



General | | Actualitzat el 02/06/2021 a les 07:18

Gelosia entre germans?

La psicòloga Laura Cerdán ens explica què cal fer

[inicicentrareport]La gelosia entre germans és un sentiment totalment normal i el problema no és que aparegui. Segons explica la psicòloga Laura Cerdán el problema pot ser que no es treballin i que donin lloc a una resposta desadaptativa que afecti les relacions familiars.

"Es produeixen per l'**instint de l'ésser humà de mantenir i reforçar les seves vinculacions afectives**. Aquest mecanisme de defensa i supervivència es diu aferrament, i és el que explica que mitjançant la gelosia, les criatures vulguin mantenir el seu afecte i atenció dels seus progenitors", explica Laura Cerdán.

Segons explica quant **menys diferència d'edat** hi ha entre germans, en contra del que creuen la majoria de famílies, **més gran és la gelosia**.

"Això passa perquè el germà/na gran encara no és sprou independent per "prescindir" dels seus progenitors i la gelosia cap el germà/na s'accentua, doncs les necessitats bàsiques d'un nen/a d'entre 18-24 mesos són força diferents de les d'un de 6 anys"; assegura.

Entendre per què passa pot ser una bona manera de poder-los acompanyar

[GotaVerdaPle]**Com es poden manifestar?**

[GotaVerdaBuit]**Mal humor:** està irascible, tot el molesta i s'enfada amb facilitat

[GotaVerdaBuit]**Conducta desafiant:** fins i tot més agressiva

[GotaVerdaBuit]**Retrocés:** Tornar enrere amb el pipí, amb el xumet...

[GotaVerdaBuit]**Reclamar l'atenció:** Buscarà fer coses per ser ell/a el centre

[GotaVerdaBuit]**Amor-odi** cap al seu germà/na

[GotaVerdaPle]**Què podem fer?**

[GotaVerdaBuit]**Evitar comparacions:** No dir que un o l'altre ho fa millor. També és important no posar etiquetes tipus el llest, el ràpid, el bon/a estudiant...

[GotaVerdaBuit]**Evitar fomentar la rivalitat:** De vegades el lloc que ocupen els germans en una família fa que se'ls assignin uns rols no assignats per ells. Coses tipus "ell és el petit" "tu ets el germà gran", això genera rivalitats.

[GotaVerdaBuit]**Treballar el control emocional:** Que les criatures siguin capaces d'identificar els seus sentiments i d'identificar la gelosia.

[GotaVerdaBuit]**Fomentar la comunicació a casa:** No només és important reconèixer el sentiment, també és important que les criatures ens diguin com se senten, i que siguin capaces de verbalitzar-nos si se senten tristos quan han vist un tracte diferencial cap als seus germans.

[info]La Laura Cerdán és psicòloga clínica i forense, psicopedagoga i terapeuta. És professora d'Universitat i FP. Segueix-la a les xarxes al perfil @lcpsicologia[/info]



[ficentrareport]
[enquestaregistre]