



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Αδελφικές Σχέσεις: Προκλήσεις & Δεσμοί Ζωής

Οι αδελφικές σχέσεις αποτελούν έναν από τους **πιο σημαντικούς δεσμούς** στη ζωή ενός ατόμου, καθώς συχνά το συνοδεύουν από την παιδική ηλικία έως την ενήλικη ζωή. Μέσα από αυτές καλλιεργούνται αξίες όπως η **αγάπη**, η **συνεργασία**, η **αλληλοϋποστήριξη** και η **αποδοχή της διαφορετικότητας**. Παρά τις συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν, οι αδελφικές σχέσεις συμβάλλουν ουσιαστικά στη **συναισθηματική ανάπτυξη** και στη **διαμόρφωση της προσωπικότητας**, προσφέροντας ένα σταθερό πλαίσιο **αμοιβαίας κατανόησης και ασφάλειας**.

Η δυναμική της σχέσης

Η **μορφή** και η **ποιότητα** της αδελφικής σχέσης διαφέρει από οικογένεια σε οικογένεια και διαμορφώνεται από παράγοντες όπως το **ταμπεραμέντο**, η **ηλικιακή διαφορά**, η **δομή της οικογένειας** και το **γονεϊκό στυλ**. Οι σχέσεις μεταξύ αδελφών μπορεί να είναι στενές και τρυφερές ή πιο συγκρουσιακές, συχνά μάλιστα εναλλάσσονται μεταξύ αυτών των δύο. Μια θετική αδελφική σχέση από νωρίς συμβάλλει στην ανθεκτικότητα, στις κοινωνικές δεξιότητες και στην αυτοεκτίμηση, ενώ η χρόνια τοξικότητα ή η συνεχής εχθρότητα αυξάνει τον κίνδυνο μελλοντικών συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών.

Η **ηλικία** και το **αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών** επηρεάζουν καθοριστικά τη δυναμική της αδελφικής σχέσης. Ο μεγαλύτερος συχνά αναλαμβάνει ρόλο προστάτη ή καθοδηγητή, ενώ ο μικρότερος μαθαίνει μέσα από τη μίμηση και τις κοινές εμπειρίες. Ωστόσο, η σχέση είναι αμφίδρομη, καθώς ο μικρότερος μπορεί να εμπνεύσει τον μεγαλύτερο με φαντασία, δημιουργικότητα και νέες οπτικές. Έτσι, τα **αδέλφια λειτουργούν ταυτόχρονα ως πρότυπα, συνεργάτες και ανταγωνιστές**, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη και των δύο.

Υλοποίηση:



Με την υποστήριξη:



Συνήθεις δυσκολίες στις αδελφικές σχέσεις

Ο ανταγωνισμός ανάμεσα στα αδέρφια είναι σχεδόν αναπόφευκτος και εκδηλώνεται στην καθημερινότητα, από τα παιχνίδια έως τη διεκδίκηση της προσοχής των γονιών. Οι μικρο-καβγάδες είναι φυσιολογικοί και δείχνουν ενασχόληση και ενδιαφέρον. Όταν όμως οι συγκρούσεις γίνονται έντονες, παρατεταμένες ή ταπεινωτικές, μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία. Έρευνες δείχνουν ότι το bullying μεταξύ αδελφών μπορεί να είναι εξίσου επιβλαβές με εκείνο των συνομηλίκων, αυξάνοντας τον κίνδυνο για χαμηλή αυτοεκτίμηση και συναισθηματικές δυσκολίες.

Οι κύριες αιτίες των αντιπαράθεσεων είναι:

- **Ανταγωνισμός για γονεϊκή προσοχή**
- **Συγκρίσεις & ετικέτες:** «ο καλός μαθητής», «ο καλύτερος στα αθλήματα»
- **Δίκαιο vs ίσο:** τα παιδιά δυσκολεύονται να καταλάβουν ότι «δίκαιο» δεν σημαίνει πάντα «ίδιο».
- **Διαφορές προσωπικότητας & διαφορετικές ταυτότητες:** αιτία ειρωνειών.
- **Διαφορετικά στάδια ανάπτυξης ή ηλικίες:** ο μεγαλύτερος έχει προνόμια → ο μικρότερος νιώθει αδικημένος και αντιδρά.

