

Najważniejszy wpływ na kształtowanie postaw dzieci mają rodzice. To ich działanie już od urodzenia sprawia że są trwałe. Dzieje się tak z kilku powodów.

Zależność dzieci od rodziców i fakt, że bez ich opieki nie byłyby w stanie przeżyć.

To rodzice dostarczają dziecku informacji o świecie i zasadach w nich panujących, również dotyczących zdrowia.

W trakcie pierwszych lat to rodzice odpowiadają za uczenie się, stosują kary i nagrody, wzmacniają lub wyciszają konkretne zachowania.

Pozytywny związek emocjonalny między rodzicem a dzieckiem wpływa na kształtowanie się pożądaných przez rodziców postaw.

I wreszcie to właśnie rodzice są przez pewien czas niemal jedynymi wzorami zachowania dla dziecka.

Postawa ta zmienia się gdy inni zaczynają mieć znaczący wpływ na wychowanie dziecka. W tych pierwszych latach, gdy kształtowana jest postawa wobec zdrowia jako wartości, w tym postawa wobec używek, mechanizm który ma największy wpływ na tę postawę to modelowanie i identyfikacja.

Rodzice są najważniejszym wzorem do naśladowania, a ich przekonania i wybory stają się kryterium według którego dziecko podejmuje w tym obszarze decyzje. Zdrowie jako wartość czy też cel to umiejętność brania odpowiedzialności, odpowiedzialności za siebie i za innych. To branie odpowiedzialności za przekazywanie odpowiednich treści, stosowanie w codziennym życiu prozdrowotnych zachowań. Odpowiedzialność za to by to co niezdrowe było tak nazywane i aby rodzice starali się, to co szkodliwe minimalizować.

Czy chcąc zadbać o zdrowie czy zdrowe nawyki dziecka sam muszę świecić przykładem.

Identyfikacja i modelowanie to dwa z kluczowych czynników uspołecznienia dziecka. Można powiedzieć, że oba zjawiska dzieją się niezależnie od nas. Dziecko identyfikuje się z rodzicem, obserwując, naśladowając, kopiując, uczy się uczyć postaw i zachowania innych ludzi.

Dziecko w swoim rozwoju najpierw identyfikuje się ze swoimi rodzicami. Z biegiem lat ze swoimi rówieśnikami i innymi dorosłymi spoza swojej rodziny. Naśladowanie przez dziecko zachowań rodziców sprawia że trudniej nam egzekwować od dzieci to czemu sami nie jesteśmy sprostać. Jeśli nie będziemy podejmować starań by dokonać zmiany, dziecku będzie trudniej sprostać naszym oczekiwaniom. Warto w takich sytuacjach starć się także sobie wyznaczać zadania, które będą motywować dziecko do zmiany i modelować właściwe zachowania. Gdy rozmawiamy z dzieckiem o szkodliwości palenia a sami palimy możemy zdecydować się na deklarację dotyczącą niepalenia w domu, niepalenia przy dziecku, czy wprowadzenia innych form ograniczenia palenia. Po to właśnie by pokazać dziecku, że zależy nam na zmianie. Warto też w rozmowie powiedzieć, że zrywanie z nałogiem wcale nie jest takie łatwe.