



## **MIO FIGLIO è GELOSO DEL FRATELLINO... ED ORA CHE FACCIO?**

Si sente molto spesso dire “E’ normale che il bimbo sia un po’ geloso per la nascita del nuovo arrivato”, ma quando i genitori si trovano a fare i conti con la gelosia del proprio bambino, attraverso regressioni, crisi di rabbia e frequenti capricci, entrano in difficoltà, fino ad arrivare a chiedersi se abbiano fatto la cosa giusta nell’ avere un altro figlio. Oscillano spesso tra stati d’ animo diversi: da un lato si innervosiscono quando il figlio maggiore è difficile da gestire, dall’ altro però si dispiacciono quando si chiedono se stia o meno soffrendo...in ogni caso vogliono sapere come comportarsi di fronte a tali manifestazioni e come aiutare il figlio ad affrontare tale emozione, per evitare che condizioni il suo processo di crescita psicologica.



Per questo motivo è stata predisposta questa piccola “guida” che intende fornire ai genitori degli spunti, su come affrontare la gelosia dei propri bambini.

1. Preservare l’unicità di ciascun bambino, raccontando episodi di quando era piccolo e di come gli venissero riservate le stesse attenzioni che adesso vengono rivolte al nuovo arrivato. **EVITARE I CONFRONTI** (es: “Vedi lui come è bravo... \ perché tu fai così? Invece lui...”), in quanto, anche se per un adulto vengono detti “così tanto per dire, spinti dall’ emotività del momento” per il bambino acquistano un profondo significato, che se rafforzato ogni giorno, può portare alla convinzione “lui è migliore di me”.

*Non sottolineare soltanto il fatto che il bambino è grande e quindi non può più fare o avere le stesse cose del piccolo, ma prevedere delle attività e dei momenti che sono solo riservati a lui in quanto più grande. Tali momenti andrebbero previsti non solo quando il piccolo è assente, perché altrimenti il grande collegherà l'assenza del piccolo al suo benessere, ma anche quando è presente e sta dormendo, giocando nel box, seduto nella sdraietta etc...*

- 2. Se il bambino compie dei gesti aggressivi nei confronti del piccolo è importante mostrare di comprendere la sua frustrazione (“capisco che il piccoletto sia fastidioso\ capisco che era bellissimo quando potevamo divertirci insieme tutto il giorno”), ma che non può fargli del male. E' utile trovare con lui delle strategie per ridurre l'interferenza del piccoletto e fare dei patti di comportamento (“io mi impegnerò a..., e tu a....”)*
- 3. Dividere spazi ed oggetti e cercare di far rispettare questa suddivisione non solo al grande, ma anche al piccolo (non scusarlo con formule “lui è piccolo....”)*
- 4. Se c'è un attrito tra i due non porsi necessariamente nel ruolo di giudice, dovendo stabilire chi è la vittima e chi il carnefice, ma dare ad entrambi (compatibilmente con l'età) la possibilità di esprimere la propria versione e poi cercare di presentare alternative di gestione della situazione per il futuro, anziché impuntarsi sul colpevolizzare uno dei due. Se non c'è molta differenza di età lasciare ai bambini la possibilità di risolvere da soli i problemi e i conflitti, ed intervenire solo per favorire il confronto, facendo da mediatore, o se rischiano di farsi del male. Intervenire invece sempre quando uno o entrambi coinvolgono direttamente il genitore chiedendo aiuto.*
- 5. Stabilire delle regole chiare meglio se espresse in positivo, es: “Se il mio fratellino mi fa arrabbiare glielo dico e se non mi ascolta chiamo la mamma”, “Se lui prende le mie cose, me le riprendo senza fargli del male o gli propongo un patto rispetto a quanto le può utilizzare...”.*
- 6. Se il bambino manifesta comportamenti diversi dal solito, ad esempio ricerca un'eccessiva vicinanza o regredisce come se fosse più piccolo, non bisogna allontanarlo in malo modo o sgridarlo, ma accettare la sua reazione sul momento, promuovendo un progressivo cambiamento, ad esempio se vuole*



*tornare a bere con il biberon lo si può concedere solo alla sera, se vuole stare sul passeggino glielo si concede solo per un tratto ben preciso...*

- 7. Porre tanta attenzione e lodare il bambino quando mette in atto comportamenti positivi nei confronti del piccolo, anche se in apparenza di scarsa rilevanza, ad es. raccoglie un oggetto che il piccolo ha buttato per terra o lo aiuta a togliersi la maglia perché capisce che ha caldo...*