



General | | Actualitzat el 28/04/2023 a les 07:30

Gelosia: què és i com preparar l'arribada d'un germà

5 coses que has d'evitar fer si el teu fill o filla està gelós

[inici centrareport] **El naixement d'un nadó té un fort impacte** per un germà o germana, que haurà d'aprendre, la majoria dels casos sense estar prou preparat en l'àmbit maduratiu a compartir.

Les relacions de germans, quan es porten entre ells tres o menys anys, es caracteritzen per l'**ambivalència**, poden ser una font de conflicte i tensions. Però de vegades també poden portar amb un "amor desenfrenat" que pot comportar abraçades massa fortes, empenyes i fins i tot petons que acaben amb mossegada cap a l'infant més petit.

La gelosia és totalment normal i és causada per la por d'aquest infant (sovint el gran cap al petit) de ser abandonat.

El primer que hem de saber és que **la gelosia és inconscient** i que **sovint les famílies no els sabem identificar i reaccionem renyant-los** quan el que necessiten és atenció i comprensió. Això sí, sense oblidar de posar límits i validant la seva emoció.

[GotaVerdaPle] **Com podem saber si és gelosia? Quins són alguns dels senyals?**

La majoria d'infants que tenen gelosia cap als seus germans busquen cridar l'atenció dels seus cuidadors. No hi ha una única manera de fer-ho i fins i tot pot dependre del moment. Pot ser que un mateix infant busqui fer-ho de moltes maneres perquè se li faci cas.

[GotaVerdaBuit] Pot ser mitjançant la desobediència, no fer cas, o la indiferència

[GotaVerdaBuit] Amb conductes agressives contra el germà/na o contra el progenitor

[GotaVerdaBuit] Conjunt comportaments inadequats

[GotaVerdaBuit] Aïllament

[GotaVerdaBuit] Plor freqüent o major sensibilitat o desconfiança

[GotaVerdaBuit] Conductes alimentàries poc sanes (o menjar molt i no sentir-se saciat, o menjar poc. Fins i tot hi ha criatures que deixen de menjar)

[GotaVerdaBuit] Conductes regressives, sigui a la parla o al to de veu més infantil, demanant el xumet, fer-se pipí al llit...

Totes aquestes conductes generen malestar en l'infant i també en l'àmbit familiar. És aquí quan les famílies hem de detectar aquests senyals per saber que ens està expressant un disgust cap a la situació que està vivint i donar-li un espai als seus sentiments.

[GotaVerdaPle] **Coses que sovint fem sense voler i que encara empitjoren més la situació:**

[GotaVerdaBuit] **Renyar-lo o castigar-lo.** L'infant en aquests moments no necessita que el renyin, necessita comprensió i amor. Això sí, cal que marquem bé els límits, pegar el seu germà/na no és una opció.

[GotaVerdaBuit] **Dir-li que no sigui un bebè davant de conductes regressives.** Com hem dit l'infant ho manifestarà d'aquesta manera de forma involuntària i per tant, aquest tipus de comentaris no ajuda.

[GotaVerdaBuit] **Fer comparacions o posar etiquetes:** la típica frase "aquest segon és molt bo,



no com l'altre", pot fer-los molt de mal. Evitar les comparacions ajuda a prevenir la gelosia.

[GotaVerdaBuit]**Privar-li de temps d'exclusivitat:** un infant de tres anys o menys té moltes necessitats afectives per cobrir. Qualsevol situació d'especial dedicació cap a un dels germans o una percepció subjectiva errònia poden generar gelosia.

[GotaVerdaBuit]**No validar els sentiments:** Creure que és un exagerat/da per sentir-se així o no donar espai també a la gelosia pot contribuir a què se'n generi més.

Amb tot es recomana preparar l'arribada del germà/na fent que participi en aquesta arribada i donant lloc a les seves emocions, mantenir les rutines i no etiquetar-lo pel seu caràcter i comportament és la clau per fer desaparèixer, a poc a poc, la gelosia. [ficentrareport]