



Relacions entre germans: Equilibri, la millor teràpia contra la gelosia infantil



Quan un nou nadó entra a la llar, és comú que els infants assumeixin amb dificultat que han de compartir el protagonisme a la família, però la gelosia es pot controlar amb atencions i comprensió abans, durant i després del naixement.

L'arribada d'un nou membre a la família és un moment de gran felicitat i d'enormes canvis, de manera especial per al germà o la germana gran, que veu en el que acaba d'arribar un intrús que ve a usurpar el seu lloc de "rei de la casa". És habitual que els germans assumeixin amb dificultat que han de compartir el protagonisme a la família. L'absència, o el control, de la gelosia infantil dependrà en bona mesura de la forma en què els pares gestionin l'anunci de l'embaràs i el naixement, moments en què l'amor, la comprensió i l'atenció seran els instruments perquè l'infant no se senti "destronat".

Preparant el terreny davant l'arribada de l'"intrús"

- Triï el moment adequat per a informar-lo de l'arribada del nou germanet. Expliqui-li què és el que passarà. Faci-li saber com influirà el nou nadó en la seva vida. Expliqui-li tant les coses positives, com les negatives: canviar d'habitació, compartir els joguets, ajudar la mare i el pare, fer de germà o de germana gran, etc.
- Respongui a les seves preguntes i inquietuds d'acord amb la seva edat i el seu nivell de maduresa. Satisfaci-li les inquietuds sobre com es desenvolupa el nadó al ventre de la mare en termes que pugui comprendre.
- Relacioni el moment del naixement amb moments assenyalats. Nou mesos d'espera són molt llargs i difícils d'entendre per a una ment infantil. Posi-li una data que pugui comprendre: el Nadal, quan arriben els Reis Mags, l'estiu, etc.
- Involucri'l en el procés de l'embaràs. Porti'l a la consulta del ginecòleg o de la llevadora perquè escolti els batecs del cor del seu futur germanet o germaneta. També el pot acompanyar a conèixer l'hospital o la clínica on naixerà el seu futur company de jocs.
- Faci'l participar en els jocs d'estimulació prenatal. Animi'l perquè parli al nadó al ventre, perquè senti els seus moviments dins de la mare, etc.
- Expliqui-li el món dels nadons. Mostri-li fotos i roba de quan ell o ella n'era un, i expliqui-li la història dels seus primers dies, de la il·lusió amb què els pares



van preparar les seves coses. Li agradarà saber que abans del seu naixement se li va prestar tanta atenció com al nou nadó.

- Si té l'oportunitat, visiti amics o familiars que tinguin un nounat a casa, perquè vegi com s'alimenten i quant dormen els primers mesos. És molt normal que esperin que el seu germanet o germaneta jugui amb ells tot just després de néixer, i s'emporten una gran desil·lusió quan comproven que l'únic que fa durant els primers mesos és dormir.
- Comenti amb ell o ella la situació d'algun amigueta que tingui germans, i faci'l pensar com és de bonic i els avantatges que té ser el primogènit.
- Deixi que participi en les converses sobre el nou nadó, i compti amb la seva opinió per a triar el nom.
- Al mateix temps, no deixi de dedicar-li una atenció especial, a conversar de les seves coses, les seves experiències, les seves inquietuds. No centri totes les converses en el futur nadó. Faci'l sentir que encara mantenen una relació especial en la qual continua sent únic, malgrat que arribin més fills o filles.
- Faci'l partícip dels canvis que durà a terme a casa per preparar l'arribada del nou membre, de manera que pugui col·laborar-hi i participar-hi: preparar les coses per al nadó, ordenar els armaris, etc.
- Animi'l a triar o a preparar un regal de benvinguda per al nadó.
- Si l'arribada del nou membre de la família comporta un canvi d'habitació, faci-ho amb l'antelació suficient perquè el petit no ho associï a l'arribada del nadó, i que no el culpi d'això.
- Prevegi amb antelació qui cuidarà del seu fill o de la seva filla el dia del part i els següents, i expliqui-li-ho perquè se senti atès i protegit a tot hora.
- Porti a terme els canvis necessaris en la vida del seu fill o de la seva filla amb antelació a l'arribada del nadó (treure-li el xumet, canviar-lo del bressol al llit o portar-lo a la guarderia o a escola) i així no els associarà amb l'arribada del germà.

El nadó ja ha nascut, i ara què?



tenir-lo en braços i que sigui ell qui pugui acariciar-lo i fins i tot agafar-lo. Deixi que toqui i que acaroni la germaneta o el germanet des del primer dia.

- Tracti que el germà o la germana sigui un dels primers a visitar-lo, i en la primera visita dediqui-li una atenció exclusiva.
- La primera vegada que vegi el nounat, és aconsellable no



- De tornada a casa, tracti que cooperi tant com sigui possible en les cures del nadó; pot donar-li el biberó, ajudar a vestir-lo o gronxar el bressol per a adormir-lo.
- Si la criatura ignora el nouvingut no forci la situació, quan ho cregui convenient se li acostarà.
- Mantingui els seus espais i les seves pertinences, i respecti'ls.
- Tregui temps d'on pugui per a dedicar-l'hi en exclusiva.

Què s'ha de fer quan apareix la gelosia

- La gelosia no sempre apareix després de l'arribada de l'hospital. També sorgeix quan el gran sent el nounat com un rival que li roba l'afecte i l'atenció dels seus pares.
- Pari atenció a qualsevol canvi en el caràcter i la forma de comportar-se del seu fill o filla. Pot ser que no tingui cap reacció i es mostri indiferent cap al nouvingut o que, per contra, vulgui participar en tot moment en la seva atenció. Qualsevol extrem és un senyal que no ha entès o no ha acceptat el naixement del nadó, i que l'està afectant.
- Comprovi si mostra actituds agressives cap al bebè, o si té conductes regressives, és a dir, pròpies d'un infant de menor edat, com ara tartamudejar, no voler menjar, gatejar, no avisar perquè el portin al lavabo, etc. Davant aquestes reaccions no ha de mostrar enuig, ja que el nen o la nena culparà el nadó de la situació, i guardarà el seu ressentiment cap a aquest. Mantingui la calma i sigui pacient, comprensiu i tolerant.
- Reservi un temps especial per a estar amb el seu fill gran, i no permeti que res no interfereixi amb aquest moment. Abraci'l, canti-li o llegeixi-li un conte. Com menys canvis es produeixin en la seva rutina, menys estrès sentirà.
- Procuri no fer distincions en el temps que dedica a un fill i a l'altre, i en l'atenció que els dóna.
- Eviti establir comparacions. Se les agafarà malament i se sentirà menyspreat. La seva ment les interpretarà com un senyal que abans ho feia tot bé i ara el seu germanet o la seva germaneta li fa la competència.
- Informi el seu entorn de la gelosia que pateix el seu fill o filla gran. Demani a amics i familiars que mostrin interès per aquest, i que el lloïn. En aquests casos, és molt habitual que tots diguin com de bonic és el petit i que el germà major passi desapercbut, fet que aguditza la seva gelosia.