Πότε χρειάζεται παρέμβαση

Οι μικροδιαφωνίες είναι χρήσιμες καθώς βοηθούν τα παιδιά να μαθαίνουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων, αρκεί να μην υπάρχει βία. Οι γονείς θα πρέπει να παρεμβαίνουν άμεσα όταν εμφανίζεται **σωματική βία, εκφοβισμός** ή επαναλαμβανόμενη **ανισορροπία δύναμης**. Ο ρόλος των γονέων είναι να **προστατεύουν**, να **θέτουν όρια** και να **διδάσκουν υγιείς τρόπους επίλυσης προβλημάτων** και **συγκρούσεων**.

Γονεϊκές Στρατηγικές

- ✓ **Ατομικός χρόνος με κάθε παιδί:** μειώνει τον ανταγωνισμό και ενισχύει το αίσθημα αγάπης.
- ✓ **Αποφυγή συγκρίσεων & ταμπελών:** Οι συγκρίσεις και οι ταμπέλες, ακόμα και οι «θετικές», πληγώνουν και προκαλούν ζήλια, γι' αυτό προτιμάται η ανάδειξη των μοναδικών δυνατών σημείων κάθε παιδιού.
- ✓ **Δικαιοσύνη ≠ Ισότητα:** η δικαιοσύνη δεν σημαίνει ισότητα· οι διαφορετικές ηλικίες έχουν διαφορετικές ανάγκες, γεγονός που τα παιδιά αποδέχονται καλύτερα όταν τους εξηγείται το γιατί μπορεί να ισχύει κάτι διαφορετικό για τον καθένα.
- ✓ **Διαχείριση Συγκρούσεων:** Στόχος δεν είναι η αποφυγή τους, αλλά η σωστή επίλυση μέσα από ακρόαση, ήρεμη έκφραση και αναζήτηση λύσεων. Οι γονείς λειτουργούν ως ουδέτεροι καθοδηγητές, βοηθώντας τα παιδιά να αναγνωρίσουν το πρόβλημα, τα

συναισθήματα και να βρουν λύσεις που ωφελούν όλους. Παράλληλα, αποτελούν πρότυπο, δείχνοντας με τον δικό τους διάλογο και την αναγνώριση λαθών ότι οι συγκρούσεις λύνονται χωρίς βία.

- ✓ **Σαφείς κανόνες σεβασμού & ενίσχυση του θετικού:** Οι σαφείς κανόνες σεβασμού (ΟΧΙ στις βία) και προσωπικού χώρου, μαζί με σταθερές συνέπειες, βοηθούν τα παιδιά να γνωρίζουν τα όρια. Παράλληλα, η ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς μέσω επαίνου και κοινών επιβραβεύσεων καλλιεργεί τη συνεργασία και το αυθόρμητο μοίρασμα.
- ✓ **Καλλιέργεια συνεργασίας:** Ομαδικά παιχνίδια, projects - εναλλαγή ρόλου ηγέτη.
- ✓ **Οικογενειακά συμβούλια:** Σταθερός χρόνος για να λύνουμε προβλήματα κατά τον οποίο όλοι έχουν λόγο, εστιάζουμε στη λύση και όχι στην επίρριψη ευθυνών.
- ✓ **Ενσυναίσθηση & δίκαιη διαμεσολάβηση:** Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα και των δύο. Δεν παίρνουμε πλευρά → λειτουργούμε ως μεσολαβητές.
- ✓ **Στόχος: πρόοδος, όχι τελειότητα** → λιγότερη ζήλια, περισσότερη συνεργασία.

