

نتایج جالب چند تحقیق درباره ابعاد مختلف تاثیر روابط خواهر و برادرها روی یکدیگر

## خوشحال ترند و کمتر طلاق می گیرند!

شاید بعد از مطالعه قسمت ابتدایی مطلب با خودتان بگویید که اگر داشتن چند فرزند و مدیریت روابطشان به یادگرفتن چندین و چند مهارت نیاز دارد، پس تک فرزندی بهتر است! برای اطمینان از اشتباه بودن این عقیده باید بدانید که تحقیقات علمی نشان می دهد آثار روابط خواهر و برادرها بر زندگی یکدیگر ابعاد مختلفی دارد و این تاثیرها تا آخر عمر با آن ها خواهد بود. در ادامه، نتایج چهار تحقیق جالب در همین زمینه را خواهیم دید تا متوجه شویم که خواهرها و برادرهای ما چه تاثیری در زندگی ما دارند و والدین هم آگاهی بیشتری در این باره کسب کنند.

### کمتر شدن احتمال طلاق

اگر از خانواده پرجمعیت هستید، احتمال طلاق در شما کمتر است. محققان آمریکایی در پژوهش های خود در سال ۲۰۱۷ پی بردند کسانی که خواهر یا برادر دارند در مقایسه با تک فرزندها، احتمال متاهل باقی ماندن در آن ها بعد از سال های زندگی مشترک بیشتر است. در خانواده های پرجمعیت تر، افراد احتمالا فرصت بیشتری دارند تا برقراری یک ارتباط خوب، همدلی، گفت و گو و مهارت های موثر در استحکام ازدواج را یاد بگیرند که طبیعتا همین موارد باعث کاهش آمار طلاق در این قشر شده است.

### کاهش میزان افسردگی

محققان آلمانی هم در پژوهش های سال ۲۰۱۵ خود پی بردند که نشانه های افسردگی بیشتر در میان بزرگسالانی شایع بود که رفت و آمد کمتری با خواهر و برادرهای شان داشتند یا اصلا خواهر و برادری نداشتند. نکته جالب تر این که در بین افرادی که خواهر و برادر داشتند، آن هایی که در مقایسه با خواهر و برادرهای شان خود را از مادرشان دورتر می دانستند، میزان افسردگی بیشتری را تجربه می کردند. احتمالا رقابت های میان خواهر و برادرها در این مسئله نقش دارد که البته در این پژوهش به این مورد پرداخته نشده است.

### افزایش میزان تلاش و پشتکار

کشمکش های گاه و بی گاه میان خواهر و برادرها اجتناب ناپذیر است و تقریبا هیچ پدر و مادری پیدا نمی شود که این اتفاق را تجربه نکرده باشد اما محققان اوکراینی در پژوهشی که سال ۲۰۱۷ انجام دادند، پی بردند کودکانی که از طرف خواهر و برادرهای شان آزار و اذیت شدند (آزار و اذیت به معنی مشاجره های لفظی یا در حد غیر خطرناک فیزیکی مثل مشت و لگد زدن به دست و پا) در مقایسه با کسانی که تجربه آزار و اذیت خواهر و برادرهای شان را نداشتند و به عبارتی تک فرزند بوده اند، احتمال افسردگی و همچنین اضطراب در آن ها به نصف حالت دیگر می رسید که این هم از نکات جالب داشتن خواهر و برادر است. همچنین طبق نتایج این پژوهش، این افراد بیش از سه برابر در زمان هایی که نیاز به تلاش و پشتکار احساس می شده است، موفق تر عمل کرده اند و طبیعتا نتایج بهتری هم کسب کرده اند.

### رشد مهارت های اجتماعی

تحقیقات جدید پژوهشگران فرانسوی نشان می دهد توانایی کودکان تک فرزند در برقراری ارتباط با همسن و سالان شان کمتر از کودکانی است که خواهر و برادر دارند. محققان معتقدند، کودکانی که به مدرسه می روند و در فعالیت های فوق برنامه مثل کارهای هنری و ورزشی شرکت و در داخل و خارج مدرسه با دیگران ارتباط برقرار می کنند، باز هم نسبت به بچه هایی که خواهر و برادر دارند، فرصت های زیادی را برای رشد مهارت های اجتماعی خود از دست می دهند.

منابع: برای نوشتن این پرونده از کتاب «راهنمای بهبود روابط خواهر و برادرها»، نوشته «یت اسپانگین»، «ویکتوریا ریچاردسون»، مترجم: «اسرار نیسی توسی»، و سایت روزنیو استفاده شده است.



