

## Kuuntele ensin: Rutiinien tiede

Rutiinit, kuten yhteiset ateriat ja nukkumaanmenoajat, lievittävät stressiä ja saavat lapsen tuntemaan olonsa turvalliseksi. Erityisesti vaikeina aikoina on tärkeää säilyttää tutut rutiinit.

Asioiden ennustettavuus tukee lasten itsevarmuutta ja turvallisuudentunnetta.

Rutiinit auttavat koko perhettä lieventämään stressiä, vähentämään ahdistusta ja elämään terveellisempää, onnellisempaa elämää.

Perheen rutiinit vähentävät lasten impulsiivisuutta ja tekevät heistä yhteistyökykyisempiä ja itsenäisempiä; tämä voi puolestaan auttaa vähentämään konflikteja ja kiukkua.

Perheen rutiinit vahvistavat lasten yleistä pärjäämistä, mielenterveyttä sekä vanhempien tyytyväisyyttä parisuhteissaan.

Nukkumaanmenoon liittyvät toistuvat tavat, kuten yhteinen iltapala ja johdonmukainen nukkumaanmenorutiini, saavat lapset nukkumaan pidempään ja paremmin.

Perherutiineilla on yhteys kielelliseen kehitykseen, koulumenestykseen sekä sosiaalisten taitojen kehittymiseen.

Tiede osoittaa johdonmukaisuuden (asioiden toistamisen samassa järjestyksessä ja asiayhteydessä) olevan paras tapa muuttaa käyttäytymismalleja helposti toistuviksi tottumuksiksi.

Koulunkäynnin ja lapsen sosiaalisten suhteiden tukeminen ovat vanhemmuuden tärkeitä osa-alueita, ja nekin vaativat toistuvia rutiineja onnistuakseen.

”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)