

# Αδέλφια : ένας ισχυρός δεσμός που κρατάει μια ζωή



*Η αξία της σχέσης που αναπτύσσεται ανάμεσα στα αδέλφια συχνά επισκιάζεται από την σημασία που δίνουμε στη σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών, στη φιλία και στις καλές συζυγικές σχέσεις. Είναι όμως γεγονός ότι, συνήθως, δεν υπάρχει άλλος δεσμός δυνατότερος, μακροβιότερος και πιο στοργικός και παρήγορος, από το δεσμό που έχουν τα αδέλφια.*

---

Ο αδελφικός δεσμός θεωρείται πλέον από τους ερευνητές ως ένας από τους σημαντικότερους της ζωής μας. Τα αδέλφια μοιράζονται κοινά γονίδια, κοινό οικογενειακό περιβάλλον και παρόμοιο τρόπο ανατροφής, κοινά μυστικά, αναμνήσεις και εμπειρίες. Οι έρευνες καταδεικνύουν ότι όσο μεγαλώνουμε, οι κοντινές, θετικές σχέσεις με τα αδέλφια μας αποτελούν σημαντική πηγή συντροφιάς, **επικοινωνίας**, αλλά και συναισθηματικής και πρακτικής υποστήριξης.

Μελέτη του πανεπιστημίου Χάρβαρντ (the Harvard Study of Adult Development) που παρακολούθησε τη ζωή σχεδόν 300 φοιτητών (ανδρών) από τα τέλη της

δεκαετίας του 1930 μέχρι σήμερα, έχει φέρει στο φως νέα δεδομένα για τη σημασία του αδελφικού δεσμού. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της, το 93% των ανδρών που ευημερούσαν σε ηλικία 65 ετών, είχαν καλή σχέση με τα αδέρφια τους στα πρώτα χρόνια της ζωής τους.

Η μελέτη αναφέρει επίσης ότι η κακή ποιότητα της σχέσης μεταξύ αδελφών πριν από την ηλικία των 20 ετών αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα **κατάθλιψης** αργότερα στη ζωή, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι καλές αδελφικές σχέσεις μπορεί να μας ωφελήσουν και να μας προστατεύσουν συναισθηματικά.

Ως γονείς, είναι εύκολο να επικεντρωθούμε στα καθημερινά πειράγματα, στις συγκρούσεις και στους καβγάδες και να παραβλέψουμε την τεράστια και μακράς διάρκειας επιρροή που έχουν στα παιδιά μας οι μεταξύ τους σχέσεις. Υπάρχουν όμως πολλοί λόγοι για τους οποίους πρέπει να θυμόμαστε να ενθαρρύνουμε και να ενισχύουμε το δέσιμο και την αγάπη ανάμεσα στα αδέρφια.

## **Ο ρόλος των αδελφικών σχέσεων στην ανάπτυξη**

Επειδή τα αδέρφια συνήθως περνάνε πολύ χρόνο μαζί, είναι οι πρώτοι φίλοι και σύντροφοι στο παιχνίδι ο ένας του άλλου. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, οι σχέσεις μεταξύ των αδελφών να επηρεάζουν τόσο την κοινωνική όσο και την γνωστική τους ανάπτυξη.

**Τα μεγαλύτερα παιδιά λειτουργούν ως πρότυπα και δάσκαλοι:** Τα μεγαλύτερα παιδιά, ανεξάρτητα από την διαφορά ηλικίας, λειτουργούν πάντα ως πρότυπα και δάσκαλοι για μία ευρεία γκάμα κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως είναι η βοήθεια, η συνεργασία, ή το να μοιράζεσαι. Τα παιδιά που έχουν μεγαλύτερα αδέρφια συνήθως μιλάνε και αναπτύσσουν τις κοινωνικές και επικοινωνιακές τους δεξιότητες γρηγορότερα.

**Η επιρροή της σχέσης μεταξύ αδελφών επεκτείνεται και εκτός σπιτιού:** Οι κοινωνικές δεξιότητες που μαθαίνουν τα παιδιά από τα μεγαλύτερα αδέρφια τους, επηρεάζουν τις σχέσεις τους με τα άλλα παιδιά που συναναστρέφονται, στον παιδικό σταθμό ή στην παιδική χαρά. Έρευνες έχουν συνδέσει τις αρνητικές και εχθρικές σχέσεις μεταξύ αδελφών με επιθετική συμπεριφορά προς συνομηλίκους κατά την εφηβεία.

