האחיות פת

המדריך להורים לאחים בוגרים

לחיזוק הקשר בין אחים בבגרות

המתנה הכי גדולה שאתם יכולים לתת לילדים שלכם.



נכתב בשיתוף

ד"ר אבידן מילבסקי

פסיכולוג קליני וחוקר בינלאומי בתחום הקשרים בין אחים

תוכן העניינים

10 צעדים שאפשר לעשות כבר עכשיו, כדי שהילדים שלכם יהיו אחים טובים יותר

01 תפסיקו לשלוח מסרים לא מציאותיים

02 תייצרו קרבה ואינטימיות

03 אל תימנעו מעימותים

04 לא להתבלבל ולא להתערבב

05 שימו לב לתפקידים מקבעים במשפחה

06 תשקיעו בתחזוק הקשר בין האחים

07 תכנון המורשת המשפחתית

08 תהיו מוכנים להקשיב לצרכי הלב

09 תתחילו לדבר על הדברים הלא מדוברים

10 תקבלו (באמת) את חברי המשפחה החדשים



"אבל חשבנו שכבר סיימנו..."

הילדים כבר גדולים. אולי חשבתם שההשפעה שלכם הסתיימה ברגע שהם גדלו.



אולי אפילו דמיינתם שכשהילדים יגדלו, הם יפסיקו לריב ויהפכו לחברים הכי טובים. ואולי דווקא השקעתם בהם כל כך הרבה, שהייתם רוצים לקחת תפקיד גדול יותר בחיים שלהם ובקשר ביניהם.

כך או אחרת, להורים יש תפקיד מכריע בקשר בין האחים, גם בבגרות. התנהלות טובה של הורים עם ילדיהם הבוגרים יכולה להוביל לקשרי אחים חזקים וטובים. ולהפך: אתם עלולים גם לפגוע ביכולת של האחים לנהל קשר עצמאי וחזק ביניהם.

אף פעם לא מאוחר להחליט שחלק מהחזון המשפחתי שלכם הוא קשר מכבד, קרוב ותומך בין האחים.

למה זה כל כך חשוב

צדקתם כשקיוויתם שהם יהיו אחים טובים

כשמערכת היחסים בין האחים טובה, אחים הם משאב קריטי בחיים. לא רק בתמיכה ובחלוקת הנטל בענייני בריאות, בירוקרטיה, רכוש והמשכיות המשפחה.

מחקרים רבים מצאו שלקשר טוב בין אחים בבגרות יש השפעה משמעותית על תחושת החוסן, המסוגלות וההנאה מהחיים. אחים עם קשר טוב מדווחים גם על פחות דיכאון ועל בריאות כללית טובה יותר. בכל זאת, מדובר במערכת היחסים הארוכה ביותר בחיים.

למה כתבנו את המדריך הזה

אחרי אלפי שיחות שקיימנו בשנים האחרונות עם אחים, הבנו כמה חיוני התפקיד של ההורים בחיזוק הקשר ביניהם. מערכות יחסים בין אחים משתנות לאורך החיים, ואחד הגורמים המשפיעים ביותר עליהן הוא אתם, ההורים.



אז קדימה

תכינו לעצמכם כוס קפה ותצללו פנימה. מבטיחות שההשקעה תשתלם!

צעד ראשון

01 תפסיקו לשלוח מסרים לא מציאותיים

לפעמים נדמה לנו שאם נחזור על סיסמאות כמו "דם סמיך ממים", "אחים זה מה שיישאר לכם אחרי שנמות", "משפחה קודמת לכל" או "אחים זה כמו אגרוף: כל אצבע לבד חלשה, אבל ביחד אי אפשר לנצח אתכם", הן יגשימו את עצמן.

אבל בפועל, דימויים בלי הסבר איך עושים את זה, כלומר בלי ללמד אותם איך לריב, לדבר, לכבד, לגבות, לסמוך וליהנות אחד עם השני, הופכים את המסר "אחאות טובה בכל מחיר" למקור לתסכול ולאשמה.

