Conferința științifico-practică
11 mai 2023, Chișinău, Republica Moldova
https://doi.org/10.55086/PRFCMCX3742

Influența familiei asupra modului sănătos de viață a copiilor

M. BLÎNDUL

Articolul reprezintă un studiu teoretic al conceptului de mod sănătos de viață, abordat prin prisma Educației pentru sănătate, precum şi sunt prezentarea aspectelor de influență a familiei cu privire la acest aspect. Modul sănătos de viață se formează şi se dezvoltă prin intermediul educației pentru sănătate, iar baza acesteia de formare, dezvoltare şi valorificare o reprezintă familia. Relația familială influențează dezvoltarea modului sănătos de viață, valorificând astfel gradul atitudinii pro-sănătate şi stilului sănătos de viață implementat pe parcursul vieții.

Cuvinte-cheie: *mod sănătos de viață, relație intrafamilială, stil parental, educația pentru sănătate*

The influence of the family on children's healthy lifestyle

M. BLÎNDUL

The article represents a theoretical study of the concept of a healthy lifestyle, approached through the lens of Health Education, as well as the presentation of aspects of family influence regarding this aspect. The healthy way of life is formed and developed through health education and the basis of its formation, development and valorization is the family. The family relationship influences the development of the healthy lifestyle, thus capitalizing on the degree of pro-health attitude and healthy lifestyle implemented throughout life.

Keywords: *healthy lifestyle, intra-family relationship, parenting style, health education*

Cadrul conceptual

Formarea personalității copilului este un proces continuu şi de durată. Familia este mediul primar de socializare a individului. În cadrul ei individul asimilează primele experienţe sociale, în particular cu referinţă la realizarea modelului de comportament parental [apud, 2]. Cercetătorii în mare parte împărtăşesc opinia despre repetarea sistemului interrelațiilor, ce presupune în linii majore, va reflectarea modelului de comportament al părinților. Afinitatea parentală se prezintă ca o forță motrice a dezvoltării copilului, contribuind la satisfacerea trebuințelor de bază ale persoanei, care se referă la funcțiile vitale de importanță primară [2]. Dragostea părinților este trebuința umană ce se manifestă cel mai puternic asupra personalității copiilor.

Familia este grupul cel mai important dintre toate grupurile sociale, deoarece ea influențează şi modelează persoana umană pe parcursul întregii vieți. Unii cercetători merg chiar mai departe şi susțin că influența ei asupra persoanei este atât de mare, încât ea egalează acțiunea celorlalte grupuri sociale. Aceasta este cu deosebire, în cazul cercetărilor efectuate în psihanaliză, psihologia socială şi sociologie, susținând că familia este adevăratul laborator de formare a personalității. Transformarea individului în personalitate, adică în individ cu statut social, este în primul rând opera familiei. Sunt două cauze care explică această influență a familiei asupra persoanei: una este legată de faptul că acțiunea familiei se exercită de timpuriu, iar a doua — că multă vreme familia e unica cale prin care se canalizează oricare altă acțiune de socializare, ea fiind identică cu întreaga lume socială a copilului [apud 2].

Primele legături dintre părinți şi copii se construiesc foarte devreme. Observații clinice făcute de psihologi şi pedopsihiatri, printre care D. Winnicott, B. Brazelton, au arătat că bebeluşii dispun de competențe precoce care vor intra în funcție cu ocazia primelor schimburi cu mediul relațional. În decursul primei luni de viață, copilul îşi exprimă nevoile prin diferite semnale: plâns, expresii faciale, grimase. Începând cu vârsta de trei luni, copilul devine tot mai activ în interacțiunile lui, îşi diversifică progresiv semnalele şi comportamentele şi participă tot mai activ la relații. Aşa cum au demonstrat psihanalişti ai micii copilării — D. Stem, S. Lebovici, B. Golse, bebeluşii participă activ la interacțiunile precoce mamă-copil. Cu toate acestea, în funcție de copii, interacțiunile mamă-copil sau părinte-copil arată diferențe de calitate şi intensitate. Acest lucru poate fi observat foarte devreme, în cursul primelor schimburi între

copii şi ambientul lor interacțional. Dar dezvoltarea şi bogăția modurilor de comunicare ale copilului vor depinde în acelaşi timp de răspunsurile, atenția, sensibilitatea şi dragostea pe care le primeşte la rândul său din partea părinților [1].

Relația de dragoste dintre părinte şi copil şi mai ales mamă — copil, poate fi descrisă şi analizată prin prisma conceptului de ataşament, ce poate fi responsabil de modul de manifstare pe viitor.

