



ALDEES
INFANTILS SOS



Les relacions entre germans en confinament

EMERGÈNCIA SANITÀRIA COVID-19





Companys de vida

Els germans i les germanes juguen un **paper clau en el desenvolupament infantil**. Compartir la mateixa família, història i experiències de vida fa que el vincle que s'estableix entre ells sigui únic. Les relacions entre germans solen ser, a més, les més llargues i duradores de tota la nostra vida.

Els germans són els primers i més importants companys de viatge amb els qui interactuen els nens. Però les seves relacions també poden ser ambigües i complexes. No només juguen junts i es fan companyia, també són rivals en l'atenció dels seus pares o cuidadors.

En condicions adverses, d'inestabilitat o de pressió prolongada, com pot ser la separació d'un infant dels seus pares, aquestes relacions s'intensifiquen i el vincle es fa més fort. A Espanya, hi ha prop de 50.000 nens que creixen privats de la cura parental i molts d'ells han d'enfrontar-se, a més, a la separació dels seus germans.

Des d'Aldees Infantils SOS sabem que quan els pares estan absents o estan passant per situacions complicades, els germans són essencials i poden ajudar a disminuir el trauma sofert i afavorir la seva recuperació emocional.



Com afecta el confinament a les relacions fraternals

El confinament ha alterat el nostre dia a dia i la nostra manera de conviure. La quarantena ens obliga a establir noves maneres de relacionar-nos en parella, en família, entre pares i fills, i també entre germans. La rivalitat i el conflicte, tan presents en les relacions fraternals, s'accentuen, però també ho fan l'estimació i la complicitat.

D'aquesta manera, la intensitat emocional d'aquests dies no només augmenta la probabilitat que sorgeixin nous problemes o discussions fraternals, sinó que també afavoreix l'aparició de conductes positives i la generació de vincles més estrets.



Enfrontaments

La limitació de moviments augmenta la probabilitat que sorgeixin tensions.



Rivalitat

La gelosia, les enveges i la pugna per l'atenció dels pares o cuidadors també augmenten.



Efecte negatiu del factor temps

Si les condicions d'estrès emocional s'allarguen, podrien generar-se comportaments cada vegada més perjudicials o nocius.



Resiliència

Les situacions de crisi poden ser una oportunitat per a afavorir el desenvolupament personal i fraternal.



Funció terapèutica

Hi ha evidència que existeix una relació positiva entre els germans i la capacitat d'empatia i de comprensió social.



Compensació

Quan s'exposen a una tensió familiar persistent, els germans desenvolupen una relació i un vincle més estrets.



Consells per millorar la convivència entre germans

La qualitat de les relacions entre germans depèn de factors com el gènere, l'interval d'edat, la gelosia, el caràcter de cadascun, el lloc que s'ocupa en la família (primogènit o petit), però també del tracte que reben dels seus pares o cuidadors.

Això significa que la qualitat del tipus d'interacció que estableixen els germans entre ells està estretament relacionada amb la qualitat de la relació que els pares o cuidadors els ofereixen.

Aquestes són les nostres recomanacions:



Dóna'ls **temps i espai** perquè comparteixin, sense adults, i fomenta la complicitat entre ells. És important que comparteixin experiències, que es cuidin l'un a l'altre i que solucionin les seves rivalitats per si mateixos.



Els conflictes **són inevitables i inherents a la relació fraternal**, i es donen amb major intensitat entre els 6 i els 12 anys. Observa, escolta, exerceix un rol mediador i comprensiu si és necessari i mantingues sempre **la calma**.



Defuig les comparacions. Són contraproduents, fomenten la competitivitat i minen l'autoestima.



Demostra'ls que els estimes i que tots són especials. Cada nen és únic i ha de ser valorat com a tal.



Dedica **el mateix temps i la mateixa atenció** a cadascun. No et centris en un perquè és més petit o perquè creus que necessita més atenció. Pot ser que algun d'ells et reclami menys, però també et necessita.



Promou **el diàleg, la comunicació i l'escolta entre ells.** Quan un parli, és normal que l'altre reclami l'atenció i vulgui opinar. Ensenya'ls que han de respectar el torn de paraula, que hem d'escoltar i que després podem opinar.



Ensenya'ls a **acceptar la diferència** des del respecte i la tolerància, i que cadascun d'ells és especial des de la seva individualitat.



Rieu-vos junts. El sentit de l'humor és fonamental per sanear les relacions familiars i fer front a les situacions difícils.



I no t'oblidis de...



Fomentar la **seva col·laboració** en el treball domèstic.



Adaptar els **límits i les normes** a la nova situació.



Estructurar el seu temps per mitjà de **rutines** que incloguin el joc en família i l'exercici físic.



Fer-los participants de totes les decisions que els afectin.

En clau positiva

El confinament pot ser una oportunitat per compartir moments únics, estrènyer llaços entre germans i evolucionar com a família. Amb l'esforç de tots, és possible que aquesta experiència enforteixi la convivència i la unitat fraternal i familiar.



ALDEES
INFANTILS SOS

