



General | | Actualitzat el 12/07/2021 a les 06:49

Amistats conflictives, gelosia i rivalitats: com transformar-ho?

Amics dependents, excloents o relacions dominants... Què s'hi amaga darrere i com podem acompanyar-les? En parlem amb la psicopedagoga Anna Serra

[inicicentrareport]Quan les criatures s'obren a la socialització, comencen a descobrir el **grup d'iguals**. De mica en mica van definint el seu **rol**, marcant la seva personalitat i construint el seu entorn d'amistats, per exemple, a l'aula.

És en aquest punt on entren en joc molts sentiments i emocions, no sempre fàcils de digerir per als infants. **Enveges, rivalitats, conflictes** però també **estima, empatia i companyonia**. En aquest procés tenen molt de pes els **mestres**, que són els que els acompanyen a l'escola, però també les famílies.

[GotaVerdaPle] Què passa si detectem relacions d'**amistat tancades, dependents** o, fins i tot, que podem considerar **perilloses**?

El primer que cal tenir clar és que darrere d'una **amistat conflictiva** sempre hi ha una **oportunitat per apoderar els nostres fills i filles**. Si ens hi trobem, molt probablement sigui perquè s'han sentit orfes de recursos per canalitzar i comunicar els seus sentiments i emocions. Per tant, el més important i prioritari és **ocupar-nos** de la situació.

"No hem d'entendre mai com una solució evadir una amistat conflictiva o allunyar el nostre fill o filla d'una influència que considerem negativa, perquè si només fem això, qui et diu que en un futur no es repetirà en un altre context o persona? Els problemes i conflictes els podem aprofitar per desenvolupar-los com a persona", explica la psicopedagoga **Anna Serra**.

En aquest punt és fonamental les **competències emocionals** dels adults, tant del mestre com de la família. "Hem estat educats per donar dues sortides a un conflicte: apartar el problema o atacar-lo. Són respostes reactives que ens indiquen que no tenim més estratègies. I ni una cosa ni l'altra realment ens ajuda", argumenta Serra.

Evidentment, en casos extrems **canviar d'escola, poble o ciutat**, pot ajudar a resoldre un conflicte, però mai serà una solució per si sola. "El que necessitem és desenvolupar eines de gestió emocional, mental i de comunicació per no tenir que fugir o lluitar", afegeix.

[GotaVerdaPle] **Conflictes entre amics/gues?** Quan detectem conflictes entre amics/gues hem de ser conscients que el més important és **mediar i no jutjar**. Reforcem la rivalitat dins del grup quan donem la raó o prenem partit, com una jutge que emet un veredict. **No hem de buscar mai un/a culpable**, perquè ens situem llavors en el binomi guanyador-perdedor. Hem de posar la mirada en totes les criatures implicades. Totes necessiten ser escoltades, tant les que donen com les que reben.

També és important **evitar comparacions**. Això fa que els companys/es es mirin de reüll pensant qui és millor o pitjor. A vegades també ens projectem en ells/es i definim al nostre cap com s'han de comportar o com han de ser. I això no els deixa espai per ser com ells/elles són, fet que els pot dur també a la inseguretats o als gelos.

Validar les emocions és també fonamental per poder-los educar a enrabiarse, frustrar-se o entristir-se sense perdre el respecte cap a ell ni cap als companys/es. "Tots tenim dret a sentir-nos malament, molestos, enfadats i que hem d'aprendre a sentir-nos ofesos sense culpar o



agredir", explica Anna Serra. També hem d'ajudar-los a posar paraules a allò que els passa: "Potser t'has sentit espantada, insegura, enfadada, frustrada...". Reconèixer el malestar i poder-ne parlar per atendre'l.

[GotaVerdaPle] **Gelosia entre amics/gues?** "Quan veiem un infant que sent gelosia o enveja d'un altre, podem posar-hi la nostra atenció per identificar el perquè. Segurament se senti insegur, vegi que al seu amic/ga el/la lloen i podem preguntar-nos amb què es pot sentir més capaç per sentir-se més segur d'ell mateix", explica la psicopedagoga **Anna Serra**.

Un infant gelós dins l'aula pot recórrer a comportaments per **cridar l'atenció**. En aquests casos és important identificar-ho, no quedar-nos amb l'actitud ni **posar etiquetes** i mirar d'atendre el malestar que sent.