Ataşamentul reprezintă un sistem de organizare de bază, a cărui dezvoltarea condiționează şi este fundamentul sănătății mentale.

F. Field susține că ataşamentul este relația ce se creează şi se dezvoltă între două sau mai multe organisme în momentul în care sistemele lor fiziologice şi comportamentale intră în raport de afinitate şi rezonanță reciprocă. J. Bowlby a dezvoltat conceptul de ataşament cu referire la relația afectivă primară dintre copil şi îngrijitor [apud 8]. Ataşamentul influențează stima de sine, aspirațiile şi abilitatea de a atrage şi menține o relație sănătoasă, succesul sau eşecul, fiind răspunzător de calitatea relațiilor viitoare. Acesta pune bazele comportamentului copilului şi ale sănătății lui mentale [8].

Dezvoltarea personalității copilului şi dezvoltarea acestuia depinde în mare parte de stilul de educație şi exemplul oferit de părinți. Un stil parental disfuncțional poate duce la apariția unor probleme de natură socială, educațională, şi chiar de sănătate a copiilor.

Conform lui N. Darling şi L. Steinberg, stilul parental este „un ansamblu de atitudini direcționate spre copil, care îi sunt comunicate copilului şi care, luate împreună, creează un climat emoțional unde sunt exprimate comportamentele părinților" [apud 8].

Pe de altă parte, stilul de viață al copiilor se formează pe urma stilului parental adoptat de părinți, relaționând aspectele emoționale cu metodele, plecând de la sistemul de valori al părinților. Acest sistem de valori al părinților, influențând şi el la rândul său modul de viață al părinților, fundament pentru copii.

Aşadar, este foarte important modul de viață a părinților, or asimilarea unor atitudini şi comportamente de către copil, este o consecință a relației părinte — copil, a educației în familie, care constituie model şi factor esențial în formarea şi dezvoltarea pro-sănătate a copiilor şi realizarea modelului de comportament parental.

Sănătatea se constituie din trei mari dimensiuni: biologică/ fizică, psihologică şi socială. Din punct de vedere biologic presupune axarea pe o

activitate fizica regulată, alimentație sănătoasă, respectarea igienei personale, evitarea unor factori de risc ca: fumatul, consumul de alcool şi droguri, neglijarea adresării la timp la medic, excesul de alimentație, utilizarea neadecvată a medicamentelor, practicarea distorsionată a variatelor diete etc.. Din punct de vedere psihologic sănătatea poate fi înțeleasă ca o armonie dintre comportamentul cotidian şi valorile fundamentale ale vieții, asimilate şi valorificate de individ, care au devenit prioritățile acestuia. Sănătatea psihologică reprezintă acea stare a persoanei în care capacitatea ei de a munci, de a cunoaşte sau de a desfăşura activități preferate în mod creativ, cu plăcere şi succes este optimă. Aspectul dat presupune capacitatea persoanei de a-şi înțelege şi dirija emoțiile, de a şti cum să facă față problemelor şi dificultăților sociale, profesionale şi cotidiene. Individul sănătos din punct de vedere psihologic posedă şi o sănătate fizică bună, capacitate de a se autocontrola şi de a rezolva cu succes problemele apărute, neutralizând situațiile stresante, fără a ajunge la dependențe; precum şi capacitatea de a munci productiv, de a iubi, de a se preocupa față de soarta celorlalți, fiind în stare să conducă într-un mod rezonabil autonomia personală [6].

Analiza realizată de cercetătorii din domeniu, arată că dimensiunile sănătății acționează împreună pentru a asigura randamentul funcțiilor biologice şi sociale, pentru a asigura confortul psihofizic al organismului. Cultivarea unei anumite dimensiuni atrage după sine dezvoltarea celorlalte. În mod similar, neglijarea unei dimensiuni poate induce consecințe severe asupra sănătății de ansamblu, cât şi asupra diminuării bunei stări a organismului [6].

Modul de viață atestă conduita individului, care include variate stiluri ce denotă particularitățile, aspectele speciale ale unor comportamente, abordate ca elemente constitutive ale conduitei.

Astfel, modul sănătos de viață se realizează prin educația pentru sănătate.

Obiectivele educației pentru sănătate vizează formarea-dezvoltarea unor parametri de natură *fizică* (formă, forță, dinamism, rezistență), *psihică* (încredere în sine, dezvoltare complexă, umor pozitiv) şi *socială* (sentimentul prieteniei, apartenenței la grup, reuşitei) [3]. *Educația pentru sănătate* apare şi se dezvoltă ca deziderat al noilor educații, constituit ca răspuns la problema societății contemporane — deteriorarea sănătății omului. Educația pentru sănătate presupune formarea şi dezvoltarea în rândul populației, începând de la cea mai mică vârstă, a unei concepții

şi a unor comportamente pozitive, echilibrate în scopul consolidării sănătății, dezvoltării armonioase şi fortificării organismului; adaptării lui la condițiile mediului natural şi social [3].

