

Gelosia e rivalità tra fratelli

La gelosia è un fenomeno praticamente inevitabile all'interno di una famiglia. Quasi tutti i bambini desiderano essere il figlio preferito dei genitori, essere considerati i più bravi ed essere i più amati dai familiari. Nella maggior parte dei casi, la competizione tra fratelli è motivata dal voler ottenere amore, attenzione e approvazione dai genitori.

La gelosia non necessariamente riguarda solo il rapporto tra fratelli, anche un amatissimo figlio unico può essere estremamente geloso della relazione che esiste tra i genitori. In una famiglia con più fratelli, ogni bambino può essere geloso di un altro, ma la causa più comune è la nascita di un fratellino. La rivalità è un fenomeno generalmente presente tra il bambino più piccolo e quello più vicino a lui per età.

L'arrivo di un fratellino

Il bambino più grande può sentirsi messo da parte e sostituito dal nuovo arrivato, è l'unico bambino che fino a quel momento ha avuto mamma e papà solo per sé e si chiede perché, se i suoi genitori lo amavano così tanto, hanno voluto un altro bambino. Sono i genitori che decidono di avere un altro figlio, non il bambino di avere un fratellino.

Manifestazioni tipiche di gelosia

Sono molti i segni che possono essere espressione di un sentimento di gelosia, come per esempio: atteggiamenti ostili, prendere in giro, isolarsi, tenere il broncio, regredire in alcune acquisizioni già consolidate, aggressività, comportamenti crudeli e distruttivi, espressioni di odio, risentimento, invidia, eccessiva dipendenza... insomma, un quadro non molto positivo. Un bambino geloso prova paura ed insicurezza, teme di non essere amato e considerato al pari di qualcun altro. Per questo deve essere visto come un bambino che attraversa un momento triste e difficile della sua vita piuttosto che come un bambino che si comporta male di proposito o che all'improvviso è diventato cattivo, dispettoso e fastidioso. In questo particolare periodo il bambino ha bisogno di essere rassicurato, di sentirsi certo di poter contare sull'amore dei suoi genitori. Punire il bambino per i suoi comportamenti non è una tecnica corretta da usare, non fa altro che confermare in lui l'idea di non essere amato. Le cose di cui ha bisogno sono, piuttosto, l'affetto e la comprensione dei genitori, pur facendo notare che i suoi comportamenti non sono accettabili. È importante essere consapevoli ed accettare la gelosia del bambino poiché in questo modo si favoriranno l'espressione e la manifestazione delle sue emozioni negative nei confronti del fratellino. Date al bambino tutto il tempo e l'attenzione di cui ha bisogno e permettetegli di avere comportamenti tipici di quando era più piccolo. Se non affrontata e gestita in maniera corretta, la gelosia può dar luogo ad un periodo estremamente difficile per il bambino. Un bambino piccolo non è in grado di controllare da solo il suo comportamento poiché non è ancora capace di gestire adeguatamente le sue emozioni, l'unico modo che conosce per esprimerle è quello di manifestarle proprio attraverso il comportamento. In situazioni difficili in cui si sente scoraggiato e triste, ha bisogno dell'aiuto di una persona adulta. Privarlo della possibilità di manifestare la sua gelosia o punirlo per qualcosa che ha fatto, reprime questa emozione e ne impedisce l'espressione, ma solo momentaneamente, è molto probabile che si ripresenti in un secondo tempo in una forma più intensa e pericolosa. La rivalità tra fratelli è un fenomeno che ha a che vedere con la composizione della famiglia, ma anche con l'ordine di nascita e la differenza di età che esiste tra i bambini. La

gelosia è più intensa se tra il primo ed il secondo bambino ci sono tra i 18 mesi ed i 3 anni di differenza, quando invece il distacco è di 4 anni o più, la competizione tende a ridursi via via perché le loro esigenze ed attività sono diverse.

L'ordine di nascita influisce in qualche modo?

