



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Abordarea preventivă a geloziei infantile

Autor/es: Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención primaria. Centro de Salud de Camas (Sevilla). Grupo PrevInfad

Traductor/a: Daniela Florentina Pruteanu.

Volumen 6. Nº 1. Marzo 2013 [1]

Palabras clave: gelozie, creșterea copiilor, emoții, atașament

Gelozia este o reacție normală, dar nu singura (reacție) pe care o are un copil când se naște un frate. De asemeni se bucură, se miră, se intrigă, îl consideră al său, dorește să îl ia în brațe și să îl atingă, etc.

De multe ori adulții dau atât de multă importanță unei anumite conduite (fie de gelozie sau o simplă neascultare) încât toți copiii sunt etichetați drept "geloși", "neascultători"... Da, tendința la generalizare este foarte obișnuită, dar nu este utilă.

În legătură cu gelozia infantilă, se aude des că părinții își exprimă preocuparea față de viitoarele reacții ale "principelui detronat" în perspectiva apariției unui frate și doresc să știe ce trebuie să facă pentru a ajuta la adaptarea sa la noul frate.

Gelozia este un amestec de emoții bazice. Pe de o parte dragostea: copilul iubește cu adevărat (și mult!) pe mama lui, pe tatăl lui, pe noul frățior... dar, în același timp, simte furie pentru că frățiorul monopolizează mama; de la faptul că plânsul acestuia o preocupă pe mamă; de la faptul că înainte primea atenția în procent de 100% și acum îi revine mult mai puțin (scăderea la 50% este o "reducere" foarte importantă). Pentru anumiți copii, șederea mamei în spital pentru a naște este o cauză importantă de neliniște. Probabil este prima dată când se separă de ea și o văd obosită, cu față de bolnavă și în mod inconștient, învinovățesc noul bebe de faptul că mama lor nu mai este radioasă și dispusă să se joace toată ziua.

Și, culmea, anumiți adulți din familie, fără să vrea, și în majoritatea cazurilor cu cele mai bune intenții pun paie pe foc făcând comentarii nefericite, un pic misterioase și cu două înțeleșuri...

"Să nu fii gelos pe frățiorul tău!"

"O să ți-l iau pe frățiorul tău!"

"Tu trebuie să aștepți, că acum e rândul frățiorului tău..."

"Acum este rândul frățiorului să stea cu mama"

Din acest motiv propunem o abordare pozitivă pe termen lung.

ÎNAINTE SĂ SE NASCĂ BEBELUȘUL.

Se dă vestea și se comunică tuturor.

Se vorbește firesc despre sarcină și naștere ("La fel cum te-ai născut tu")

Se explică dinainte că mama nu va sta în casă două zile pentru că frățiorul se naște la spital.

DUPĂ CE S-A NĂSCUT

I se permite să meargă să-l cunoască pe frățior cât de repede posibil.

Abordarea preventivă a geloziei infantile

Îl lasă să-l atingă, să-l îmbrățișeze sau să îl ia în brațe (evident, supravegheat).

Îl lasă să-l privească și să îi arate părțile corpului. Bebelușii sunt simpatici, surprinzători cu gesturile lor...

Îl îndeamnă să pună un deget în mâna bebelușului. Acest lucru declanșează reflexul de "prindere" și pumnul se închide prinzând acest deget. Este momentul de a se bucura și a zice: "Uite, te prinde de mână; începe să te cunoască. În curând va dori să se joace cu tine."

În mod firesc, alăptarea, schimbarea scutețelor și îngrijirea bebelușului consumă timp, dar asta nu înseamnă că bebelușul are nevoie de exclusivitate totală. Tot ceea ce se face cu bebelușul se poate face cu fratele mai mare alături, în timp ce se vorbește, se spun glume, sau se învață aptitudini... Cel mai mare nu deranjează, ci învață. Vorbindu-i celui mai mare se întipăresc cuvinte celui mai mic. A cere favoruri servește la dezvoltarea aptitudinilor. Și trebuie să știe că ajutorul lui a fost de folos.