نکاتی که والدین برای ایجاد روابطی مطلوب بین فرزندان شان باید بدانند

# مهارت های کاربردی برای مدیریت روابط خواهر و برادری

مهین ساعدی | روزنامه نگار

پرونده

همه پدر و مادرها دوست دارند که فرزندان صمیمی و مهربانی داشته باشند، از جنس خواهر و برادرهای همیشه در صحنه که هوای خواهر یا برادر کوچک تر از خودشان را دارند یا دست کم از آن ها انتظار دارند که همبازی خوبی برای یکدیگر باشند و رفاقت و سازگاری داشته باشند اما روابط خواهر و برادری واقعا آن قدر پیچیده است که به راحتی نمی توان درباره آن صحبت کرد. گاهی اوقات سروصداها و برخورد های بین فرزندان، تنش های زیادی در خانه ایجاد می کند که موجب در ماندگی

مهارت اول

آموزش شراکت

یک دستگاه تلویزیون و دو کودک را تصور کنید که می خواهند برنامه های مختلفی را تماشا کنند. البته می توانند مشکل را با دعوا کردن حل کنند اما سر و صدایشان باعث می شود که یک بزرگ تر بیاید و تلویزیون را خاموش کند. آن گاه دیگر هیچ فردی نمی تواند برنامه مورد علاقه اش را تماشا کند. پس از آن جا که مشکل را نمی توان با زور حل کرد، بهتر است از راه حلی که کمابیش همه را ارضای کند و به برادر و خواهرها شراکت را بیاموزد، استفاده شود. به طور مثال در بعضی خانه ها سر تماشای تلویزیون، روشی پیچیده و اسرارآمیز وجود دارد! آن ها تعیین می کنند که اگر یکی از اعضای خانواده، کنترل را در دست بگیرد تا چه مدتی می تواند آن را نگه دارد؟ آیا می تواند کانال را هنگام پخش آگهی های بازرگانی عوض کند؟ آیا کسی که می خواهد کنترل را در دست بگیرد، باید از بهترین صندلی صرف نظر کند؟ ... و همان طور که می بینید، والدین می توانند با تعیین چند قانون ساده، اصل مهم مشارکت و گذشتن از بعضی چیزها برای دست یابی به هدف مهم دیگری را به فرزندان شان به صورت غیرمستقیم آموزش دهند.



مهارت دوم

رعایت عدالت کودکان

تک فرزندان هر چه را که والدین می توانند به آن ها بدهند، دریافت می کنند و معمولاً چاره که دریافت می کنند با دوستان شان مقایسه می کنند اما فردی کنارشان نیست که هفته روز هفت خود را با او مقایسه کنند؛ در صورتی که خواهر و برادرها همیشه در حال مقایسه کردن هستند. همه والدین با این عبارت آشنا هستند، «این عادلانه نیست». بچه ها در پی این عبارت، شکایت های گوناگونی را ابراز می کنند. بعضی از این شکایات ها جدی اند. مثلاً «این عادلانه نیست، پفک او از مال من بیشتر است!» ایده آل هر بچه ای این است که از هر چیزی بیشترین سهم را ببرد، چه توجه کامل والدین اش باشد، چه شکلات، چه پول توجیبی، چه حق انتخاب اول. در این بین بعید است که بقیه بچه ها این را بپذیرند زیرا این عادات نه نیست. کودکان بسیار حساس و دقیق هستند، یک بوسه، در آغوش گرفتن طولانی تر یا کوتاه تر، تنبیه و تشویق، پول، خوراکی و مقدار غذایی که برای هر کدام از فرزندان تان در ظرف می ریزد همه از مواردی هستند که شاید شما خودتان متوجه نباشید اما فرزندان شما به آن ها بسیار توجه دارند و بر همان اساس درباره شما قضاوت خواهند کرد. واضح به نظر می رسد که توجه به این حوزه، مانع اصلی ایجاد در دسرهای زیاد برای والدین خواهد بود که با کمی دقت و ملاحظه، قابل دسترس به نظر می رسد.



مهارت سوم

توجه به تفاوت های شخصیتی

هر کودکی شخصیت منحصر به فردی دارد و با خواهر و برادرهایش متفاوت است. یکی از آن ها در درس هایش قوی است، در حالی که دیگری در فعالیت های ورزشی و یکی هم در فعالیت های هنری. هیچ دلیلی ندارد که فرزندان یک خانواده، علایق مشترک و مشابهی داشته باشند اما یکی از مهم ترین دلایل اختلافات و بحث های خواهر و برادرها همین تفاوت در علایق و توانایی هایشان است. تفاوت های شخصیتی موجب می شود والدین خواسته یا ناخواسته به مقایسه فرزندان شان بپردازند که موجب بروز حسادت در آن ها می شود. هرگز سعی نکنید فرزندان تان را مشابه یکدیگر بار بیاورید و از آن ها نخواهید مانند خواهر و برادرهای شان رفتار کنند. به آن ها بیاموزید در هر شرایطی به یکدیگر احترام بگذارند و اختلافات شان را از راهی غیر از خشونت حل کنند. فرزندان تان از شما الگوبرداری می کنند. اگر آن ها ببینند که پدر و مادرشان اختلافات را به شیوه ای منطقی و مسالمت آمیز حل می کنند، هرگز با هم بحث و دعوا نمی کنند و همواره به هم، نظرات یکدیگر و حتی سلاقی شان احترام خواهند گذاشت بنابراین والدین باید از این مسئله مطمئن شوند که توجه نکردن به تیپ های شخصیتی متفاوت فرزندان باعث مقایسه هایی اشتباه و در دسر ساز خواهند شد.



