

## AJUDA'M A CRÉIXER

Juny 2018

Tema: Com millorar la relació entre germans

La relació entre germans és per tota la vida i té els seus pilars a la infantesa. De petits juguen i comparteixen experiències. De grans, poden fer-se suport i gaudir de la seva confiança. Però, com tota relació humana, la relació entre germans a vegades té punts de fricció: baralles, gelós i rivalitats per obtenir l'atenció dels pares, etc. Què podem fer els pares per aconseguir que aquesta relació sigui d'estimació sincera?

1. Fomentem l'empatia entre els nostres fills? És a dir, quan un passa per un moment trist, intentem que l'altre (o altres) germans l'entenguin, el consolïn i li donin suport?
2. I quan un aconsegueix un èxit, que els altres s'alegrin amb ell i no tinguin enveja?
3. Organitzem activitats conjuntes, que enforteixin els lligams entre tots els membres de la família?
4. Deixem que els germans organitzin els seus jocs i les seves normes, es distribueixin espais i temps, inclús si sorgeixen algunes diferències? Aprenen així a negociar, pactar i a posar-se d'acord.



María del Mar García Orgaz  
Psicòloga Infantil

## Com millorar la relació entre germans

Sovint els pares notem que entre els nostres fills hi ha rivalitat, competència, i això ens preocupa molt. En part, les experiències dels pares en la relació amb els seus propis germans formen les expectatives sobre les que puguin mantenir, al seu torn, els seus fills. Però, a casa, es pot fer molt per cultivar-la.

El conflicte és natural en qualsevol tipus de relació íntima. I es pot treballar en família, perquè els nens imiten els nostres actes i segueixen les nostres pautes. Només cal que parem atenció i aprofitem les oportunitats que ens ofereix la convivència diària. Aquestes són algunes estratègies que ens poden ajudar.

### Aprofitar l'ocasió

Quan un germà aconsegueix alguna cosa, cal felicitar-lo i mostrar als altres que volem que ho vegin i comparteixin la nostra alegria. Hem d'animar el nen que aconsegueix un èxit, com una nota de felicitació d'un professor, perquè ho expliqui als seus germans i els ensenyi allò que ha après.

### Animar-los

#### a mostrar-se afecte

Quan un dels nens es faci una ferida, o es doni un cop, hem de con solar-lo i demanar a un germà que també ho faci, que li demani que li ensenyi la ferida, si la té. Quan un germà es mostra preocupat, podem demanar-li a un altre que busqui la seva complicitat i miri que li expliqui què va fer per superar una circumstància semblant, per què li va passar o com va reaccionar quan es trobà en una situació així. Podem proposar-li que jugui a fer-li pessigolles a l'altre, a donar-li massatges, a abraçar el que està trist...

### Facilitar

#### que passin temps sols

És important que els germans comparteixin un temps lliure, no estructurat, a soles, sense que ningú hi intervingui, a fi que es doni un joc espontani, perquè explorin la seva reacció, s'organitzin ells sols, estableixin les seves normes de joc...

Podem animar-los a fer activitats i jocs de cooperació: el dòmino, les cartes... Això sí, hem de vigilar que respectin els tornos.

És important observar què els agrada fer plegats, amb què s'ho passen bé, i recordar-los-ho.

### Preparar sorpreses amb un per a l'altre

Embollicar els regals de l'aniversari, fer-li un dibuix perquè ha après a nedar... És una bona idea planificar amb un una sorpresa per a un altre, involucrar-lo, demanar-li idees.

### Preparar coses

#### per a tots

Per un àlbum o un llibre dels germans, comprar coses que comparteixi tota la família...

### Organitzar

#### un temps familiar

Un dia sense televisió, el dinar del diumenge en un lloc especial, una excursió a la muntanya, una «festa

del pijama», cuinar un plat tots junts... Perquè quan ens allunyem del que és quotidià, els nens es comporten i juguen d'una forma diferent.

És útil dedicar una estona perquè tothom expliqui allò que li ha passat al llarg del dia, i que els uns escoltin els altres. Un bon moment pot ser l'hora del sopar, asseguts tots plegats, amb la televisió apagada. És el moment perquè cadascú expliqui una cosa bona que li hagi passat aquell dia, o alguna cosa que li hagi agradat del seu germà. També pot ser el moment de plantejar els problemes, i potser de cercar tots junts les solucions. Tothom ha d'esperar la seva tanda per parlar. Així es crea un costum que fomenta compartir experiències.

En definitiva, és important tenir en compte que la relació fraternal abasta des del principi fins al final de la vida: els germans són els membres de la família que, en principi, coincidiran vius més temps. Per això seran tan importants els uns per als altres. Tenir un germà vol dir tenir l'oportunitat de compartir nombroses experiències significatives, de compartir la història i la cultura de família, de tenir un vincle afectiu que es manifesta en comportaments de suport, d'ajuda, de companyia i de confiança mútua. Per això paga la pena intentar posar les bases d'una relació única.