În mod frecvent se fac comparații, deși este mai bine să fie evitate. Fiecare copil este o PERSOANĂ. Se pot face comparații doar între situații: "Când erai tu mic, așa ca Juan, și tu aveai un cărucior, sau și ție îți făceam poze, sau și tu vroiai continuu la sân..."

Faptul că acum este un copil "mare" nu trebuie să însemne doar a cere sacrificii ("trebuie să aștepti", "trebuie să ajuti..."). Trebuie să aibă și avantaje.

Trebuie să fim generoși cu frazele de elogiu: "Îmi place foarte tare cât de bine faci asta. Se vede că ai crescut și te faci mare." "Sunt foarte mândră de tine; ai putut să aștepti să o schimbăm pe Laura chiar dacă ți-era foame și vroiai să iei o gustare..."

Este convenabil să se găsească un moment în care să îi dedicăm un pic mai multă atenție. Un moment privilegiat în doi cu unul din părinți ("ce mult îmi place să mă joc cu tine sau să ieșim împreună în parc, sau să mergem împreună la cinematograful"), să citim o poveste înainte de culcare ("îmi place tare când citim o poveste").

CÂND ESTE GELOS

Este potrivit să "anticipăm" momentele deoarece este foarte probabil ca fratele mai mare să încerce să-și recupereze protagonismul (de obicei vor să facă pipi sau orice altceva "fix" în momentul în care trebuie alăptat bebelușul). Atunci trebuie pregătit cu anticipație momentul: "Vino, adu scăunelul și o poveste, că Irene trebuie să mănânce. Îmi citești o poveste sau o citim împreună. Sau îi citim bebelușului... și așa ne bucurăm toți trei împreună".

Desigur, să nu uităm că trebuie să stabilim limite:

Nu este voie să îi facem rău bebelușului

Nu este voie să îl iei în brațe singur pe bebe.

În ultimul rând, trebuie să ținem minte că un punct esențial este să ACCEPTĂM emoțiile bazice. Inclusiv gelozia și furia. Copilului îi vine greu să gestioneze două emoții contradictorii. Dar acest lucru ni se întâmplă adulților în fiecare zi.

Ce se întâmplă când cel mare spune "Nu îl vreau pe frățior", "Este foarte urât", "Dă-l înapoi la spital", "Să-l ia cutărească"?

Nu servește la nimic și este contraproductiv să îi spunem că acest lucru nu se spune sau nu se simte. El simte așa. Punct. Este un sentiment.

Trebuie să îi explicăm că este normal să îl iubească mult o vreme și apoi să simtă furie pentru bebelușul care a venit acasă ca să îi strice tabieturile.

Trebuie să îl ajutăm să înțeleagă și să descopere că are și sentimente de dragoste; să le descopere și să se bucure de ele.

Și pentru aceasta:

Trebuie să îi oferim mai multă dragoste.

Trebuie să îl asigurăm de o mie de ori că încă îl iubim...

În această situație, copiii sunt mai vulnerabili la critici și trebuie să insistăm că trebuie corectat comportamentul neadecvat, dar respectând persoana. Adică, nu trebuie să spunem "Ești neîndemânatic, ai vărsat apa", ci "S-a vărsat apa;

Abordarea preventivă a geloziei infantile

haide, să îți arăt cum trebuie strânsă”.

Și nici: ”Ești rău. Ai aruncat mașinuța în pătuțul bebelușului”, ci ”Să nu arunci mașinuța în pătuțul bebelușului pentru că îl poate lovi”.

Să un uităm:

Gelozia este o reacție normală pe care, în mod sigur o va manifesta în vreo ocazie, deși în puține.

Este un amestec de gelozie și furie, dificil de gestionat de către copiii mici.

Este convenabil să știe copilul că este normal să simtă sentimente contradictorii și să îi spunem cum se numesc.

Trebuie acordată atenție fratelui mai mare, să se bucure de noua sa situație, să se simtă important.

Copiii se poartă mai frumos când primesc dragoste necondiționată și aprobare.

Este mult mai frecvent să observăm la fratele mai mare reacții de atașament, cum să aibă grijă, să îl liniștească și să-l adoarmă pe bebeluș... Și în curând vor fi doi care să se bucure împreună.