

Kuuntele ensin: Rajojen asettamisen tiede

Perheessä tulee määritellä, millaista käyttäytymistä perheenjäseniltä odotetaan. Säännöt voivat oikein käytettyinä auttaa koko perhettä tulemaan paremmin toimeen toistensa kanssa.

Säännöt tuovat järjestystä ja ennustettavuutta, jolloin lapset tuntevat olonsa turvalliseksi ja kokevat, että heistä huolehditaan.

Myönteisissä ja helposti ymmärrettävissä säännöissä ilmaistaan mitä tulee tehdä ja millaista käyttäytymistä odotetaan.

Tutkimus osoittaa, että lapset, joilla on rakastavat ja toisilleen tukea osoittavat vanhemmat, pärjäävät paremmin. Nämä vanhemmat ovat kasvatuksessaan johdonmukaisia ja edellyttävät sääntöjen noudattamista.

Perheen sääntöjä tulee noudattaa johdonmukaisesti ja niiden rikkomisella tulee olla seurauksia. Kaikkien perheenjäsenten, myös aikuisten, on noudatettava niitä.

Perheessä noudatettavat säännöt auttavat lasta noudattamaan sääntöjä myös kodin ulkopuolella.

Riittämättömät rajat voivat lisätä ongelmakäyttäytymisen, mielenterveyshäiriöiden tai päihteiden väärinkäytön riskiä.

Jos vanhemmat ovat sääntöjen noudattamisessa liian ehdottomia, he eivät tue lapsen itsenäisyyttä ja voivat luoda lapselle paineita. Myös liian tiukka kuri ja rajat voivat myöhemmin johtaa negatiivisiin seurauksiin, kuten alkoholin käyttöön.

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