Hem de tenir clar, també, que quan ens limitem a corregir un comportament inadequat, no estem solucionant el problema. "D'alguna manera l'infant ens està enviant senyals: 'D'acord, això no ho faig. I què faig? Acompanya'm, mostra'm models".

Aquí és fonamental la mirada dels adults referents: com vivim l'equivocació, l'errada, la **frustració**? El que no hem de fer, en cap cas, és estalviar-los-la per protegir-los, sinó ben al contrari, capacitar-los a ser resilients i donar-los competències per anar-se superant. "La gelosia és molt amarga, però si som capaços de digerir-la el resultat pot ser molt dolç", assenyala Serra.

També és convenient preguntar-nos: què premiem? Si l'adult el que premia és que cadascú se supera per on passa i no compara, llavors aquell infant o adolescent se sent més segur de ser qui és. D'altra manera, poden entrar en sentiments de l'estil: "No sento que sent qui soc, els altres em mirin amb bons ulls". És aquí quan comencen a comparar-se i necessiten una base segura i estable per ser vistos, acceptats i estimats, tal i com són. "Són fantàstics quan els costa les matemàtiques i quan veiem l'esforç que fan per superar-se", remarca la psicopedagoga. Perquè els resultats són importants però no ho són tot.

[GotaVerdaPle] **No vull jugar amb tu...** Quan ens trobem amb relacions excloents és important mirar què hi ha darrere. Parlar amb els infants, preguntar: t'has sentit incòmode? Ajudar-los a clarificar. "És fonament ocupar-nos de la situació perquè com a l'hort, si no ho cuidem, van creixent males herbes i al final no som capaços de veure on són els tomàquets", exemplifica Serra. Quan l'adult ho detecta ha de mirar de donar eines per identificar el conflicte i transformar aquell malestar. No volem fomentar espais i separacions entre companys, sinó crear ponts.

[GotaVerdaPle] **Amistats dependents?** Les relacions tancades denoten un punt d'inseguretat. "Només em sento bé amb tu i no em veig amb cor d'accedir a altres relacions". Aquí és important que mestres i família pensin què se'ls pot oferir per obrir-se i desenvolupar-se, i revisar la por que tenen a perdre. Quan han perdut joguines, mascotes o han viscut una pèrdua familiar, etc? Validar-la i buscar opcions per fer-los sentir més segurs. Alhora convé revisar si els adults referents també vivim així les amistats o les pèrdues, perquè moltes vegades reproduïxen els models.

[GotaVerdaPle] **Amistats dominants?** Hi ha relacions en què es dona el rol de perseguidor i de víctima. N'hi ha un/a que necessita sentir-se fort passant per sobre de l'altre/a. Aquest últim se sent feble i dependent del que necessita demostrar que és més fort. Però tots dos, en realitat, tenen inseguretats, tant el líder fort com la víctima. El primer necessita nous models de relacionar-se per retrobar el respecte cap a si mateix i cap a l'altre/a. I el que adopta el rol de víctima necessita enfortir-se però no apartant-lo, sinó donant-li estratègies i identificant allò que el debilita.

"Quan mirem a vegades el patró educatiu d'infants amb rol dominant sovint darrere hi trobem pares i mares dominants que fomenten una criatura amb l'autoestima molt baixa i que quan es troben amb companys/es reproduïxen, en certa manera, aquest rol", explica Serra. "Però també ens trobem l'altre extrem, criatures que a casa tenen un rol dominant i curiosament quan passen



a l'àrea social es queden sense eines. I és perquè a casa estan aprenent a no tenir referents que els guiïn i quan surten no reproduïxen el que han vist a casa, sinó el que han deixat d'aprendre", afegix.

En tots dos casos és fonamental mirar com estan les coses a casa, revisar si hi ha rols entre adults i fills que necessiten reconduir-se perquè és molt difícil canviar el corrent de l'aigua a l'escola, per exemple, si des de la font no es canvia. "En el cas de persones dominants convé veure a casa què ho està potenciant. Què podem fer-hi tots. El problema no és del meu fill/a, no hem de buscar culpables i hem d'ocupar-nos-en", diu Serra.

En tots els casos és qüestió de desenvolupar estratègies de convivència, imprescindibles per als petits però també per als grans.

[ficientreport]