

تأثیر داشتن خواهر و برادر بر سلامت روان فرزندان



کودکان ما اغلب مهارت‌های فردی و بین فردی را در محیط خانواده و در ارتباط با دیگران یاد می‌گیرند. با توجه به مشغله والدین در عصر حاضر، داشتن خواهر و برادر می‌تواند منفعت‌هایی را برای فرزندان داشته باشد که در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

- **تقویت مهارت‌های فردی:** بسیاری از افراد، مهارت‌های مختلف را در محیط خانوادگی و در ارتباط با همسایرها و خواهر و برادرهای خود یاد می‌گیرند. از مهارت‌های ساده‌ای همچون بستن بند کفش، سوار شدن دوچرخه، منظم کردن وسایل، تمیز نگه داشتن اتاق و غیره گرفته تا مهارت‌های پیچیده‌تر نظیر مهارت حل مسئله و مدیریت استرس و هیجانهای منفی، انعطاف‌پذیری و سازگاری با موقعیت‌های مشکل و چالش‌برانگیز، همگی مهارت‌هایی هستند که فرزندان ما در بافت خانواده و مخصوصاً از خواهرها، برادرها و همسالان خود یاد می‌گیرند.
- **تقویت مهارت‌های اجتماعی:** ارتباطات بین فردی به عنوان یکی از مهمترین مهارت‌های لازم برای موفقیت و توسعه فردی و اجتماعی در جهان امروز است. مهارت‌های بین فردی شامل توانایی برقراری ارتباط، درخواست کردن، مخالفت و اعتراض کردن، نه گفتن، توضیح دادن، مصالحه کردن، ابراز وجود، توانایی ابراز احساسات، رهبری و توانایی قانع‌سازی می‌باشد. ما با مشاهده رفتار خواهر یا برادر به عنوان اولین الگوها، نحوه‌ی برخورد با تعارضات و چالش‌های بین فردی و حل آن را یاد می‌گیریم. پژوهش‌ها و مطالعات زیادی نشان می‌دهند که انسانها، بسیاری از رفتارهای اجتماعی را در بافت خانواده و در ارتباط با خواهرها و برادرهای خود یاد می‌گیرند. کودکانی که در خانواده‌هایی رشد می‌کنند که خواهر و برادر دارند، معمولاً سازگارتر هستند و انتقادپذیری بالاتری دارند. این کودکان و نوجوانان معمولاً مهارت‌های ارتباطی بهتری دارند و راحت‌تر می‌توانند با بقیه همدلی کنند. این افراد معمولاً توانایی خوبی در حل مشکلات بین فردی و مذاکره با دیگران دارند.

- **تقویت سلامت روان:** علی‌رغم اینکه حضور یک خواهر یا برادر می‌تواند چالش‌هایی به همراه داشته باشد و ممکن است کودکان در سازگاری با خواهر یا برادر خود گاهی با مشکلاتی رو به رو باشند، اما به طور کلی، داشتن خواهر یا برادر، با کاهش احساس تنهایی، ایجاد تعاملات اجتماعی و حضور فردی به جز والدین برای دریافت حمایت‌های روانی و اجتماعی که فاصله‌ی سنی کمتری با ما دارد، نهایتاً به ارتقای سلامت روان افراد کمک می‌کند. خواهران و برادران اغلب احساسات مثبتی نسبت به یکدیگر دارند و این امر به مراقبت، توجه و حمایت آنان از یکدیگر کمک می‌کند. بطور کلی می‌توان گفت تک‌فرزندی، عامل بسیاری از نارضایتی‌های کودکان و والدین و همچنین باعث شکوفا نشدن برخی مهارت‌های لازم برای موفقیت و رشد در بزرگسالی است. با اینکه ممکن است در ظاهر داشتن تنها یک فرزند، آسانتر و کم‌هزینه‌تر به نظر برسد، اما در واقع این چنین نیست و در دراز مدت، ممکن است مشکلات و چالش‌های زیادی را به همراه داشته باشد.

به قلم دکتر مژگان لطفی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران