



Converses i jocs per gaudir en família

Les baralles entre germans acostuma a ser un tema de debat a la sortida de l'escola o als parcs perquè és un tema que preocupa i estressa, però no ens hi fem mala sang: la gelosia forma part de la socialització. Si hi és entre amics i companys, com no ha de ser-hi entre germans, que comparteixen el dia a dia, tot el que els envolta i fins i tot l'amor dels seus referents, aquells que els donen seguretat! Ara bé, també és cert que cal ajudar-los a canalitzar aquesta gelosia de manera positiva.

Ja que l'amor entre germans és el tema estrella de la nostra cançó contada, hem volgut documentar-nos bé i oferir-vos tot de recursos per treballar la gelosia i les relacions a casa.

Desitgem que us siguin de servei!

Idees per ajudar-los a gestionar la gelosia

Us fem una llista amb un seguit d'idees que hem recollit de diversos professionals amb el sincer objectiu que us serveixin per reflexionar i veure si les podeu i voleu aplicar a casa:

- Hem d'evitar comparar els germans i afegir competitivitat entre ells. Cadascú és com és i no és mai millor que l'altre ni fa les coses de millor manera.
- Dedicar-los temps per separat i de manera individual.
- Verbalitzar-los que els estimem, per molt obvi que sembli.
- Tractar cada fill segons com és i el que necessita. No són iguals i no hauríem de premiar més un que l'altre perquè és més tranquil, menys tímid, més xerraire o més afectuós.
- Ajudar-los a gestionar els conflictes que sorgeixin. Els conflictes són inherents a les relacions, no fem veure que no hi són i no els renyem si en tenen. Tampoc intentem solucionar-los-els sense tenir-los en compte. Donem-los eines perquè els puguin resoldre ells amb el nostre suport. Resoldre'ls així consumeix molt de temps i energia, però ho hem de veure com una inversió.
- Ajudar-los a verbalitzar la por que puguin sentir a ser menys estimats que l'altre i deixar-los clar que no és cert malgrat que els ho pugui semblar.
- En definitiva, reconèixer-los la gelosia si la senten, no negar-la, que puguin expressar-se, ser escoltats i d'aquesta manera poder-los donar tranquil·litat i seguretat.

El meu refugi

Moltes vegades necessitem aïllar-nos, encara que estimem molt aquells que ens envolten, entre germans també passa: se'ls fa pesat compartir, el germà els sobra, estan cansats o enfadats, i necessiten el seu espai per refer-se lluny de l'altre. Us proposem construir un refugi, una cabana perquè quan un dels germans necessiti espai pugui "amagar-s'hi" i agafar aire. Pot ser posar unes cortines a la llitera, decorar un racó d'una habitació... Construïu "el refugi" junts i pacteu-lo en funció de l'espai que tingueu, el que ha de quedar clar és que quan algú hi és s'ha de demanar permís per entrar, la resposta pot ser negativa i s'ha de respectar, sinó deixa de ser un refugi.

La llibreta de les paraules boniques



Per fer aquesta activitat estaria bé que cadascú de casa, pares inclosos, tingués una llibreta. Dediqueu una tarda a decorar-la i de tant en tant, quan els germans estigui en un bon moment de relació, feu intercanvi de llibretes i proposeu de dedicar-vos paraules, textos, dibuixos o desitjos bonics.

Les llibretes també poden estar a la vista perquè el fet d'escriure-hi esdevingui espontani.

L'objectiu és que els menuts se la puguin mirar quan ho necessitin per recordar que els estimem i s'estimen.