Il bambino più grande è l'unico che ha avuto per un dato periodo mamma e papà tutti per sé. In quanto genitori inesperti, con il primo figlio si tende ad attendersi molto, ad avere delle aspettative spesso eccessive nei suoi confronti. I bambini primogeniti ottengono di solito ottimi risultati in quello che fanno, tendono ad essere più maturi e responsabili e non hanno alcuna difficoltà a seguire norme e regole. Il secondo bambino ha spesso la sensazione che, per quanto duramente possa impegnarsi, non riuscirà mai a raggiungere lo stesso livello di abilità e gli stessi successi del fratello maggiore. Il secondo di tre bambini risente sia della figura di quello più grande sia di quello più piccolo. Non è né privilegiato quanto il fratello maggiore, né viziato quanto il fratellino più piccolo. Le richieste e le aspettative che i genitori hanno nei suoi confronti sono generalmente meno esplicite e chiare.

Il bambino può sentirsi trascurato, cercare in tutti i modi di ottenere attenzione in modo inappropriato, per esempio infrangendo regole, facendo dispetti e stuzzicando i fratelli. Se il secondogenito è una bambina tra due maschi, avrà verosimilmente un ruolo speciale all'interno della famiglia, dato dall'essere l'unica bambina della famiglia.

Il bambino più piccolo è spesso iperprotetto dalla famiglia, con lui si assume di solito un atteggiamento eccessivamente indulgente. Le conseguenze di non dargli abbastanza responsabilità o di prendere tutte le decisioni per lui possono essere una eccessiva dipendenza dagli altri ed immaturità. Può sentirsi poco abile e incapace di fare le cose altrettanto bene rispetto al resto della sua famiglia. Può avere un trattamento diverso per essere il più piccolino e le aspettative dei genitori nei suoi confronti sono di solito inferiori rispetto a quelle per il bambino più grande. Essere il più piccolo della famiglia non significa necessariamente essere il più fragile ed indifeso, specie se quando bisticcia con qualcuno riesce sempre ad ottenere l'appoggio della mamma o del papà. Il bambino più piccolo tende generalmente ad essere molto socievole ed espansivo con gli altri.

I litigi tra fratelli

I litigi tra fratelli e sorelle sono inevitabili e scontati. E' praticamente impossibile che in una casa ci siano dei bambini che vanno d'amore e d'accordo senza mai litigare. I genitori devono essere consapevoli di questo e non pretendere che non accada, sarebbe aspettarsi troppo dai propri figli. Per esempio, sarebbe irrealistico pensare che un bambino di 2 anni, il cui vocabolario è ancora molto limitato, sia in grado di affrontare e gestire verbalmente i litigi, tuttavia fare smettere di litigare i bambini piccoli non è molto difficile. Ricordate che non sono sempre innocenti come sembrerebbero e che sono benissimo in grado di far arrabbiare e indispettire il fratello più grande. Se non avete visto come si sono svolte le cose e come i bambini sono arrivati a litigare, evitate di prendere le parti di uno dei due. Dite, per esempio: "Non importa chi ha cominciato, la regola in famiglia è che non ci si picchia". Nel caso che i bambini non riescano a risolvere la questione da soli, separateli per un periodo di "time-out" di non più di 5 minuti per i bambini fino a 4-5 anni e fino a 15 minuti per i bambini più grandi. Quando è possibile, lasciate che i vostri figli risolvano da soli i loro problemi, a meno che la situazione non sia troppo tesa o siano arrivati alle mani. E' importante evitare che il bambino più grande faccia del fratellino la sua vittima di dispetti e prese in giro, potrebbe ripercuotersi negativamente sulla sua autostima, farlo sentire timoroso ed incapace. Va tuttavia sottolineato che anche un bambino piccolo, nonostante sia

fisicamente debole, è in grado di usare diversi modi per rigirare le situazioni a suo vantaggio, per esempio stuzzicando e prendendo in giro il fratello più grande o facendo in modo di metterlo nei guai. Stabilite delle regole chiare su quanto è permesso e vietato quando si litiga, per esempio “Non ci si lanciano le cose addosso”.