הפער בין הרצוי (אחים קרובים) למצוי (אחים שנפגשים רק בארוחות שבת) כל כך גדול, שנוצרים ריחוק ואפילו אומללות, מהאכזבה מקשר שלא מימש את עצמו.



במקום זה

דברו על התקווה והרצון שלכם שיהיה קשר טוב בין האחים, והסבירו למה. השתמשו בדוגמאות, למשל מה האחים שלכם נתנו לכם בחיים. ולצד זה, תנו לילדים כלים מעשיים לשפר את הקשר. בפרקים הבאים תלמדו איך.

צעד שני

02 תייצרו קרבה ואינטימיות

לא מספיק לשנן סיסמאות, וגם לא מספיק לטרוח על ארוחת שבת מפוארת שנגמרת תוך שלוש שעות, הרבה פעמים עם תחושת החמצה.

(ועוד אחרי כל השעות של הקניות, הבישולים והניקיון...)



בואו נתחיל בצעד קטן, שיעזור להפוך את המפגשים המשפחתיים שלכם למשמעותיים יותר. מפגש שמעודד עניין אמיתי אחד בשני, לא רק שיחה על היומיום אלא גם על חלומות, פחדים, קשיים ותקוות, בשילוב כיף וצחוק, יחזק כל קשר.

קשה? כן, במיוחד לשנות הרגלים. אבל זה מאוד מתגמל.

צעד 02 · איך עושים את זה?

שלושה משחקים לשולחן המשפחתי

כדי להקל על כולם, אפשר להתחיל בפעילויות מחברות. הכנו לכם כמה רעיונות:

סודות על השולחן

לפני הארוחה, כל אחד כותב על פתק "משהו שלא יודעים עליי" (שונא אבוקדו, הוצאתי 1,000 ש"ח על חולצה, גנבתי ארטיק מהמכולת...). אוספים את הפתקים לקערה, שולפים אחד בכל פעם ומנסים לנחש של מי הוא.

משימה חשאית

בתחילת הארוחה כל משתתף מקבל פתק עם "משימה חשאית" שצריך לבצע במהלך הערב (אפשר להניח את הפתק מראש על הצלחת). למשל:

- להחמיא למישהו על משהו שלא קשור למראה שלו
- לגלות על מי שיושב מולכם משהו שלא ידעתם
- לספר למי שיושב מימינכם על רגע מרגש עם אחד מבני המשפחה
- למלא את הכוס של אמא לאורך כל הערב

בסוף המפגש מנחשים מה הייתה המשימה של כל אחד!

חיזוי עתידות משפחתי

כל אחד מציע תחזית משפחתית, ובסוף בוחרים את התוכנית המנצחת. למשל: "בעוד חצי שנה אנחנו עושים לילה בקמפינג", "בעוד שלוש שנים יש לנו בית קפה משותף", "בעוד שנה אנחנו אוכלים ארוחת שבת בתאילנד". ומתחילים להגשים!

רוצים עוד רעיונות? חפשו אותנו באתר ובאינסטגרם.

