



GELOSIA I RIVALITAT ENTRE GERMANS

La gelosia és un estat afectiu caracteritzat per la por de perdre o veure reduïts l'afecte i l'atenció d'algú volgut, perquè la persona estimada preferisca una altra. Aquest sentiment sol anar acompanyat d'enveja i ressentiment cap a qui es percep com a rival. La persona amb gelosia es considera menys volguda que abans.



La rivalitat entre germans/es és una cosa natural que pot veure's influenciat per les diferències d'edat, per les diferents personalitats i interessos dels xiquets, així com per l'actitud i intervenció dels pares, i a més no sempre es dona del germà major cap al menor.

Se sol manifestar a través de moltes conductes com ara: rebuig o rivalitat cap a l'altre/a, trencar-li el seu material o joguets, insultar-se, ridiculitzar-se o amenaçar-se arribant a les baralles; acusar l'altre/a. També es pot manifestar en una tornada a conductes més infantils que ja estaven superades, com ara: imitar el llenguatge del xicotet/a, demanar farinetes o biberó, tornar al xupló, demanar anar al llit dels pares, etc. Pot aparéixer el plor, freqüent i sense motiu aparent, o preguntes relatives a si se'l vol.

La tasca dels pares pot ser fonamental per a ajudar els seus fills i filles a consolidar forts llaços entre ells/es i a portar-se molt millor.

Algunes **orientacions bàsiques** que recomanem seguir són les següents:

1. Davant de l'arribada d'un nou germà o germana

És convenient parlar-li del nou germà, ressaltar la importància i l'alegria de tindre germans/es i fer-li partícip dels preparatius i tasques que comporta l'arribada del nou membre: preparar el bressol, l'habitació, la roba, etc. Valorar la seua col·laboració en aquestes tasques.



*Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació*



Advertir als familiars que en les visites eviten expressions negatives del tipus "ara sí que hauràs de compartir", "veuràs que ploró" o semblants.

Després del naixement del nou germà/ana aconseguir que el/els major/s col·laboren en la cura del nou bebé involucrant-los en les tasques de cura, higiene, alimentació, etc. Cal deixar-los fer el que puguen amb una certa vigilància per part de l'adult, però evitant que el major assumisca sempre la responsabilitat de la cura, no hem de convertir-lo en un "criador" del xicotet. Estimular el seu acostament amb expressions positives del tipus: "Que bé que el cuides", "Vine a ajudar-me a banyar-lo, que ho fas molt bé", "Eres molt responsable".



Buscar espais i temps exclusius per als fills majors. A ells els semblarà que els pares estan molt ocupats atenent les demandes del xicotet i poden sentir gelosia o enfadar-se amb els seus pares. Per això és molt important



proporcionar a cada xiquet/a atenció especial diàriament. Tracte d'organitzar-se per a passar temps també amb el/la major.

2. No fer comparacions entre els xiquets

Les comparacions intensifiquen les rivalitats i augmenten la competitivitat entre els germans/es. S'ha de valorar cada xiquet/a individualment i animar i fomentar els interessos individuals de cadascun, elogiar els comportaments desitjats, però sense comparar. Reconega tots els èxits; s'ha de reconèixer tota conducta adequada aconseguint que els xiquets/es se senten a gust i orgullosos els uns dels altres, però sense comparar. Són errònies les frases del tipus: "La teua germana ha tret bones notes i tu quines, malament com sempre", "Per què no seus tan bé com ho fa el teu germà?"



3. Evitar el parany de la justícia

No és realista pensar que els pares tracten sempre els seus fills/es d'igual manera. És impossible aconseguir-ho, ja que cada xiquet/a és diferent de l'altre en edat, caràcter, interessos, etc. No caiguem en el parany de pensar que com a pares hem de fer alguna cosa per un fill/a sempre que ho fem per un altre. Aquest acte d'equilibri fomenta més la rivalitat que s'està intentant evitar. Els germans/es no tenen per què tindre exactament el mateix i en el mateix moment, sinó que s'estableix un tracte diferencial, amb una sèrie de regles i privilegis en funció de l'edat, comportaments, interessos, etc. Per exemple: al major se li pot permetre ficar-se al llit una mica més tard que al xicotet o una sèrie d'activitats pròpies de l'edat; de la mateixa manera el xicotet/a té una sèrie de privilegis o regles diferents que només l'incumbeixen a ell/ella.



4. Establir regles

Qualsevol que siga l'edat dels xiquets/es aquests han de conèixer les regles de casa. Cal establir normes concretes i clares a casa per a tots/es. Habituar-los a compartir les responsabilitats diàries i assignar amb claredat les tasques que ha de fer cada xiquet/a. Es pot establir un sistema rotatori perquè ningú se senta injustament tractat.

També és important fomentar la **cooperació** entre els germans/es: en les tasques de casa, encàrrecs, en situacions de joc... Tracte de sorprendre'ls quan juguen o col·laboren tranquil·lament i elogie-ho, no espere que aparega una baralla per a llavors parar-los atenció. S'ha d'aconseguir que el fet de compartir i col·laborar siga més agradable que el de no compartir.

5. Davant de situacions de conflicte

Cal conèixer i establir regles per a les situacions quotidianes (menjar, cotxe, compres, jocs, tele...), què està permès i què no, i com hauria d'actuar cada xiquet/a de manera concreta. Els pares són els millors mestres del xiquet, les persones a les quals més probablement tendiran a imitar. Per tant, han de revisar les seues pròpies habilitats per a resoldre conflictes, ja que estan donant exemple als seus fills.

Els pares hauran d'ignorar les disputes o problemes menors entre els fills, l'objectiu és que ells, per si mateixos, puguen resoldre el conflicte pacíficament. Quan sorgisquen xicotetes discussions que no revisten serietat es pot utilitzar la tècnica del "compte arrere" i es va comptant des de 30 cap enrere perquè solucionen el conflicte. Si no és així, adoptar mesures.

No obstant això, davant de comportaments inacceptables com ara agressions, insults, amenaces, etc., cal actuar i es requereixen conseqüències immediates (pèrdua de privilegis, temps-fora...).

Ensenyar, en moments de tranquil·litat com resoldre conflictes: com demanar les coses, arribar a un acord... És important la participació de tots els membres de la família per a tractar de generar alternatives entre tots amb la finalitat de resoldre qualsevol conflicte; no es tracta d'una sessió de queixes sinó d'arribar a estratègies clares per a solucionar problemes.