

Baralles entre germans!

En les relacions entre germans hi pot haver respecte, gelosia, enveja, rivalitat, competència, amistat, afinitat absoluta i/o divergència total. Els germans no estan obligats a ser amics, però la relació s'ha de basar en el respecte.

Els adults hem de promoure una convivència en què tothom pugui trobar el seu lloc i sentir-se reconegut. Hem de conrear el sentit de comunitat, perquè millora la convivència: implica que el benestar de tots els membres de la família depèn de tots, en un grau diferent segons l'edat.

Edats recomanades: totes

Material que necessitem: ulls per observar i cor per escoltar.

Cada fill és diferent!

- Cal aprendre a mirar. Hem de reconèixer i reforçar el que cadascú té de positiu.
- Hem d'evitar fer comparacions o ressaltar només les qualitats d'un dels fills.
- Els fills, grans i petits, necessiten l'estimació del pare i la mare o de l'adult que els cuida; la necessiten per separat, individualment. Mireu de potenciar espais màgics amb cada fill, això us ajudarà a enfortir el vincle, a fer-los sentir especials i únics, i us permetrà redescobrir-los en un moment de gaudi per a tots.
- La igualtat passa pel respecte a la diferència. Tractar els fills amb equitat, en funció de les seves edats i necessitats, els ajudarà a agafar més autonomia.
- Diferenciar-se és important, la individualitat és necessària. Cal que portin la mateixa roba? Cal que facin el mateix esport? Cal que vagin al mateix casal?
- Sovint pot ser necessari reestructurar els espais de joc o de treball per afavorir els espais individuals o el respecte a la intimitat.
- En les famílies reconstituïdes, és important que els germans biològics conservin moments especials amb cadascun dels pares.
- El tracte cap als infants pel respecte d'algunes normes no té per què ser igual: ha de variar segons l'edat, les característiques i les capacitats dels fills. Per exemple, l'hora d'anar a dormir de petits i grans no hauria de ser la mateixa, si les seves edats són molt diferents.
- Hem d'ensenyar a reclamar l'atenció de forma constructiva.

Convisquem!

- Hem d'establir regles i normes de convivència amb els fills, perquè sàpiguen com esperem que es comportin. D'aquesta manera aprendran a regular els seus

comportaments i a resoldre els conflictes de forma assertiva, i podran desenvolupar actituds autònomes.

- Podem repartir responsabilitats en funció de l'edat. A més edat, més llibertat i/o privilegis, i més responsabilitat.
- Podem fer-los partícips de l'establiment d'horaris i tasques. Poden tenir la llibertat de decidir en quin moment del dia fan una determinada tasca, per exemple. Així els traspassem la responsabilitat i treballen la seva autonomia.

Cuidem la quota familiar mínima de convivència!

- Els àpats haurien de poder ser espais per compartir vivències positives. No és un moment adequat per treure els draps bruts.
- Mireu de compartir espais d'oci comuns, a la vegada que doneu valor a l'oci individual.
- Intenteu compartir les tasques comunitàries tenint en compte l'edat de cada fill.

I si sent gelosia?

- En la **gelosia**, en què hi ha dos sentiments (amor i odi) dirigits cap a una mateixa persona, hi ha tres persones en joc. Tenim por de perdre l'afecte de l'altre perquè tenim la sensació que un tercer ens pren un vincle afectiu que era nostre i pensem que, per això, l'altre (pare, mare, amic, xicot, xicota, germà...) ara ens estima menys que abans. La gelosia no sempre té relació amb la posició del germà o germana (del gran respecte del petit).
- L'**enveja** implica dues persones. El bé de l'altre ens fa patir. Desitgem allò que no tenim i envegem l'altre justament perquè ho posseeix. Podem envejar la germana perquè té més amics, o el germà perquè el pare sempre li presta més atenció.

Què es pot fer?

- Mireu d'ajudar els infants a expressar els seus sentiments, sense censurar-los i sense posar en dubte la manera com se senten. Intenteu no posar-vos a la defensiva davant de frases com ara «sempre em renyes a mi», «al meu germà l'estimes més», etc. Mireu de dirigir-ho cap a com se senten buscant noms que defineixin el seu estat d'ànim, acollint-los i ajudant-los a transitar per aquestes emocions.
- Ser el fill gran es pot viure amb un excés de responsabilitat. Mireu de no exigir als grans que tinguin cura dels petits, si no volen, ni els lapideu amb frases com «has de donar exemple».
- Una altra manera d'ajudar a sostenir l'enveja o la gelosia és cuidar l'espai individual de cada fill o filla, l'espai màgic per no ser «un fill més», sense nom propi.
- Si cal felicitar o censurar algun fill, intenteu no fer-ho amb relació a la posició dins la família, sinó en relació amb la seva naturalesa i la seva edat.
- Si cal censurar algun fill, mireu de fer-ho en privat, sense que els germans hi siguin davant.

Quines habilitats es treballen? Negociació i rebuig; empatia; col·laboració i treball en equip; advocació i defensa; presa de decisions i solució de problemes.

Autoria: M. Helena Tolosa i Dipsalut