Αναπτυξιακά Στάδια & Αδελφικές Σχέσεις

► Προσχολική ηλικία (<5 ετών)

Η σχέση των αδερφών στις ηλικίες αυτές, χαρακτηρίζεται από τρυφερότητα αλλά και έντονες συγκρούσεις για το μοίρασμα, ενώ συνυπάρχουν ισχυρός δεσμός και φυσιολογική ζήλια. Οι γονείς χρειάζεται να επιβλέπουν στενά, να θέτουν βασικούς κανόνες και να ενισχύουν τη θετική συμπεριφορά, ώστε τα παιδιά να κατανοήσουν ότι το αδερφάκι αποτελεί μόνιμο και σημαντικό μέρος της ζωής τους.

► Παιδική ηλικία (5-12 ετών)

Καθώς τα παιδιά ωριμάζουν βελτιώνεται η επικοινωνία, αλλά αυξάνεται και ο ανταγωνισμός, ιδιαίτερα σε σχολείο, φίλους και δραστηριότητες. Οι συγκρούσεις γίνονται κυρίως λεκτικές και συνυπάρχουν με στιγμές συνεργασίας, ενώ οι διαφορές χαρακτήρα και φύλου φαίνονται πιο έντονες. Οι γονείς χρειάζεται να διαχειρίζονται δίκαια τους καβγάδες, να ενθαρρύνουν τη συνεργασία και να αποφεύγουν τη σταθεροποίηση των παιδιών σε ρόλους.

► Εφηβεία (13+έτη)

Στην εφηβεία οι σχέσεις των αδερφών επηρεάζονται από τη στροφή στους φίλους και την ανάπτυξη της προσωπικής ταυτότητας, με αποτέλεσμα σε αρκετές περιπτώσεις λιγότερες συγκρούσεις και πιο ισότιμη δυναμική. Η σχέση μπορεί να απομακρυνθεί ή να παραμείνει κοντινή, ενώ οι γονείς χρειάζεται να σέβονται την ιδιωτικότητα και να διατηρούν ευκαιρίες σύνδεσης. Συχνά, μια νέα προσέγγιση εμφανίζεται όταν το μεγαλύτερο παιδί απομακρύνεται για σπουδές ή στρατό.

► Ενήλικη ζωή

Στην ενήλικη ζωή οι καβγάδες μειώνονται, οι σχέσεις ωριμάζουν και τα αδέρφια επιλέγουν συνειδητά την επαφή. Μοιράζονται κοινές αναμνήσεις και λειτουργούν ως σημαντική πηγή συναισθηματικής στήριξης, με τον δεσμό να εξελίσσεται σε αμοιβαία συνοδοιπορία και υποστήριξη.

Ειδικά Οικογενειακά Πλαίσια

❑ Μονογονεϊκές οικογένειες

Τα αδέρφια λειτουργούν συχνά ως σύμμαχοι, μοιράζονται ευθύνες και στήριξη, ενώ ο μεγαλύτερος μπορεί να αναλάβει ρόλο «δεύτερου γονιού», που ενδυναμώνει αλλά μπορεί και να τον επιβαρύνει. Οι γονείς πρέπει να μοιράζουν αρμοδιότητες χωρίς υπερφόρτωση, ώστε να χτιστεί ένας μακροχρόνιος δεσμός συνεργασίας και αλληλεγγύης.

❑ Οικογένειες με θετά/ετεροθαλή αδέρφια

Στις περιπτώσεις αυτές, τα παιδιά αντιμετωπίζουν νέες ιεραρχίες, διαφορετικά στυλ γονέων και συγκρίσεις προνομίων, με αποτέλεσμα ανταγωνισμό και αίσθημα «ανήκω/δεν ανήκω». Η λύση περιλαμβάνει σαφείς κοινούς κανόνες για όλα τα παιδιά και χρόνο για σταδιακό δέσιμο χωρίς πίεση για άμεση αγάπη.