**Μία μέση συχνότητα συγκρούσεων μεταξύ των αδελφών κάνει, τελικά, καλό (!):** Αν σας απασχολεί που τα παιδιά σας τσακώνονται, μην ...ανησυχείτε ιδιαίτερα! Προκαλεί έκπληξη, αλλά οι έρευνες δείχνουν ότι μία μέτρια συχνότητα

συγκρούσεων ανάμεσα στα αδέρφια, ενισχύει τις κοινωνικές συναναστροφές με άλλα παιδιά παρόμοιας ηλικίας. Οι ήπιες συγκρούσεις ανάμεσα στα αδέρφια, σε μία, κατά τα άλλα, ισορροπημένη σχέση αγάπης και υποστήριξης μεταξύ τους, συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα κοινωνικών δεξιοτήτων, συναισθηματικό έλεγχο και καλύτερη προσαρμογή στο σχολείο.

## **Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα της σχέσης μεταξύ αδελφών**

Υπάρχει πληθώρα παραγόντων που επηρεάζουν την ποιότητα της σχέσης που αναπτύσσουν τα αδέρφια μεταξύ τους. Αν έχετε παραπάνω από δύο παιδιά, σίγουρα έχετε παρατηρήσει το ρόλο που παίζουν το φύλο, η προσωπικότητα, η διαφορά ηλικίας και η σειρά με την οποία γεννήθηκαν. Υπάρχουν όμως και άλλοι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τον δεσμό μεταξύ των παιδιών σας.

**Η συμπεριφορά των γονιών απέναντι στα παιδιά:** Αρνητικές πρακτικές διαπαιδαγώγησης από την πλευρά των γονιών (όπως η δωροδοκία, η λεκτική ή σωματική βία, οι ασυνεπείς ή παράλογες τιμωρίες), καθώς και η ελλιπής προσοχή και παρακολούθηση, συνδέονται με δυσλειτουργικές σχέσεις ανάμεσα στα αδέρφια.

**Η καλή σχέση μεταξύ συζύγων και το συναισθηματικό κλίμα μέσα στην οικογένεια:** Όταν οι γονείς δεν είναι ευτυχισμένοι, ή αντιμετωπίζουν συναισθηματικά προβλήματα και συγκρούσεις, οι σχέσεις ανάμεσα στα παιδιά επηρεάζονται. Τα αδέρφια που μεγαλώνουν σε περιβάλλον με συγκρούσεις, τείνουν να επιδεικνύουν περισσότερο ανταγωνισμό, επιθετικότητα ή αποφυγή και απομόνωση.

**Συναισθηματικά ανεπαρκής ή μη διαθέσιμη φροντίδα από τους γονείς:** Τα αδέρφια που μεγαλώνουν με γονείς των οποίων η φροντίδα είναι ελλιπής και δεν τα γεμίζει συναισθηματικά, είτε δένονται υπερβολικά μεταξύ τους, είτε αποξενώνονται και γίνονται επιθετικά μεταξύ τους.

**Η επίδειξη προτίμησης σε ένα παιδί έναντι του άλλου (ή των άλλων):** Η πραγματική, ή ακόμα και η εκλαμβάνομενη από τα παιδιά, επίδειξη προτίμησης στη **συμπεριφορά** του γονιού απέναντι σε ένα παιδί (με την μορφή μεγαλύτερης φροντίδας, τρυφερότητας, επιείκειας, κλπ.) επηρεάζει άμεσα τη σχέση που αναπτύσσουν μεταξύ τους τα αδέρφια. Τα παιδιά που νιώθουν «**παραμελημένα**» ή λιγότερο «προνομιούχα» αισθάνονται δυσαρέσκεια, θυμό και παράπονο απέναντι

στους γονείς τους και συνήθως μεταβιβάζουν αυτό τον θυμό και προς το παιδί που θεωρούν ως πιο «προνομιούχο».

## **Πώς να ενισχύσετε τη δημιουργία ισχυρών δεσμών ανάμεσα στα παιδιά σας**

Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις για μια στενή, στοργική σχέση αγάπης και σεβασμού μεταξύ των παιδιών μας;

**Λειτουργείτε ως πρότυπα στοργής:** Όπως και σε όλα τα άλλα, εμείς είμαστε τα σημαντικότερα πρότυπα για την συμπεριφορά των παιδιών μας. Δείξτε στοργή στη σχέση σας με τον/την σύζυγό σας, τα παιδιά σας και τα δικά σας αδέρφια. Αγκαλιές, φιλία και λόγια αγάπης είναι άριστες εκδηλώσεις στοργής και φροντίδας, τις οποίες τα παιδιά μπορούν εύκολα να μιμηθούν για να εκφράσουν τα θετικά τους συναισθήματα απέναντι στα αδέρφια τους.