Evitate di punire fisicamente i bambini, ne ricaveranno solo l’insegnamento che chi è più grande e più forte picchia di più e fa più male. Incoraggiate i bambini a trovare da soli una soluzione alle loro questioni, con frasi come “Mi dispiace per quello è successo, ma sono sicura che potete risolvere da soli questo problema”. Questo tipo di intervento è particolarmente utile quando i due bambini sono abbastanza vicini di età, se invece la differenza è considerevole la vostra intromissione potrebbe essere inevitabile.

Se il motivo per cui hanno cominciato a litigare è un giocattolo o un oggetto, prendeteglielo dicendo “Visto che non riuscite a giocare insieme con questo gioco senza litigare, lo prendo e ci riproverete domani”. In pratica, cercate sempre di trovare una soluzione al problema, non un colpevole.

“Questo non è giusto!”

Quasi tutti i bambini attraversano una fase in cui tengono particolarmente all’idea della giustizia e all’essere considerati in maniera giusta ed uguale, sono preoccupati che un fratello o una sorella riceva un trattamento di favore rispetto a loro. I genitori dovrebbero sforzarsi di evitare che se ne presenti l’eventualità, cercando di essere il più corretti e giusti possibile. E’ un’ottima strategia quella di dare piccole responsabilità ed occasioni ad entrambi i bambini, per esempio uno taglia la torta e l’altro prende la fetta per primo.

Suggerimenti pratici

Evitate di lodare troppo un bambino rispetto all’altro e di essere molto affettuosi con uno e non con l’altro. E’ meglio non confrontare i due bambini tra loro, funziona molto raramente ed ha il solo risultato di aumentare ancora di più la gelosia. Cercate di non dare maggiori privilegi e attenzioni al bambino che “crea meno problemi”, spesso è proprio quello meno approvato che ha più bisogno degli altri di essere incoraggiato e lodato. Cercate di mettervi in relazione con ognuno dei bambini considerando la sua individualità e le sue caratteristiche personali, dedicando tempo ad ognuno di loro. I bambini molto gelosi sono spesso convinti di non piacere a nessuno, mamma e papà devono aiutarli ad aumentare la fiducia nelle proprie capacità mostrando loro affetto, lode e considerazione. Valorizzate le sue qualità positive piuttosto che sottolineare i suoi aspetti e comportamenti negativi. Non intromettetevi tra i loro litigi tutte le volte che questo è possibile, quando i bambini si rendono conto di dover risolvere da soli i loro problemi smettono di correre da mamma e papà per lamentarsi del fratello o della sorella. Anche i bambini più piccoli sono in grado di trovare soluzioni molto efficaci quando sono nella necessità di doverlo fare. I bambini molto piccoli, in età pre-scolare, spesso sanno gestire le proprie difficoltà solo litigando e picchiando, in questo caso hanno bisogno del vostro intervento per risolvere la situazione. Aiutate i bambini piccoli a trovare una soluzione, suggerendogli frasi come “Parla con lui invece di picchiarlo”, “Che cosa potrebbe avere tuo fratello se lui ti dà il suo gioco?”, “Lascia che giochi un po’ anche tua sorella ora”. Ricordate che è normale per molti bambini fino ai 4 anni stare poco tempo senza litigare, picchiarsi, piangere o rompere giocattoli, questo indica che non è ancora il momento perché possano giocare da soli. I bambini non dovrebbero essere forzati a condividere oggetti e giocattoli con i fratelli, le cose di un bambino dovrebbero essere solo sue. Ha il diritto di essere lui a decidere quando e con chi dividere le sue cose, se i suoi giochi gli vengono presi senza il suo permesso, è molto

probabile che diventi ancora più geloso delle sue cose ed egoista. Quando entrambi i bambini fanno qualcosa di sbagliato è necessario riprenderli e correggere tutti e due, non solo quello più grande. Aiutate i vostri bambini ad avere amici, interessi e sport diversi, li aiuterà ad avere maggiori possibilità di sperimentarsi e favorirà il consolidarsi di una buona autostima.

Dott.ssa Laura Castaldini

Psicologa, Psicoterapeuta, Specializzata in Psicodramma analitico integrato.

Iscrizione all'Albo: n°4187.

Indirizzo: Strada Agli Ospizi Civili n°8, Parma

Cellulare: 333 5772271

P.IVA 02609770348