צעד שלישי

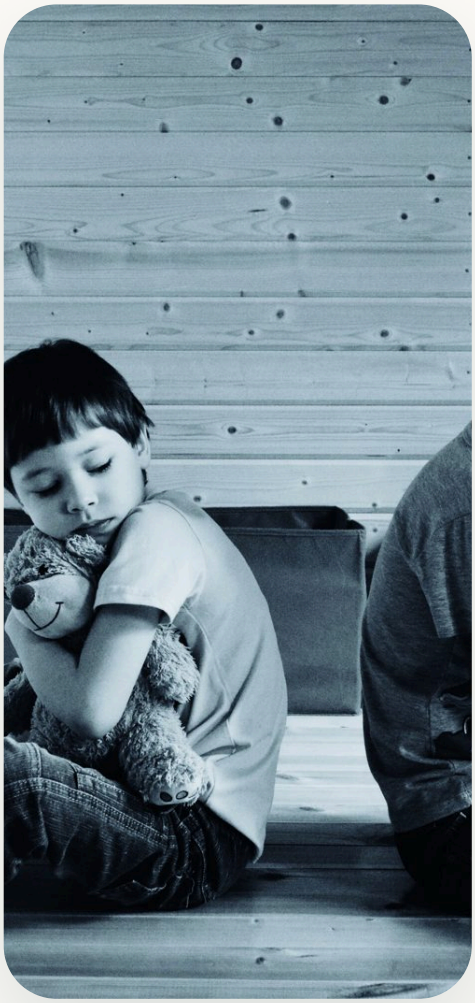
03 אל תימנעו מעימותים

הורים רבים מנסים להימנע מעימותים בכל מחיר. הבעיה היא שהימנעות משיחה על מה שמפריע בקשר לא מעלימה את הבעיות. היא הופכת את הקשר לזהיר ושטחי, ומצד שני מגדילה את הכעסים. כשאין מקום לעבד רגשות, מתחילות התנהגויות פסיביות אגרסיביות, ביקורת וריחוק.

זה מתחיל אצלכם

לא רק כי אתם הדוגמה לכך שאפשר לעמוד בעימות ולהישאר בקשר. הניסיון והמחקר מלמדים שהרבה מהכעסים בין האחים נוגעים לשנים המוקדמות, ולדברים שהיו באחריותכם, ההורים. למשל: השוואות ותוויות, העדפה ברורה של אחד הילדים, התערבות חד צדדית, התעלמות מפגיעות, או אחריות כבדה מדי על אחד הילדים.

כשלא נותנים לדברים לעלות, נוצרים מתחים גדולים, ואפילו האשמות של האחים אחד כלפי השני ("היא לקחה לי את החדר", "הוא תמיד לקח את כל תשומת הלב") במקום כעס על ההורים. וחוסר תקשורת עלול גם ליצור בדידות רגשית ולפגוע ביכולת לבנות קשרים קרובים אחרים, עם בני זוג וחברים.



לדינמיקה משפחתית שסוחבת משקעים גדולים יש גם מחיר בין דורי: הדפוסים חוזרים. שיחה על דברים שכבר קרו ואי אפשר לשנות לא פשוטה, ולכן קל יותר להימנע. אבל המחיר שהאחים משלמים כבד. **יש לכם את היכולת להשפיע, גם בלי מכונת זמן.**

בזהירות וברגישות

מטרת השיחה היא לפתוח שיח, לא להצדיק את עצמנו או להקטין את מה שהילדים מרגישים. אפשר להתחיל בשיחות נפרדות, ולתת להם לחבר את הנקודות בעצמם.

1 הכינו את עצמכם

מה היו המניעים שלכם כשהילדים היו קטנים? הייתם מודעים להשפעה של ההתנהגות שלכם? מה השתנה בנקודת המבט שלכם היום?

2 צרו אווירה בטוחה

הגיעו רגועים, מתוך רצון אמיתי לשפר את היחסים. גישה סקרנית, לא מתגוננת.

3 התחילו בכנות

קחו אחריות ("ככל שעובר הזמן אנחנו מבינים שעשינו או אמרנו דברים שפגעו בקשר"), והדגישו את הכוונות הטובות שלכם, אז והיום.

4 הכירו בתחושות

"זה בטח לא היה קל, ואנחנו מצטערים שפגענו." בלי להתגונן, עם תוקף ואמפתיה.

5 שאלו שאלות פתוחות

איך חוויתם את הבית אז? היו דברים שרציתם שנשנה? יעלו זיכרונות לא נעימים, ואולי לא מדויקים. זה לא בית משפט.

6 עברו להווה

אתם משפחה, אז ולתמיד. מה אפשר לעשות היום כדי לבנות עתיד משפחתי טוב יותר?

7 כבדו את התהליך

ייתכן שיידרשו כמה שיחות. הישארו פתוחים להקשיב, מתוך הבנה שסליחה לוקחת זמן, והראו אהבה בדרך.

8 החזיקו תקווה

אם צריך, קחו לעצמכם תמיכה, למשל שיחות עם איש או אשת טיפול. שימו לב גם לצעדים קטנים של שיפור, ותתרגשו מהם.

פתיחת ערוצי תקשורת היא לא דבר פשוט, ורבים נמנעים ממנה. תחמיאו לעצמכם על האומץ ועל הרצון לשפר את המורשת המשפחתית.

צעד רביעי

04 לא להתבלבל ולא להתערבב

הנקודה הזאת היא מהחשובות ביותר, והיא יכולה להשפיע מאוד על הקשר בין האחים.

בבגרות יש להורים נטייה לבלבל תפקידים, ולהפוך (או לרצות להפוך) לחברים של הילדים שלהם. אבל במשפחה יש תמיד שתי שכבות: שכבת ההורים ושכבת הילדים.

כדי ששכבת הילדים תהיה חזקה ותוכל להמשיך את השושלת, היא צריכה להתקיים בזכות עצמה. תזכורות קבועות על "יום הולדת לאחותך", או רצון שכל המידע יעבור דרככם, הופכים את הקשר ביניהם לתלוי בכם. הקשר בין האחים צריך עצמאות, ולכן הגבולות צריכים להיות ברורים.

יש לכם ילדים מהממים, ואתם רוצים להיות חברים שלהם, בסוד העניינים, לבלות איתם כל הזמן? לזה יהיה מחיר, והקשר ביניהם ישלם אותו.

יש לכם בחירה

הדינמיקה בין האחים שונה כשההורים לא שם. במקום להרגיש בחוץ כשהם מרכלים עליכם (והם ירכלו), שומרים סוד או נפגשים לבד, תנו לגיטימציה לזמן אחים: לשיחות שאתם לא חלק מהן, לדברים שרק הם יודעים, ואפילו להומור משותף על חשבונכם.



אל תרגישו כמו הילד הדחוי. הסתכלו על הקשר ביניהם עם חיוך של סיפוק: גידלתם דור שיודע לעמוד בזכות עצמו.

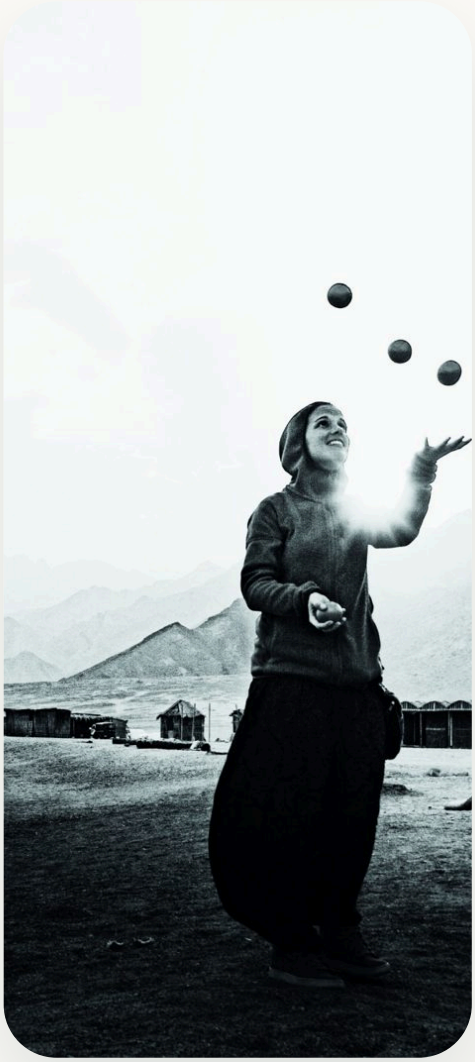
צעד חמישי

05 שימו לב לתפקידים מקבעים במשפחה

אתם יכולים להזמין את האחים לראות זה את זה בעיניים חדשות: לא כילדים שהיו, אלא כמבוגרים שהם היום.

סיפורים משפחתיים שהתקבעו בילדות, כמו "אתה חסר אחריות", "היא הכי חכמה במשפחה" או "הכול מגיע לה בקלות", ממשיכים לעצב את היחסים בין האחים גם בבגרות. הם פוגעים בערך העצמי ("אני לא מוצלח", "אני תמיד נכשל"), באופן שבו האחים רואים אחד את השני, ומגבירים השוואות, תחרות וקנאה.

התפקידים מופיעים גם ביומיום: מי תמיד זוכר את ימי ההולדת של כולם, מי מתכנן את הטיולים, מי מבקש עזרה כשהוא צריך, ומי מרגיש שהוא חייב להיות "האחראי" ולכן מתמודד לבד.



ערנות שלכם יכולה לאפשר שינוי

- לעודד את האחות ה"מתכננת" לשחרר אחריות מדי פעם.
- לתמוך באח שמרגיש לבד, כדי שיבקש עזרה.
- ליצור הזדמנויות לכל אחד לקחת תפקיד חדש ולראות את עצמו באור אחר.

הרשו לעצמכם להיות מופתעים, סקרנים ואוהבים כלפי כל צד חדש שיתגלה. זה משתלם!

06

צעד שישי

תשקיעו בתחזוק הקשר בין האחים

אחרי שהחלטתם לא להיות חלק משכבת האחים, זה הזמן לתת להם זמן משלהם. ולשלם על זה.

בבגרות יש לכל אחד הרבה יעדים. אתם עצמכם חינכתם לזה: לימודים, עבודה טובה, חתונה, וכמובן נכדים... עם כל כך הרבה כדורים באוויר, הקשר בין האחים יורד לתחתית סדר העדיפויות, ועם השנים נוצר ריחוק.

גם כשהאחים מאוד אוהבים אחד את השני, חודשים ושנים בלי תחזוקה עושים את שלהם. כמו בזוגיות, גם הקשר בין אחים דורש השקעה, וצריך מישהו שיחזיק את החזון. יש תקופות שזה בעיקר אתם.

איך עושים את זה?

1 ערב בייביסיטר

פעם בחודש הנכדים ישנים אצלכם, או שאתם באים לשמור, או ששולחים להם כסף לבייביסיטר, והאחים יוצאים יחד.

2 חוויה רק לאחים

בוקר בספא, לילה במלון, טיול לחו"ל. רק האחים.

3 קופה משותפת

הקצו סכום שישמש לאורך השנים לחופשה שנתית של האחים.

4 כמו בעסק משפחתי

משפחות שמנהלות עסק משפחתי מקדישות תקציב ייעודי, ולפעמים סעיף בצוואה, לתחזוק הקשר בין האחים.

רוצים להתחיל בקלות?

היכנסו לאתר patsisters.com והזמינו את הילדים לבוקר אחים של האחיות פת.

07

צעד שביעי

תכנון המורשת המשפחתית

קשה לדמיין את "אחרי מאה ועשרים". אבל כמו כל בעל עסק שרוצה שהעסק ימשיך אחריו, גם במשפחה צריך להניח יסודות להמשכיות.

ראינו עשרות משפחות שבהן הקשר בין האחים התפוגג אחרי מות ההורים, כי לא הוקדשה לזה מחשבה ולא נוצרו הרגלים שיתמכו בקשר.



איך מעבירים את המקל לדור הבא?

קודם כול, מדברים על הקשר, ולא משאירים "שפנים בכובע" ליום שאחרי. אין זמן מתאים לדבר על כסף, רכוש ועל העתיד שאתם רוצים לעצמכם ולמשפחה, אבל חשוב לקיים את השיחה הזו כשאתם צלולים ויכולים לעזור.

וביומיום, אפשר להתחיל בדבר הפשוט ביותר: אתם תמיד מארחים את כל הארוחות והחגים? זה הזמן לבדוק מי יכול לעשות את זה במקומכם. אולי זה לא יהיה מושלם, ואולי יהיו התנגדויות ואפילו ריבים. אל תחששו. עדיף שזה יקרה כשאתם עוד כאן ויכולים לתווך.

בתור התחלה, אפשר לבקש מאחד הילדים רק את הבית, ואתם תדאגו לכל השאר. אפשר גם לממן מפגש (מסעדה, בית מלון), וגם אם הילדים יגידו שזה בזבוז, זכרו: אתם המנכ"לים, ואתם רואים את התמונה הרחבה.

מסורת של מפגשים שלא תלויה רק בכם ובבית שלכם, תמשיך גם אחריכם.

צעד שמיני

08 תהיו מוכנים להקשיב לצרכי הלב

כל ילד, בכל גיל, רוצה להרגיש הכי אהוב, הכי מועדף והכי מוצלח בעיני ההורים שלו.

ילדים צריכים את ההערכה והאישור של ההורים גם כשהם עצמם כבר הורים. לכן תחרות וקנאה בין אחים הן לגיטימיות ושכיחות בכל גיל. בילדות הן גלויות, ובבגרות הן מוסוות ומעודנות יותר. אבל הבסיס שלהן עדיין זהה: המשאלה לאהבה ולאישור.

כשהילד שלכם מתלונן שאתם עוזרים לאח אחר יותר, שאחד מנצל אתכם לבייביסיטר בלי סוף, או שאחר "לוקח לכם את הכסף", אל תיפלו בפח של להכחיש, להסביר או להצדיק.



מה כן לעשות

תנו תוקף לרגשות (לא לעובדות, רק לרגשות): "**אני רואה שקשה לך עם זה שאני שומרת פעמיים בשבוע אצל אחותך. אני מבינה.**" ואז נסו להבין מה הצורך. הוא בדרך כלל לא קשור לאחים. אולי חסר לו זמן איתכם? אולי חסרה לו הערכה, וההרגשה שרואים את המאמצים שלו?

צעד 08 · שלושה דברים לזכור

כשמחליטים על זמן וכסף

הכירו בשיקולים שלכם

גם במודעים וגם בלא מודעים. ראו כל ילד כאדם בפני עצמו, שרוצה להיות אהוב, מוערך ובמרכז העולם שלכם. ותעשו כמיטב יכולתכם.

אל תחלישו אף אחד

שימו לב לא להחליש את אחד האחים כדי להצדיק את ההחלטות שלכם. למשל: "אתה יודע שאחיך תמיד התקשה", או "את יודעת שהם מרוויחים הרבה פחות".

ההחלטות שלכם

העבירו את המסר שאתם מחליטים, ושאתם לא כלי משחק של אף אחד. כל החלטה על הזמן והכסף שלכם נעשית מתוך שיקול רחב, ואתם האחראים הבלעדיים לה.



צעד תשיעי

09 תתחילו לדבר על הדברים הלא מדוברים

הזמינו את האחים לשיחה שמוקדשת לדברים שלא מדברים עליהם.

בדרך כלל הכותרת תהיה כסף, כי כסף הוא דבר מדיד שקל להיאחז בו: מי קיבל כמה ומתי. אבל לא סתם קראנו לזה "הדברים הלא מדוברים". שיחה על כסף הופכת מהר מאוד לשיחה על הדברים האמיתיים, אלה שמטרידים, מעציבים ומייצרים תסכול ותחושת קיפוח.