❑ Μεγάλη διαφορά ηλικίας

Σε αδέρφια με μεγάλη διαφορά ηλικίας, ο μεγαλύτερος συχνά λειτουργεί ως μέντορας ή «δεύτερος γονιός», παρέχοντας καθοδήγηση και προστασία. Αν και μειώνονται οι καθημερινές συγκρούσεις και η ζήλια, ο μεγαλύτερος μπορεί να νιώσει ότι χάνει προσοχή ή παραμερίζεται.

❑ Ειδικές ανάγκες /οικογενειακό στρες

Σε οικογένειες με παιδί που έχει ειδικές εκπαιδευτικές/ιατρικές ανάγκες, ή που αντιμετωπίζουν στρεσογόνα γεγονότα, τα αδέρφια μπορεί να γίνουν υπερ-υποστηρικτικά ή να νιώσουν παραμελημένα. Οι γονείς χρειάζεται να ενισχύουν συνειδητά και τα δύο παιδιά, δείχνοντας ότι η συμβολή όλων, αλλά και οι ανάγκες τους αναγνωρίζονται.

Τελικό Μήνυμα

Οι αδελφικές σχέσεις είναι ένα **μακροχρόνιο δώρο**, γεμάτο αγάπη, χαρά αλλά και ζήλια και συγκρούσεις. Αυτό που μετράει είναι οι γονείς να δημιουργούν έδαφος **σεβασμού και δικαιοσύνης**, διδάσκοντας στα παιδιά να **μοιράζονται, να λύνουν συγκρούσεις και να διατηρούν σχέσεις ζωντανές στο χρόνο**. Παρά τις αποστάσεις, οι κοινές ρίζες και μνήμες μένουν, κάνοντας τα **αδέρφια συνοδοιπόρους ζωής με διαρκή αγάπη και στήριξη που θα τους συντροφεύει για δεκαετίες**.

Προτεινόμενες δραστηριότητες για την Οικογένεια

❑ Το «Συμβόλαιο των Αδελφών»

Στόχος: Πρόληψη συγκρούσεων μέσα από κανόνες που φτιάχνουν τα ίδια τα παιδιά

Πώς γίνεται:

Γράφουν μαζί 4–5 κανόνες, π.χ.:

- Δεν χτυπάμε
- Ζητάμε σειρά
- Χτυπάμε την πόρτα
- Αν θυμώσουμε, μιλάμε.

Το κολλάνε στο δωμάτιο τους ή σε κοινό χώρο.

Τι καλλιεργεί: όρια, υπευθυνότητα, αίσθηση δικαιοσύνης.

❑ Το Βάζο της Συνεργασίας

Στόχος: Ενίσχυση θετικής συμπεριφοράς αντί εστίασης στον καβγά.

Πώς γίνεται:

Κάθε φορά που:

- παίζουν ήρεμα,
- βοηθά το ένα το άλλο,
- λύνουν κάτι χωρίς φωνές,

→ ρίχνουν ένα χαρτάκι στο βάζο. Όταν γεμίσει - κοινή οικογενειακή δραστηριότητα (πάρκο, ταινία, επιτραπέζιο).

Τι καλλιεργεί: θετική ενίσχυση, συνεργατική ταυτότητα.

❑ Κοινό Project Αδελφών

Στόχος: Μετατόπιση από τον ανταγωνισμό στη συνεργασία.

Πώς γίνεται:

- φτιάχνουν μαζί ένα παζλ
- ζωγραφίζουν έναν κοινό πίνακα/φτιάχνουν μια «οικογενειακή αφίσα»
- μαγειρεύουν ένα απλό φαγητό

Κανόνας: ένα κοινό αποτέλεσμα – όχι νικητές και χαμένοι.

Τι καλλιεργεί: κοινό στόχο, μοίρασμα ρόλων, υπομονή.

❑ Οικογενειακή Συνάντηση της Κυριακής

Στόχος: Πρόληψη συσσωρευμένης έντασης.

Πώς γίνεται:

Κάθε Κυριακή 10 λεπτά:

- Τι πήγε καλά μέσα στην εβδομάδα;
- Τι μας δυσκόλεψε;
- Τι θέλουμε να δοκιμάσουμε διαφορετικά;

Τι καλλιεργεί: διάλογο, αίσθηση συμμετοχής, συναισθηματική ασφάλεια.