مهارت چهارم

تلاش برای متحد شدن بچه ها

یک ضرب المثل انگلیسی می گوید: «کودکان و مادر بزرگ و پدر بزرگ شان به طور طبیعی همدست یکدیگرند زیرا دشمن مشترک دارند!» فرض کنیم که تنها ابزار کودکان برای چانه زدن با والدین شان، «قدرت به ستوه آوردن» آن ها است پس دو، سه یا چهار فرزند این کار را بهتر می توانند انجام دهند! هنگامی که بچه ها در باره پول توجیبی بیشتر یا هر چیز دیگری می خواهند با والدین خود مذاکره کنند، اگر با خواهر و برادر خود همدست شوند، می توانند مقابل والدین شان یک تیم ترسناک تشکیل دهند! هنگامی که خواسته های بچه ها منطقی است، اگر والدین گهگاهی تسلیم شوند، روحیه تیمی بچه ها برای رسیدن به خواسته هایشان به شدت تقویت می شود. اعضای خانواده وقتی بهتر عمل می کنند که با یکدیگر هستند حتی کودکان خیلی کوچک هم می توانند یاد بگیرند که «ما همه دست به دست هم می دهیم و وقتی اوضاع سخت می شود همه دست به کار می شویم.» به نظر تان بهتر نیست این اصل را والدین به کودکان شان آموزش دهند تا خدمت بزرگی به زندگی اجتماعی آن ها در آینده کرده باشند؟



مهارت پنجم

آموزش کنترل خشم

به فرزندان تان اهمیت شناخت و گرامی داشتن نقاط قوت، استعدادها و توانایی های مختلف را بدون احساس حسادت یا تحقیر بیاموزید. اگر هر یک از فرزندان تان احساسی خاص به استعداد های خود داشته باشد، هر فرزند می تواند عزت نفس مطلوبی به دست بیاورد تا تشویق شود و به شخصیت خود احساس اطمینان کند. عقیده «موفقیت تو، موفقیت من است» می تواند در شناسایی تفاوت ها مفید باشد. به فرزندان تان بیاموزید چگونه حتی وقتی درگیری پیش می آید، محترمانه با یکدیگر رفتار کنند. به آن ها نشان دهید چگونه بدون اسم گذاشتن یا دست انداختن دیگری، خشم خود را ابراز کنند. به آن ها در تشخیص و پذیرفتن احساسات شان با کلام، کمک کنید و سپس به آن ها یاد دهید چگونه خشم خود را به روش هایی پذیرفتنی مانند لگد زدن به توپ، دویدن در پارک یا مشت زدن به بالش خالی کنند. در این بین، مراجعه حضوری به یک مشاور یا خواندن کتاب هایی مرتبط با این موضوع به خصوص برای والدینی که فرزندانانی پر خاشاک دارند، توصیه می شود.



مهارت ششم

مدیریت تفاوت سنی فرزندان

همان طور که می دانید هر سنی شرایط خاص خودش را دارد. همین شرایط در صورتی که فرزندان شما در دو گروه سنی مختلف باشند، می تواند موجب بروز اختلافات و دعواهای متعدد شود؛ برای مثال فرزند بزرگتر شما می تواند به تنهایی به خرید برود؛ در حالی که فرزند کوچک تر شما اجازه ندارد تنها بیرون برود یا خرید کند؛ زیرا به تنهایی بیرون رفتن هنوز برای او زود است اما او نمی تواند این مسئله را در کار کند بنابراین احساس می کند تفاوت ها مفید باشد. به فرزندان تان بیاموزید چگونه حتی وقتی درگیری پیش می آید، محترمانه با یکدیگر رفتار کنند. به آن ها نشان دهید چگونه بدون اسم گذاشتن یا دست انداختن دیگری، خشم خود را ابراز کنند. به آن ها در تشخیص و پذیرفتن احساسات شان با کلام، کمک کنید و سپس به آن ها یاد دهید چگونه خشم خود را به روش هایی پذیرفتنی مانند لگد زدن به توپ، دویدن در پارک یا مشت زدن به بالش خالی کنند. در این بین، مراجعه حضوری به یک مشاور یا خواندن کتاب هایی مرتبط با این موضوع به خصوص برای والدینی که فرزندانانی پر خاشاک دارند، توصیه می شود.



منابع: برای نوشتن این پرونده از کتاب «راهنمای بهبود روابط خواهر و برادرها»، نوشته «یت اسپانگین»، «ویکتوریا ریچاردسون»، مترجم: «اسرار نیسی توسی»، و سایت روزنیو استفاده شده است.