

## Gelosia

### Què és la gelosia?

- ❑ La gelosia és un estat afectiu caracteritzat per la por a perdre o veure reduït l'afecte i l'atenció d'algú estimat.
- ❑ La persona gelosa percep la realitat una mica distorsionada; creu que és menys estimada que abans, la seva autoestima sol ser baixa, viu ansiosa, li costa centrar-se en activitats que requereixen concentració, o s'aïlla en el seu món.

### Rivalitat entre germans

- ❑ Les disputes entre germans són una cosa natural i inevitable. A mesura que els germans es fan grans, la rivalitat dona pas a una major unitat i amistat.
- ❑ El bon clima familiar dependrà de l'estreta comunicació i relació entre germans i, al seu torn, això repercutirà en el clima familiar.

### Causes de gelosia infantil

- ❑ Els privilegis concedits als fills en funció del seu lloc a la família.
- ❑ El moment evolutiu del fill.
- ❑ Les característiques distintives dels germans.
- ❑ El nivell de sensibilitat de cada nen.

### Demostracions més freqüents

- ❑ Signes d'infelicitat i/o frustració: moments de tristesa freqüents i sense motiu aparent, preguntes al·lusives sobre si l'estimes o no.
- ❑ Negativisme: respon amb un NO a propostes que prèviament acceptava, de vegades sense escoltar el que s'ha demanat.
- ❑ Canvis lingüístics: discurs infantil imitant el llenguatge del petit, repetició de paraules i frases, quequeig.
- ❑ Disminució de la gana: Menja menys que abans i es nega a provar els aliments que solia demanar.
- ❑ Son irregular: demana anar al llit dels pares o demana la vostra companyia, sovint crida a un adult.
- ❑ Canvis d'estat d'ànim: passa de la quietud a la inquietud, de l'alegria a la tristesa, de l'activitat a la inactivitat.
- ❑ En casos extrems es poden produir manifestacions orgàniques: vòmits, anorèxia, marejos, terrors nocturns, insomni, etc...
- ❑ De vegades adopten comportaments desafiants cap als pares, familiars i professors, menyspreen els companys, aïllen socialment, mostren evidències exagerades d'afecte.

### QUÈ HEM DE FER?

- ❑ Fomentar la cooperació entre els germans (en les tasques de la casa, encàrrecs, en situacions de joc)
- ❑ Observar i reflexionar sobre els comportaments gelosos dels nens i reaccionar sense donar-los una importància excessiva.
- ❑ Tractar els nens amb afecte i atenció freqüents perquè percebin que són estimats. Analitzar les possibles causes de gelosia i diferents solucions.
- ❑ Fomentar el joc amb tots els nens (per aconseguir una major harmonia entre els germans).
- ❑ Promoure un clima de tranquil·litat en tot moment.

- ❑ Educar els nens en el control de les seves emocions: aprendre a suportar petites frustracions, alegrar-se de l'èxit dels altres, respondre tranquil·lament a situacions adverses, ensenyar-los a acceptar les seves dificultats amb optimisme.
- ❑ Respectar l'autoritat dels pares i acceptar els límits establerts en la família.
- ❑ Vetllar perquè les normes de la casa siguin acceptades democràticament.
- ❑ Vetllar perquè es respectin aquelles normes que la unitat familiar consideri imprescindibles.
- ❑ Respectar l'espai de joc i la intimitat de cada nen.
- ❑ Animar els nens a expressar el que senten lliurement i compartir penes i alegries.
- ❑ Estimular els nens i donar-los seguretat.
- ❑ No comparar els fills

