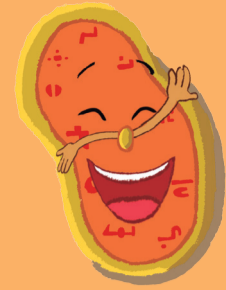
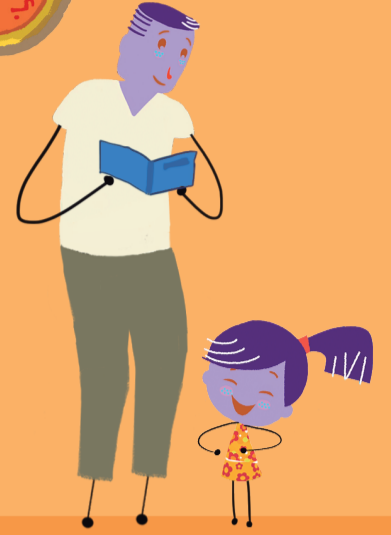




# RUTIINIEN TIEDE



RUTIINIT, KUTEN YHTEISET ATERIAT JA NUKKUMAANMENOAJAT, LIEVITTÄVÄT STRESSIÄ JA SAAVAT LAPSEN TUNTEMAAN OLONSA TURVALLISEKSI. ERITYISESTI VAIKEINA AIKONA ON TÄRKEÄÄ SÄILYTTÄÄ TUTUT RUTIINIT.



ASIOIDEN ENNUSTETTAVUUS TUKEE LASTEN ITSEVARMUUTTA JA TURVALLISUUDEN TUNNETTA.

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 AUTTA VÄHENTÄMÄÄN KONFLIKTEJA JA KIUKKUA.

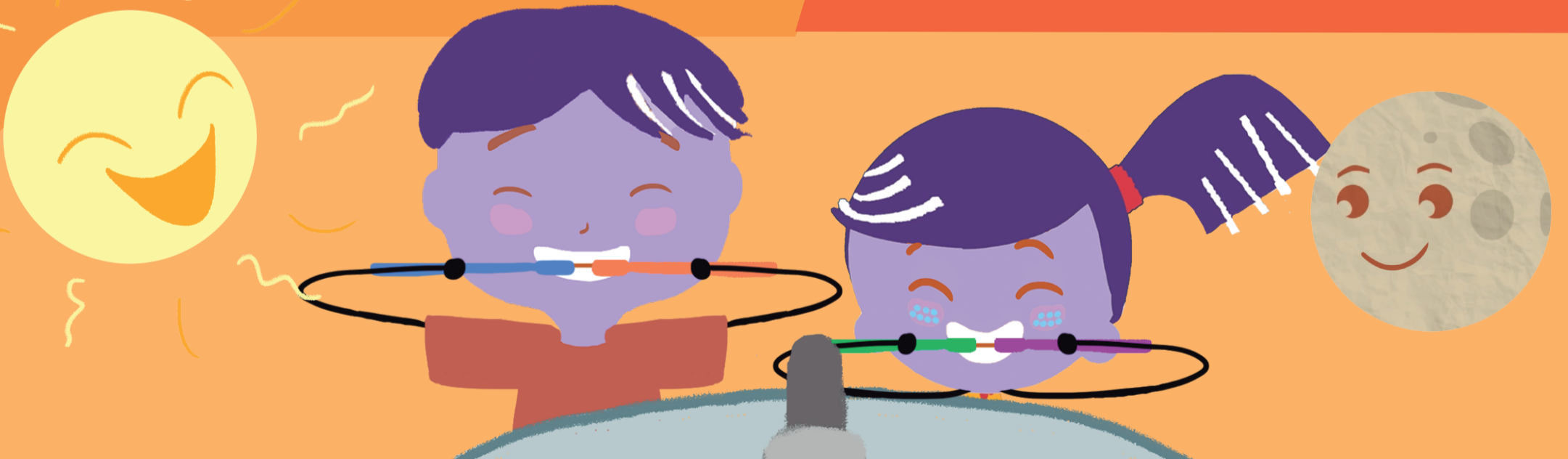
PERHEEN RUTIINIT VAHVISTAVAT LASTEN YLEISTÄ PÄRJÄÄMISTÄ, MIELENTERVEYTTÄ SEKÄ VANHEMPIEN TYYTYVÄISYYTTÄ PARISUHTEESSAAN.

NUKKUMAANMENOON LIITTYVÄT TOISTUVAT TAVAT, KUTEN YHTEINEN ILTAPALA JA JOHDONMUKAINEN NUKKUMAANMENO-RUTIINI, SAAVAT LAPSET NUKKUMAAN PIDEMPÄÄN JA PAREMMIN.

PERHERUTIINEILLA ON YHTEYS KIELELLISEEN KEHITYKSEEN, KOULUMENESTYKSEEN SEKÄ SOSIAALISTEN TAITOJEN KEHITTÄMISEEN.

TIEDE OSOITTA JHDONMUKAISUUDEN (ASIOIDEN TOISTAMISEN SAMASSA JÄRJESTYKSESSÄ JA ASIAYHTEYDESSÄ) OLEVAN PARAS TAPA MUUTTA KÄYTTÄYTYMISMALLEJA HELPOSTI TOISTUVIKSI TOTTUMUKSIKSI.

KOULUNKÄYNNIN JA LAPSEN SOSIAALISTEN SUHTEIDEN TUKEMINEN OVAT VANHEMMUUDEN TÄRKEITÄ OSA-ALUEITA, JA NEKIN VAATIVAT TOISTUVIA RUTIINEJA ONNISTUAKSEEN.



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime

