**Η σημασία της φιλίας**

[…] Οι φιλίες κατά την παιδική ηλικία βοηθούν στη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Ουσιαστικά, οι πρώτες φιλίες αποτελούν ένα «στίβο προπόνησης» όπου τα παιδιά εξασκούνται και ανακαλύπτουν ποικίλους τρόπους «σχετίζεσθαι». Μέσω της φιλίας τα παιδιά μαθαίνουν να εκδηλώνουν αλλά και να λαμβάνουν κοινωνικές συμπεριφορές, να υπακούν σε κανόνες αλλά και να θέτουν όρια, να αξιολογούν τις διαθέσιμες εναλλακτικές λύσεις και να αντιμετωπίζουν διλήμματα, να ηγούνται και να ακολουθούν. Βιώνουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα, μαθαίνουν να χάνουν και να κερδίζουν, εξοικειώνονται με το τι είναι πρέπον, δίκαιο και τι όχι. Επίσης, έρχονται σε επαφή με τη διαφορετικότητα και την ομοιότητα σε επίπεδο προσωπικότητας, συμπεριφοράς, απόψεων, ανακαλύπτουν τον εαυτό τους μέσω της σύγκρισης, της άμιλλας αλλά και του ανταγωνισμού. Μέσω της φιλίας εξελίσσεται το αίσθημα του ανήκειν και αυξάνεται η αυτοεκτίμηση. Η υποστήριξη και η παρηγοριά από τους φίλους είναι εξαιρετικά σημαντική σε δύσκολες καταστάσεις (π.χ. συνέπειες κατόπιν αταξίας, ζημιάς, ανυπακοής, παρορμητισμού, αδεξιότητας) και σε μεταβατικές περιόδους (π.χ. μετακόμιση, αλλαγή σχολείου, εφηβεία). […]

Σύμφωνα με μια πρόσφατη καναδική έρευνα, η οποία δημοσιεύτηκε στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό «Journal of Developmental Psychology», η παρουσία ενός στενού φίλου κατά τη διάρκεια ενός αρνητικού συμβάντος έχει άμεση και καθοριστική επίδραση στην ψυχοσωματική λειτουργία του παιδιού. Παρατηρήθηκε ότι, αν ένα παιδί δεχθεί μια επίπληξη από τον δάσκαλο ή εμπλακεί σε καυγά με συμμαθητή του ενώ είναι μόνος/μόνη, αυξάνονται σημαντικά τα επίπεδα της κορτιζόλης (η ορμόνη του στρες) ενώ μειώνεται το αίσθημα της αυτοαξίας του.

Στη συγκεκριμένη έρευνα έλαβαν μέρος 55 αγόρια και 48 κορίτσια της πέμπτης και έκτης βαθμίδας του δημοτικού από σχολεία του Καναδά, στα οποία είχε ζητηθεί να καταγράφουν σε ημερολόγιο τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για διάφορα περιστατικά που θα προέκυπταν μέσα σε ένα τετραήμερο, ενώ παράλληλα υπόκεινταν σε τακτικούς βιοχημικούς ελέγχους του σιέλου προκειμένου να παρατηρηθούν οι αυξομειώσεις στα επίπεδα της κορτιζόλης.

Παρόλο που προγενέστερες έρευνες είχαν επιβεβαιώσει τον προληπτικό ρόλο της παιδικής φιλίας στη διαχείριση και προσαρμογή σε αγχογόνες καταστάσεις στην ενήλικη ζωή, στην πραγματικότητα είναι η πρώτη έρευνα που παρουσιάζει τα άμεσα οφέλη που έχει η συμπαρουσία παιδικού φίλου στην αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης.

Η φιλία δεν είναι πολυτέλεια αλλά ανάγκη και προϋπόθεση για μια υγιή ψυχολογική ανάπτυξη. Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι τα παιδιά που έχουν φίλους έχουν καλύτερο αίσθημα «ευ ζην», υψηλότερη αυτοεκτίμηση και λιγότερες κοινωνικές δυσκολίες ως ενήλικες από τα παιδιά που δεν έχουν στενούς φίλους. Εν αντιθέσει, τα παιδιά που έχουν δυσκολία στη σύναψη φιλιών με συνομηλίκους αισθάνονται μοναξιά, γίνονται συχνότερα θύματα σχολικού εκφοβισμού, έχουν μεγαλύτερη σχολική δυσπροσαρμογή και είναι επιρρεπή σε αποκλίνουσες συμπεριφορές.

Πηγή: [http://ioanninapsychology.gr](http://ioanninapsychology.gr/)

--**Να αφηγηθείτε μια ιστορία στην οποία η βοήθεια του φίλου σας  ήταν καθοριστική για την υπέρβαση μιας δύσκολης κατάστασης που βιώσατε. (250 λέξεις)**

Η ομάδα του **filologika.gr**