

Kuuntele ensin: Tekemisen tiede

Tylsyys saa lapsen levottomaksi ja voi johtaa jopa häiriökäyttäytymiseen. Lapset pärjäävät paremmin, kun heillä on mielekästä tekemistä ja he voivat olla avuksi. Turvallista ja mielekästä tekemistä ja harrastuksia, joita vanhemmatkin voivat tukea, ovat esimerkiksi musiikki, taide, käsityöt ja lukeminen sekä yhdessäolo ystävien kanssa.

Lapset, joilla on tekemistä, ovat usein sopeutuvaisempia ja onnellisempia kuin tekemistä vailla olevat.

Kulttuurin harrastaminen on hyväksi aivojen kehitykselle.

Mielekäs tekeminen vähentää häiriökäyttäytymisen riskiä, kuten tarkkaamattomuutta, yliaktiivisuutta, uhmakkuutta, aggressiivisuutta ja päihteiden käyttöä.

Neurotiede osoittaa musiikin opetuksen tehostavan aivotoimintaa alueilla, jotka pikkulapsilla liittyvät äänen prosessointiin, kielelliseen kehitykseen ja lukutaitoon.

Kyky saada ja pitää edes yksi läheinen ystävä on keskeistä lasten hyvinvoinnille. Ystävyysuhteet auttavat lievittämään stressiä ja jopa vahvistamaan vastustuskykyä.

Positiivinen ja rakentava unelmointi vaikuttaa lasten sosioemotionaaliseen kehitykseen ja luovuuteen. Omassa rauhassa haaveilu antaa lapselle mahdollisuuden kuvitella muita maailmoja ja käsitellä erilaisia elämäntapahtumiaan, mikä tukee heidän kykyään tehdä päätöksiä tulevaisuudessa.

Istumalla vietetyllä ajalla on yhteys lasten lihavuuteen ja myöhemmin sydän- ja verisuonisairauksiin ja tyypin 2 diabetekseen.

Varhaislapsuuden sosiaaliset taidot, kuten yhteistyö, auttaminen, jakaminen ja lohduttaminen, parantavat koulumenestystä ja ystävyysuhteita teini-iässä.

”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