Educația pentru sănătate include trei dimensiuni ce necesită o abordare interconexă:

- dimensiunea cognitivă, care include comunicarea şi însuşirea de noi cunoştințe, necesare apărării şi menținerii sănătății;
- dimensiunea motivațională, care asigură convingerea populației privind necesitatea prevenirii şi combaterii bolilor şi a dezvoltării armonioase a organismului, prin respectarea regulilor de sanogeneză;
- dimensiunea comportamental-volitivă, care rezidă în formarea competențelor, practicilor, deprinderilor şi obişnuințelor sănătoase, asigurând aplicarea lor în practica cotidiană [apud 3].

De aceea susținem că în formarea şi dezvoltarea educației pro-sănătate la copii, rolul primordial îl are familia. Aceasta pune bazele unui comprtament pro-sănătate, unui stil de viață sănătos prin propriul exemplu.

În această ordine de idei, am elaborat o serie de recomandări direcționate către părinți, în vederea eficientizării dezvoltării unui mod sănătos de viață la copii.

- Părinții să se manifeste ca model pentru copii, astfel aceştia pot adopta şi implementa obiceiurile pro-sănătate ale părinților, fiind şi cei mai buni profesori. De aceea este foarte important ca părinții să se educe permanent în acest context.
- Încurajarea, susținerea, copiilor în implementarea obiceiurilor şi stilului de viață sănătos, deoarece treptat copiii îşi schimbă opinia despre sine, în conformitate cu particularitățile de vârstă şi astfel ar putea devia de la traiectoria pro-sănătate din diferite motive, cum ar fi stima de sine, anturajul şi prietenii, unele expectanțe, etc..
- Crearea de situații, prin care copilul să înțeleagă consecințele fiecărui mod de viață — cel sănătos şi cel mai puțin sănătos/ nesănătos.
- Instruirea şi dirijarea spre un mod sănătos de viață să se înceapă de la cea mai fragedă vârstă, prin metode adecvate, specific vârstei, unde copilul să descopere, să decidă şi să soluționeze treptat diferite sarcini, situații problematice ce apar şi îl pot afecta în evoluția sa pro-sănătate.

Stimularea şi ghidarea spre interacțiunea socială a copiilor, provoacă conflicte cognitive şi ciocnirea cu situații uneori opuse în conformitate cu înțelegerile, cognițiile şi aşteptările acestuia, şi oferirea de instrumente pentru crearea propriilor concepte. Astfel, se ajunge la dezvoltarea

propriilor abilități de gîndire şi acțiune, nu doar pentru a depăşi problemele prezente, ci şi pentru a preveni şi gestiona corespunzător problemele viitoare în diferite contexte.

Referințe:

1. Anaut, M. Interacțiunile dintre părinți şi copii, legăturile afective şi ataşamentul de-a lungul vieții. În: Copiii de azi sunt părinții de mâine. Timişoara, Nr. 24, 2009.
2. Anțibor, L. Tolstaia S. Relația dintre atitudinea părinți-copii şi stilul de soluționare a conflictului. În: Studia Universitatis: Seria Ştiințe ale educației. Chişinău, Nr. 9, 2007.
3. Cristea S. Educația pentru sănătate. În: Didactica Pro, 2005, Nr. 3, Chişinău: CE PRO Didactica, p. 34—36.
4. Cuznețov, L. Educație prin optim axiologic. Chişinău: Primex-com SRL, 2010, 159 p.
5. Cuznețov, L. Tratat de educație pentru familie. Chişinău: CEP USM, 2008, 624 p.
6. Cuznețov, L., Calaraş, C., Eţco, C. Consilierea şi educația pentru sănătate a familiei. Chişinău: Primex-Com, 2016, 517 p.
7. Cuznețov, L. Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei. Chişinău: CEP USM, 2008, 624 p.
8. Turchină, T., Ciubotaru, C. Stil de ataşament şi satisfacția comunicării în relația copil–părinte. În: Psihologie: Revistă ştiințifico — practică. Chişinău, Nr. 2, 2012, 96 p.

Date despre autor

Mihaela BLÎNDUL (*Republica Moldova*). Doctorandă, Şcoala Doctorală Ştiințe Sociale, Facultatea de Psihologie şi Ştiințe ale Educației, Sociologie şi Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova.

E-mail: ellablindul@gmail.com

ORCID: 0000-0003-2754-8837