Βιβλιογραφία

- Close, R., Calliope, P., & Bailey, T. (2024). Sibling relationships and autism: Challenges and positive experiences in neurodiverse families. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-024-06412-4>
- Cox, Jeanie. (2023). The Impacts of Siblings on Development Across the Lifespan. 29.
- Dunn, J. (2007). *Siblings: Love, Envy, and Understanding*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2012). *Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too*. New York: W.W. Norton.
- Holmes, M. R., Bender, A. E., O'Donnell, K. A., Miller, E. K., & Conard, I. T. (2024). Illuminating the landscape of sibling relationship quality: An evidence and gap map. *Child development*, 95(4), 1425–1440. <https://doi.org/10.1111/cdev.14065>
- Khatri, M., & Pandey, N. (2025). *Study of birth order, personality traits and emotional intelligence in adolescents: A review*. [Journal name not provided], 16, 59–66.
- Kramer, L., & Conger, K. (2009). *What we learn from our sisters and brothers: For better or for worse*. New Directions for Child and Adolescent Development, 2009(126), 1–12. <https://doi.org/10.1002/cd.253>
- Lamb, M.E., Sutton-Smith, B., Sutton-Smith, B., & Lamb, M.E. (Eds.). (1982). *Sibling Relationships: their Nature and Significance Across the Lifespan* (1st ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315802787>
- LeBouef S, Dworkin J. Siblings as a Context for Positive Development: Closeness, Communication, and Well-Being. *Adolescents*. 2021; 1(3):283-293. <https://doi.org/10.3390/adolescents1030021>
- Lecciso, F., Martis, C., Del Prete, C. M., Martino, P., Primiceri, P., & Levante, A. (2025). Determinants of sibling relationships in the context of mental disorders. *PloS one*, 20(4), e0322359. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322359>
- Levante, A., Martis, C., Del Prete, C.M. et al. Siblings of Persons with Disabilities: A Systematic Integrative Review of the Empirical Literature. *Clin Child Fam Psychol Rev* 28, 209–253 (2025). <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00502-6>
- McHale, S. M., Updegraff, K. A., & Whiteman, S. D. (2012). Sibling Relationships and Influences in Childhood and Adolescence. *Journal of marriage and the family*, 74(5), 913–930. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01011.x>
- Pérez, L., & Gómez, S. (2024). Does sibling family structure matter in the emotion understanding development in preschoolers? *Frontiers in Psychology*, 15, 1428087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428087>
- Stocker, C., Burwell, R., & Briggs, M. (2002). *Sibling conflict in middle childhood predicts children's adjustment in early adolescence*. *Journal of Family Psychology*, 16(1), 50–57. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.1.50>
- Wilkinson, R., Chen, Y., Lee, M. T., Cowden, R. G., & VanderWeele, T. J. (2025). Sibling love in adolescence and subsequent health and well-being in adulthood. *Social science & medicine* (1982), 368, 117700. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.117700>

Η πνευματική ιδιοκτησία επί του υλικού ανήκει στο Ινστιτούτο Prolepsis. Επιτρέπεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευσή του σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, χωρίς τροποποιήσεις, για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον γίνεται αναφορά στο όνομα του δημιουργού «© 2025 Ινστιτούτο Prolepsis» και διαμοιράζεται στη συνέχεια με παρόμοια άδεια. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων έργων από το υλικό, δηλαδή η αναδημοσίευσή του με αλλαγές, τροποποιήσεις, προσθήκες κ.ά. Δείτε περισσότερα στους [Όρους Χρήσης](#).

* Προτεινόμενη παραπομπή (Suggested citation):

Ινστιτούτο Prolepsis. (2025). Ηλεκτρονική πλατφόρμα “Νοιάζομαι για το παιδί μου” [Ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό]. <https://noiazomai.prolepsis.gr/>