

GELOSIA

LA FAMÍLIA DAVANT LA GELOSIA INFANTIL

Què és la gelosia?

La rivalitat entre germans

Causes de la gelosia infantil

Manifestacions més freqüents

Pautes d'intervenció

Consells i orientacions per a les famílies davant l'arribada d'un nou germà o germana

Conclusions

QUÈ ÉS LA GELOSIA?

- La gelosia és un estat afectiu caracteritzat per la por de perdre o veure reduïts l'afecte i l'atenció d'algú volgut.
- La persona que sent gelosia percep la realitat una mica distorsionada; considera que és menys volguda que abans, sembla tindre un radar que li porta a la memòria el que li produeix angoixa, la seua autoestima sol ser baixa, viu amb ansietat, pot experimentar rebuig a allò que li produeix satisfacció, li costa centrar-se en activitats que exigeixen concentració, o s'aïlla en el seu món.
- Solen ser persones sensibles, i aquesta sensibilitat pot donar lloc a manifestacions orgàniques com: tensió muscular, mal de panxa, cansament, es fa pipí (enuresi diürna o nocturna)...
- Poden experimentar sentiment de rebuig cap a l'altre germà, desitjos d'agredir-li i això fa que se senten culpables, la qual cosa al seu torn incrementa el seu sofriment. És com un cercle viciós que eleva la seua ansietat i li impedeix afrontar la vida amb serenitat.

LA RIVALITAT ENTRE GERMANS

- Les disputes entre germans és una cosa natural i inevitable.
- La relació entre germans marca tota la nostra vida.
- Amb els nostres germans aprenem a relacionar-nos amb els iguals.
- Del bon clima familiar dependrà l'estreta comunicació i relació entre germans.
- Dificultats a l'hora de compartir.
- Cal ensenyar-los a respectar.
- Així mateix, serà necessari reforçar i lloar les accions que comporten els valors abans esmentats.
- Elogiar els seus actes de generositat i amicitat i evitar comparacions prevé les enveges i la gelosia.
- La inhibició de la rivalitat i la seua repressió inconscient tenen efectes nefastos sobre el desenvolupament afectiu i intel·lectual.

ESTRATÈGIES PER A PREVINDRE I RESOLDRE ELS CONFLICTES ENTRE GERMANS

- El clima familiar és molt important.
- És molt convenient habitar-los a compartir les responsabilitats diàries i activitats en les quals col·laboren tots.
- Promoure jocs on prenguen part tots (jocs de taula, de carrer, peces...).
- També realitzar excursions i viatges; és a dir "fer família".
- Afavorir les tertúlies i sobretauls.
- Ensenyar-los a demanar les coses per favor, a donar les gràcies, i a demanar perdó.
- Autoritat en la família que d'una banda protegisca, orienti, ajude i estimule, i d'altra banda que exigisca límits clars i adequats.

CAUSES DE LA GELOSIA INFANTIL

- Els privilegis que s'atorguen als fills segons el lloc que ocupen en la família.
- El moment evolutiu del fill.
- La preferència dels pares cap a un nou fill de sexe diferent.
- Les característiques distintives dels germans.
- La dependència afectiva del fill o de la filla amb un dels cònjuges, a vegades dona lloc a la rivalitat amb l'altre cònjuge.
- El nivell de sensibilitat dels fills.
- Els privilegis que poden percebre els alumnes en els seus professors i que donen lloc a gelosia entre ells.

MANIFESTACIONS MÉS FREQUENTS

El xiquet/a gelós pot mostrar una o diverses de les conductes següents:

- Signes d'infelicitat i/o frustració.
- Negativisme.
- Canvis en el desenvolupament del llenguatge.
- Escàs apetit
- Somni irregular.
- Canvi d'estat d'ànim sense causa aparent.
- En casos extrems poden aparèixer manifestacions de tipus orgànic.
- A vegades adopten conductes desafidores.

PAUTES D'INTERVENCIÓ

Evitar (en la mesura que siga possible):

- Els crits i les desqualificacions.
- Les atencions i dedicació excessives.
- Privilegis a uns fills enfront d'uns altres.
- Comparacions entre els diferents fills.
- Intrusions en els conflictes dels fills i prendre partit en ells (sempre que no hi haja agressió).
- Atencions i recompenses al "acuseta".
- Comentaris de veïns, amics i familiars fent comparacions dels vostres fills.
- Un tracte irònic, o riure i burla davant conductes inadequades.
- Que el fill major haja d'assumir en tot moment la responsabilitat de la cura del germà menor.
- La competitivitat entre germans.
- Tindre en compte les conductes pròpies de bebè (impròpies de l'edat).

PAUTES D'INTERVENCIÓ

Què hem de fer?.

- Fomentar la cooperació entre els germans.
- Observar i reflexionar sobre les conductes geloses dels nostres fills i reaccionar sense donar-los excessiva importància.
- Tractar amb afecte i atenció als nostres fills.
- Afavorir el joc amb tots els fills.
- Promoure un clima d'assossec i tranquil·litat.
- Analitzar entre els adults les causes possibles de la gelosia i les diferents solucions.
- Educar als fills en el control de les seues emocions.
- Respectar l'autoritat dels pares i admetre els límits establits en la família.
- Aconseguir que s'accepten les normes de casa de manera democràtica.
- Respectar l'espai de joc i intimitat de cada fill.
- Encoratjar als fills perquè expressen el que senten amb llibertat i puguin compartir tristeses i alegries.
- Estimular als fills i donar-los seguretat.

Consells i orientacions per a les famílies davant l'arribada d'un nou germà o germana

- Fer partícip als fills de les tasques que comporta l'arribada del seu germà.
- Valorar als fills després de la realització d'aquestes tasques.
- Ressaltar la importància de tindre germans i de la felicitat que això comporta.
- Advertir als familiars que en les visites que ens realitzen eviten unes certes expressions .
- Així mateix incitar-los que les seues expressions facen al·lusió a aspectes positius referits al nou germà.
- Hem d'evitar la coincidència de portar al major a una escola infantil quan naix un altre/a germà/na.

Consells i orientacions a les famílies després del naixement del nou germà o germana

- Evitar frases que recriminen les seues accions.
- Estimular amb expressions positives tot acostament.
- Involucrar als germans en les tasques.
- Buscar espais per a atendre de manera preferent als germans en el moment del naixement del nou xiquet i en el període posterior.
- Procurar donar afecte als fills sense distinció d'edat.
- Valorar als nostres fills davant de familiars i visites.

CONCLUSIONS

- La major part de les conductes geloses que es detecten poden considerar-se com a manifestacions naturals, respostes pròpies de l'edat.
- Hem d'entendre-ho com un procés d'adaptació i maduració.
- Una vegada identificades en la llar conductes geloses entre els fills, i si en transcórrer un temps raonable no es constata una evolució satisfactòria, seria convenient recórrer a l'ajuda d'un professional.
- Si els pares transmeten seguretat i afecte, la gelosia aniran donant pas a una relació amistosa entre germans.
- La cooperació de tots i un clima familiar on es donen oportunitats per a participar, contribuirà al fet que la rivalitat entre germans vaja disminuint progressivament.