

Rola rodziny w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych u dzieci

Rodzina to podstawowa grupa społeczna, zazwyczaj połączona więzami krwi oraz żyjąca pod jednym dachem. Członkowie rodzin pozostają w stałych interakcjach oraz komunikacji pomiędzy sobą, dzięki czemu mogą spełniać swoje funkcje społeczne. Tworzą oni system, na który składa się wiele jednostek, niemogących funkcjonować samodzielnie w taki sam sposób. To właśnie te zależności pomiędzy nimi definiują kim tak naprawdę są. Rodzina to pierwsza grupa społeczna, do której przynależy każdy człowiek. Może ona przybrać formę nuklearną, czyli tworzoną przez rodziców oraz ich potomstwo lub wielopokoleniową, składającą się z rodziców, dzieci, dziadków oraz innych krewnych. Wyróżnia się również rodzinę pochodzenia, czyli taką, w której człowiek się urodził oraz rodzinę prokreacyjną, którą sam założył. Ta grupa społeczna spełnia szereg funkcji, do których zaliczyć możemy: aspekty psychologiczne, społeczne, kulturowe oraz ekonomiczne.

Każda rodzina ma za zadanie spełnić kilka funkcji na rzecz jej samej oraz całego społeczeństwa, którego jest częścią. W tym artykule skupmy się na roli pielęgnacyjno-opiekuńczej oraz wychowawczej, a w szczególności aspektach kształtowania zachowań prozdrowotnych u dzieci. Jak mówi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO): „Zdrowie zaczyna się w domu”. To właśnie rodzina, a w szczególności rodzice są pierwszymi nauczycielami każdego z nas w praktycznie każdej dziedzinie życia, w tym zdrowia. To od nich dzieci uczą się wzorców postępowania oraz wartości, które mogą mieć pozytywny, jak i negatywny wpływ na ich kondycję zdrowotną. Rodzice ponoszą odpowiedzialność za zdrowie swych dzieci pielęgnując je, opiekując się nim,



informując i przestrzegając przed potencjalnymi zagrożeniami, wskazując przy tym na najlepsze według nich postępowanie. Małe dzieci można porównać natomiast do gąbek, które nasiąkają docierającymi do nich postawami oraz zasadami. Dlatego też to od rodziców oczekuje się stworzenie odpowiednich warunków dla rozwoju potomstwa, zgodnych z pozytywnymi zasadami higieny psychicznej oraz somatycznej.

1. Rodzice jako wzór zachowania

Na zdrowie człowieka składa się szereg aspektów: odżywianie, aktywność fizyczna, kondycja psychiczna oraz fizyczna, brak nałogów, umiejętność radzenia sobie ze stresem i wiele więcej. Pierwszym wzorem prowadzonego stylu życia, który oglądają dzieci, są właśnie rodzice. To od nich będzie zależeć czym za młodu nasiąknie ich potomstwo, co z kolei będzie miało diametralny wpływ na ich dorosłe życie. Należy tutaj wspomnieć, że same słowa kierowane do najmłodszych nie są wystarczające. Sami rodzice muszą stosować się do rad i nauk dawanych swoim dzieciom, aby mogły one przynosić skutek. Przykładem może być proponowanie różnych aktywności fizycznych dziecku w momencie, kiedy rodzic sam spędza swój wolny czas przed telewizorem. Dziecko, obserwując takie zachowanie opiekuna, będzie go naśladować.

Kolejnym problemem będzie tutaj brak czasu, na który skarży się większość z nas. Współczesny świat niejako wymaga od nas bardzo dużego zaangażowania w pracę zawodową, przez co rodzice uciekają się do sposobów wychowawczych, które nie sprzyjają rozwojowi ich potomstwa. Dużo łatwiej jest przecież pozwolić dziecku na zajęcie się sobą w otoczeniu smartfona, telewizora czy komputera niż aktywnie spędzić z nim czas. Szybszy i prostszy okazuje się zakup przetworzonego jedzenia, niż przygotowanie zdrowego, domowego posiłku. Niestety, z biegiem czasu dziecko dorośnie znając tylko taki świat i to w nim będzie w dalszym ciągu egzystować, niszcząc przy tym swoje zdrowie. Dlatego właśnie tak ważny jest, by za słowem rodzica szedł czyn, gdyż tylko tak poparta nauka zakorzeni się w umyśle najmłodszych.