צרו אווירה נעימה ובואו מוכנים להקשיב, גם למטענים בני עשרות שנים. בכל זאת, זו מערכת היחסים הארוכה בחיים.

השיחה הראשונה יכולה להיגמר בצעקות ובכעס. תהיו שם, אל תיבהלו. תשמחו שהדברים עולים, כשאתם עוד יכולים לעשות משהו.



לזכור בשיחה

תנו להם לאוורר את התחושות בצורה מכבדת וקשובה. יש מקום לכל גרסה של המציאות, ואין אמת אחת. גם כשמדובר בכסף.

צעד עשירי

10 תקבלו (באמת) את חברי המשפחה החדשים

הנקודה הזו לא קשורה ישירות לקשר בין האחים, אבל בהחלט משפיעה עליו.

הרבה פעמים יש נטייה ליצור "דירוג" ולהתייחס אחרת לבני הזוג של הילדים. (הרי לא סביר שתשנאו את כל בני הזוג שהילדים שלכם בחרו, נכון?)

מאיפה מתחילים? בכוח המחשבה

אם הקשר איתכם ובין האחים חשוב לכם, קבלו החלטה מודעת לא ליצור דירוג ותחרות בין בני הזוג, ולא לחשוד במצטרפים החדשים. קבלו כל אחד מהם בכבוד ובאהבה, ממש כמו שקיבלתם את הילדים שלכם כשנולדו.

להרבה הורים יש נטייה לתלות את הריחוק, הקנאה וכל מה שלא טוב בבני הזוג. "מאז שהוא התחתן הוא כבר לא מה שהיה", "הוא קיבל את זה ממנה". קל יותר לכוון תחושות קשות אל מי שלא ילדנו בעצמנו. אבל בסוף, אתם אלה שמפסידים.



להכיר בערך של כל מי שנכנס למשפחה

התחילו מלהכיר בכך שכשבני זוג נכנסים למשפחה, נכנסים איתם גם הרגלים וערכים שונים משלכם. סביר גם שתהיה "תחרות", ושכל צד ימשוך לכיוון המשפחה שלו: איפה חוגגים את החגים, עם מי יוצאים לחופשה.

הכירו, באמת ומכל הלב, בערך של בן או בת הזוג למשפחה שלכם. בזכותם הילד שלכם נשוי, יש לו ילדים והוא פורח (גם אם יש לכם ספקות). זו הבחירה שלו, אלה החיים שלו, וזה המסע שלו.

עבדו על לקבל, לאהוב ולכבד את הבחירות של כל הילדים שלכם. ברגע שתתמסרו לזה, תראו מהר מאוד תגובות טובות. ואם תתנגדו למסע ולשותף שהוא בחר, זה רק ירחיק את הספינה שלו מכם.



מי רוצה לבוא לבית שבו לא מעריכים אותו, ושבו חושבים שהוא הסיבה לכל הצרות?

לסיכום

זה מתחיל מכם

קשר בין אחים הוא מקור לביטחון, לחוסן ולבריאות לאורך כל החיים. עוגן שמלווה אותם בכל שלב.

אתם יודעים את זה בעצמכם. לא סתם שיננתם להם לאורך השנים משפטים על קרבה ואחדות. מגיע לילדים שלכם ליהנות מקשר כזה, וזה אפשרי! אתם עדיין המנהיגים של המשפחה הזו, ואתם יכולים להיות דוגמה גם בבגרות: להציב גבולות, להיות פתוחים לשיחה, לדבר ולפתור קונפליקטים.

ויש תקווה גדולה בכך שמדובר בקשר דינמי, שיכול לצמוח ולהשתנות כל הזמן.



אם תרצו תמיכה נוספת או ליווי מעמיק יותר, נשמח להיות שם בשבילכם. ותמשיכו לעקוב אחרי התכנים שלנו, לעוד כלים ורעיונות.