**Ενθαρρύνετε την ευγενική συμπεριφορά μεταξύ των παιδιών σας:** Δείξτε τους ότι η ευγένεια και η εκτίμηση της καλής συμπεριφοράς είναι αξίες που είναι σημαντικές στην οικογένεια σας. Το να λέτε «σε παρακαλώ», «ευχαριστώ» κλπ. και να επικοινωνείτε με καλοσύνη και ευγένεια, μαθαίνει στα παιδιά τον σεβασμό που πρέπει να δείχνουν μεταξύ τους τα μέλη μιας οικογένειας.

**Εμφυσήστε –με μέτρο- μία αίσθηση ευθύνης ανάμεσα στα αδέρφια:** Στο σπίτι, προσπαθήστε να ευαισθητοποιήσετε τα παιδιά στις ανάγκες των αδελφών τους, και ενθαρρύνετέ τα να προσέχουν και να βοηθούν το ένα το άλλο. Θα δείτε ότι τα μεγαλύτερα παιδιά θα ευαισθητοποιηθούν πολύ γρήγορα στις ανάγκες των μικρότερων και μπορεί να τα παρατηρήσετε να τα φροντίζουν, ακόμα και να τους μιλούν, με τον ίδιο τρόπο που μιλάει η μαμά ή ο μπαμπάς. Αυτή η φροντίδα μπορεί να θέσει τις βάσεις για άρρηκτες σχέσεις ανάμεσα στα αδέρφια.

**Εκπαιδεύστε και θυμίζετε τακτικά στα μεγαλύτερα παιδιά σας τα όρια των μικρότερων παιδιών:** Ανεξάρτητα από τη διαφορά ηλικίας, οι διαφορές στην ανάπτυξη είναι δεδομένο ότι θα δημιουργήσουν τριβές και συγκρούσεις ανάμεσα στα αδέρφια. Είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να εξηγήσετε στα μεγαλύτερα παιδιά γιατί τα μικρότερα αδέρφια τους δεν είναι σε θέση να ελέγξουν τις αντιδράσεις τους ή να εξηγήσουν τι θέλουν σωστά. Υπενθυμίστε στα παιδιά σας την ηλικία των μικρότερων αδελφών τους και τι αυτό συνεπάγεται ως προς τις ικανότητες στους.

**Δώστε στα παιδιά σας όσο το δυνατόν περισσότερες ευκαιρίες να περνούν μαζί διασκεδαστικές, αξέχαστες στιγμές:** Οι πιο αγαπημένες αναμνήσεις των παιδιών σας θα είναι οι ώρες που πέρασαν μαζί στις οικογενειακές διακοπές, παίζοντας μαζί

στον κήπο, στην παιδική χαρά, στη θάλασσα, οι οικογενειακές σας γιορτές και παραδόσεις. Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ευκαιρίες για τα παιδιά σας για να παίζουν και να διασκεδάζουν μαζί, άλλοτε ανά δύο και άλλοτε όλα μαζί σαν ομάδα – υπάρχει ποιοτική διαφορά μεταξύ της μίας και της άλλης εμπειρίας, ανάλογα και με τις ηλικίες τους.

**Θυμηθείτε ότι η τριβές και οι διαμάχες σύντομα θα σταματήσουν:** Όπως και οι αλλαγές στη διάθεση, ο ανταγωνισμός και οι συγκρούσεις είναι φυσιολογικό κομμάτι της ανάπτυξης (στο βαθμό που δεν φτάνει στα όρια της εχθρικότητας). Είναι τα διάφορα στάδια στη ζωή των παιδιών μας. Σύντομα θα δείτε τις σχέσεις τους να εξελίσσονται και να αλλάζουν προς το καλύτερο. Στο μεταξύ, η υπομονή, η κατανόηση και η ικανότητα να τους αφήνετε να «τα βρίσκουν» και να συμφιλιώνονται μόνο τους, είναι η καλύτερη πρακτική.

πηγή:

<https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/oikogeneia/8068-adelfia-enas-isxyros-desmos-agapis-pou-krataei-mia-zoi.html>

