

# Kuuntele ensin: Kiintymyksen osoittamisen tiede

Tiede osoittaa, että vanhempien osoittama lämpö, rakkaus ja lapsen viesteihin ja tarpeisiin vastaaminen ovat tärkeitä ja edesauttavat lapsen kehitystä. Fyysisen kiintymyksen osoitukset ovat tärkeitä läpi lapsuuden ja vielä aikuisiälläkin.

Kosketus on ensiarvoisen tärkeää lapsen aivojen kehitykselle ja fyysiselle kasvulle.

Halaus, kädestä pitäminen ja hymy tukevat lapsen tunneälyn kehitystä. Ne edistävät terveyttä, onnellisuutta ja vastustuskykyä.

Halaus ja hymy vapauttavat oksitosiinia, joka tunnetaan myös rakkaushormonina.

Oksitosiini edistää kasvua, vahvistaa immuunijärjestelmää ja nopeuttaa jopa haavojen paranemista.

Oksitosiini myös vähentää stressiä lievittää ahdistusta ja saattaa alentaa verenpainetta.

Vanhempien osoittama kiintymys saa lapsen tuntemaan olonsa rakastetuksi, kasvattaa vastustuskykyä ja vahvistaa häntä kaikella tapaa.

Mitä enemmän kiintymyksen osoituksia lapsi saa, sitä vahvemmaksi hänen itseluottamuksensa ja kiinnostuksensa ympäröivään maailmaan kasvavat.

Kiintymyksen osoitukset rakentavat luottamusta ja vahvistavat vanhempien suhdetta lapsiin.

Kiintymyksen osoittaminen hyödyttää sekä antajaa, että vastaanottajaa.

”Listen First” on YK:n huumaisaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoja ja oheismateriaalia englanniksi: [www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst) ja suomeksi [www.ehyt.fi/kuuntele-ensin](http://www.ehyt.fi/kuuntele-ensin)