שלכם,
האחיות פת

קצת עלינו

שלוש אחיות, קשר אחד לכל החיים



אנחנו אבישג, נטע וחמוטל, שלוש אחיות שגדלו בבית ישראלי רגיל. התווכחנו, צחקנו, שיתפנו, ולפעמים גם גנבנו בגדים אחת מהשנייה. כמו בהרבה משפחות, החיים לקחו אותנו לכיוונים שונים: קריירה, ילדים, מרחקים. ופתאום הבנו שמשהו חשוב מתחיל להתמסמס, הקשר בינינו.

עצרנו ושאלנו את עצמנו: איך שומרים על הקשר עם האחים כשאנחנו כבר מבוגרים? כך נולדו "האחיות פת", מיזם שכולו מוקדש לקשר בין אחים ואחיות בוגרים.

אבישג

מהנדסת ביו-רפואית ובוגרת ממר"ם. ניהלה צוותי פיתוח בהייטק וליוותה מנהלים, עד שהבינה שאנשים, ובמיוחד הקשרים ביניהם, מעניינים אותה יותר מהטכנולוגיה.

נטע

עורכת דין לענייני נוער, יוצרת ובימאית הסרט הדוקומנטרי "ללא תנאי". הייתה סנגורית לנוער בבית המשפט העליון, ושם ראתה כמה הקשרים במשפחה משפיעים על כל מסלול החיים.

חמוטל

מהנדסת מזון ודיאטנית קלינית, עבדה בחברות מזון גדולות. תמיד חיפשה איך להכניס לאנשים דברים טובים לחיים, לא רק באוכל אלא גם בקשרים שלהם.

המקורות המחקריים שבהם נעזרנו

- שניצר-משיח, ד. (2014). *בין אידיאולוגיה לביוגרפיה: אחיות מתבוננות ביחסיהן*. עבודת גמר (M.A.), אוניברסיטת חיפה.
- טאנן, ד. (2011). *אמא תמיד אהבה אותך יותר: על יחסים ותקשורת בין אחיות*. תל אביב: מטר.
- פרס, י. וכץ, ר. (1991). המשפחה בישראל: שינוי והמשכיות. בתוך ל. שמגר-הנדלמן ור. בר-יוסף (עורכות), *משפחות בישראל* (עמ' 87-104). ירושלים: אקדמון.
- נווה, ח. (2004). לב הבית לב האור. בתוך א. קליינברג (עורך), *על אהבת אם ועל מורא אב: מבט אחר על המשפחה* (עמ' 45-63). תל אביב: כתר והוצאה לאור של אוניברסיטת תל אביב.
- שחר-דרוק, א. (2004). *מערכת היחסים בין ההורים וילדיהם והעדפה של אחד הילדים, כמתווכות בין מערכות היחסים של ההורים והאחים*. עבודת גמר (M.A.), אוניברסיטת חיפה.

מקורות באנגלית

- Milevsky, A. (2016). *Sibling issues in therapy: Research and practice with children, adolescents, and adults.* London: Palgrave Macmillan.
- Bank, S. P., & Kahn, M. D. (1997). *The sibling bond.* New York, NY: Basic Books.
- Voorpostel, M. (2007). Similar or different? The importance of similarities and differences for support between siblings. *Journal of Family Issues, 28*(8), 1026-1050.
- Kluger, J. (2011). *The sibling effect: What the bonds among brothers and sisters reveal about us.* New York, NY: Riverhead Books.
- Martin, M., Anderson, C., & Rocca, K. (2005). Perceptions of the adult sibling relationship. *North American Journal of Psychology, 7*(1), 107-116.

מה אני לוקח או לוקחת מכאן?

הצעד הראשון שלי

האחיות פת

כי קשר בין אחים לא נגמר בילדות

נשמח לשמוע מכם

בהצלחה! ספרו לנו מה עבד אצלכם.

@pat.sisters

patsisters.com