2. Używki

Do najbardziej popularnych we współczesnym świecie używek zaliczyć można papierosy oraz alkohol. W dzisiejszym pędzie życia, który niesie ze sobą wiele stresu, stają się one swego rodzaju remedium na rosnące napięcie. WHO uznało palenie tytoniu za czynnik ryzyka wielu chorób. Szacuje się, że wypalanie 20 papierosów dziennie skraca czas życia o 5 lat, a 40 papierosów – nawet o 8 lat. Spożywanie alkoholu oraz palenie papierosów jest coraz częściej obecne w życiu nastolatków, co może oraz powinno budzić niepokój. Widoczny jest również wzrost użytku środków psychoaktywnych wśród młodych. Przyczyn takich zachowań można doszukiwać się w chęci ucieczki przed problemami, jak również podniesienia swoich możliwości intelektualnych. Niezdrowa presja otoczenia może doprowadzić do napotkania muru, który może wydawać się nie do przeskoczenia. Z tego powodu przyjmowanie narkotyków może wydawać się jedyną opcją, by poprawić swoje wyniki w nauce i spełnić oczekiwania rodziców.

Patrząc na powyższe informacje łatwo domyślić się, że sam zakaz nadany przez rodziców nie zdziała zbyt wiele, jeśli sami nie będą go stosować. Wydaje się wręcz, że stosowanie różnego rodzaju używek jest swego rodzaju przywilejem dorosłych. Dziecko, dorastając w takim przeświadczeniu, będzie dążyć do spróbowania tego „zakazanego owocu”, a kiedy w końcu do niego się dostanie – będzie czuć się jak dojrzałe i dorosłe. To z kolei rodzi uzależnienia już od wczesnego wieku, które będą rzutować na stan psychofizyczny człowieka w przyszłości.

3. Rola komunikacji i dialogu w wychowaniu dziecka.

Według wyników badań opublikowanych w „*Biological Psychiatry*” osoby, które we dzieciństwie doświadczyły lepszej komunikacji z rodzicami, mają niższe wskaźniki spożywania alkoholu i kompulsywnego jedzenia we wczesnej dorosłości. Wysoki zakres komunikacji w rodzinie sprzyja rozwojowi sieci neuronalnej mózgu, która odpowiada za przetwarzanie nagrody oraz innych bodźców. To z kolei ogranicza ryzyko pojawienia się zachowań ryzykownych w przyszłości.

Potwierdza to, że sprawna i zdrowa komunikacja w rodzinie, oparta na wzajemnym zrozumieniu oraz miłości ma zasadniczy wpływ na zachowania prozdrowotne w wieku dorosłym. Negatywne interakcje rodzinne będą więc rzutować na powstawanie negatywnych wzorców postępowania oraz braku przystosowania do życia społecznego.

Zachowania i działania prozdrowotne dorosłych mają diametralny wpływ na ich potomstwo. To tylko od nich zależy czym w młodości nasiąkną ich dzieci oraz z jakim bagażem doświadczeń wystartują oni w dorosłe życie. Warto jest więc zadać sobie parę prostych pytań:

- Jak spędzam wolny czas?
- Czy staram się jeść zdrowo?
- Czy spędzam wystarczająco czasu z moim dzieckiem?
- Czy w moim domu obecny jest problem z używkami?
- Jakie działania podejmuję w trosce o zdrowie swojej rodziny?

Odpowiedzi na nie pozwolą w ogólnym zarysie zobrazować sytuację, w której dorasta nasze potomstwo. Pozwoli to na chwilową refleksję nad zasadnością naszych działań oraz dostosowanie ich w taki sposób, by rozwój najmłodszych mógł przebiegać w sposób harmonijny, sprzyjający ich zdrowiu teraz, jak i w przyszłości.

