

## Kuuntele ensin: Yhdessä tekemisen tiede

Yhteisen perheajan viettäminen vahvistaa perheensisäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Perheen yhteiset puuhat, kuten ruoanlaitto, maalaaminen tai musiikin soittaminen yhdessä, lujittavat perheenjäsenten keskinäistä suhdetta, luottamusta ja rakkautta. Tämä kasvattaa lapsen itsetuntoa ja auttaa häntä pärjäämään vaikeissakin tilanteissa.

Yhteinen tekeminen edistää lapsen hermosolujen kehitystä. Jokainen uusi kokemus saa aikaan positiivisia muutoksia aivojen rakenteessa, toiminnassa tai molemmissa.

Yhteinen perheaika tukee avointa viestintää. Vanhempiensa kanssa paljon aikaa viettävillä lapsilla on vähemmän riskikäyttäytymistä ja pienempi todennäköisyys päihteiden käyttöön.

Lapsi oppii koskettamalla, maistelemalla, tuntemalla, haistamalla ja kuuntelemalla. Ruoanlaitto yhdessä on luovaa, palkitsevaa ja itsenäisyyttä vahvistavaa toimintaa.

Tutkimukset osoittavat kotitöihin osallistuvan lapsen olevan aikuisena onnellisempi, terveempi sekä vastuuntuntoisempi ja tasapainoisempi.

Tutkimukset osoittavat, että perheen yhteisillä aterioilla on yhteys lapsen vahvistuneeseen itseluottamukseen, kykyyn pärjätä elämässä, parempaan koulumenestykseen sekä psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Yhteiset ateriat liittyvät myös pienempään päihteiden väärinkäytön ja syömishäiriöiden riskiin.

”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)