



L'arribada d'un nou fill s'ha de viure com un regal i com una oportunitat per a tota la família. Segons els experts els pares han de **traslladar aquesta bona notícia** al fill o els fills que tinguin i implicar-los en el dia a dia del nadó perquè se sentin, també, protagonistes. Acceptaran millor el nouvingut

Filla, tindràs un germanet

La por a perdre protagonisme pot fer sorgir la gelosia i la inseguretat



PRESENTACIÓ. La Laia presenta el seu germà als companys de classe.

PALOMA ARENÓS

FOTO: CRISTINA CALDERER

Des del moment que Mari Àngels Rincón i Jordi López es van assabentar que esperaven un segon fill, no van trigar gens a comunicar-l'hi a la seva filla, la Laia, que llavors tenia 3 anys. "L'hi vam dir al començament perquè ens va semblar que era una gran notícia i volíem implicar-la en tot el procés i que se sentís important. És cert que, al principi, ella volia una germaneta, i quan li vaig dir que esperava un nen no s'ho va prendre gaire bé -recorda la Mari Àngels-. Per solucionar-ho, el dia que em vaig fer una ecografia li vaig dir que l'Oriol no es va voler girar perquè ella no el volia veure. Llavors se'n va adonar i va canviar radicalment. En tot moment s'ha portat i es porta com una segona mare. Ens ajuda moltíssim", detalla la parella somrient.

Aquest curs la Laia fa P-4 i va a la classe dels Sols de l'escola pública Joanot Alisanda de Saba-

dell. Després de detectar que els alumnes petits se solien neguitejar o que els costava assimilar el canvi quan naixia un germanet, l'equip d'educació infantil (P-3, P-4 i P-5) va proposar una iniciativa acollidora a la direcció. "A més de parlar a classe de la importància de tenir un germà i que ells ja són els grans i poden ajudar molt, se'ns va acudir dedicar una part de la jornada a l'activitat que la família vingués amb el nadó i el germà o la germana gran el presentés a la classe, als seus companys", explica Mireia Casas, mestra de la Laia. "És un acte molt senzill, que dura una mitja hora, però de resultats molt efectius, perquè els nens se senten protagonistes i molt orgullosos de ser germans grans", afirma. La directora del Joanot Alisanda, Montserrat Vinyals, valora positivament aquesta proposta, que es va engegar ara fa quatre anys: "Només ho fem a infantil perquè els més grans ja no tenen aquestes necessitats. Els petits, de vegades, poden estar gelosos, no entenen gaire bé el que passa... i amb aquesta iniciativa se senten protagonistes i ben acollits. Els fa sentir-se bé i estan orgullosos de presentar el seu germanet als amiguets de classe", subratlla.

El 9 d'octubre la família López Rincón va presentar el seu fill de tres mesos, l'Oriol, a la classe de la Laia. Els alumnes, asseguts en rotllana, esperaven expectants conèixer el nadó. "Quines preguntes teniu?", proposa la Mireia als alumnes de 4 anys. El Francesc pregunta si té dents. "Cap", diu la mare. La Martina vol saber quants anys té. "Zero, només té tres mesos, encara no té un any", respon el Jordi. "I què menja?", vol saber la Clàudia. La Mari Àngels diu que biberó i que després de canviar-li el bolquer en prepararan un. La Laia, una mica nerviosa perquè és el centre d'atenció, supera la prova amb una seguretat admirable. Li dona a la mare el bolquer nou i la caps de tovallolletes. Un cop l'Oriol està net, prepara gairebé sola el biberó per al germanet. Els companys el remenen i també senten que formen part de la història. "Quina sort que té l'Oriol de tenir la Laia de germana gran" o "L'Oriol està molt tranquil de veure la Laia" són algunes de les

frases positives que la mestra va dient al llarg de la sessió. També parla de la presentació de quatre germanets més que van fer a P-3, un any molt prolífic: el petit Guerau, del Guillem; la Clara, del Sergi; l'Olivia, del Gianluca, i la Jana, de l'Aleix. Tots ho recorden feliços, especialment els que en van ser protagonistes.

La iniciativa d'aquesta escola és molt interessant. "L'arribada d'un nou germanet és una bona notícia i un regal per a tota la família i ho hem de tractar d'una manera natural i amb la il·lusió que comporta". Així ho valora la *coach* per a pares Clàudia Bruna, formada en programació neurolingüística i que també és mare. En els seus tallers per a famílies Bruna detalla: "La naturalesa és sàvia i el naixement d'un germanet ja porta el seu procés d'adaptació tant per als pares com per als germans. És un procés gradual, comptem amb 9 mesos de preparació, més uns quants més, fins que el nen té cada cop més presència dintre de la família". Aquesta *coach*, formada a Londres, afirma: "Si tractem l'arribada d'un germanet com una oportunitat i no com un problema ens afectarà d'una manera molt diferent en la nostra actitud i en la nostra relació amb els fills i amb la parella. Com diu Stephen Covey, el 10% de la vida són coses que et passen i no pots controlar, però el 90% restant és com reaccions enfront d'aquest 10%. Tot depèn de la teva actitud. A més, com diu Carl Jung, els nens estan educats pel que fa el gran i no pel que diu. Si tens una actitud positiva cap al naixement d'un nou germanet, segurament els teus fills també la tindran. Si et veuen tranquil i feliç amb la situació, ells també ho estaran", raona.

Maria Luisa Ferrerós, psicòloga i autora d'una desena de llibres de criança, també veu que el naixement d'un germà és "un autèntic regal per a tothom i se li ha de fer entendre al germà gran que és un vincle per sempre, compartiran jocs, potser l'habitació, i aprendran moltes coses l'un de l'altre". La psicòloga, especialista en neuropsicologia, aconsella que si el germà gran és més petit de dos anys "no convé explicar-li la notícia fins que l'embaràs estigui molt



PROTAGONISTA. La Laia participa molt activament a l'hora d'ocupar-se del petit Oriol. I ho va demostrar en la sessió que van fer a l'escola.

.....
"Se senten protagonistes i molt orgullosos de ser germans grans", explica Mireia Casas

.....
"Els petits, de vegades, estan gelosos, no entenen gaire bé el que passa", diu Vinyals

.....
Cal tractar l'arribada del nou fill com una oportunitat i no com un problema

Nou escenari Com organitzar-se

Amb el naixement d'un nou membre, cada família s'organitza com pot. Jennifer Barrios, mare de l'Iñaki, de 4 anys, i de la Noa, de 2, recorda que el principi "va ser complicat". "Ell era molt petit i quan la nena va néixer va patir molta gelosia, però no contra la Noa, sinó contra mi, perquè jo tenia tot el dia la nena enganxada al pit. Per exemple: si es feia mal, no venia a buscar-me a mi, com sempre havia fet, sinó que anava a buscar el seu pare". Barrios apunta que aquesta actitud "va durar uns tres mesos, però després va canviar totalment. "Imagino que va entendre que per molta ràbia que em demostrés, la nena no deixaria de mamar, i ja es va tranquil·litzar molt", afegeix. El van fer participar en la tria del nom de la criatura i també col·laborava en el bany o el canvi de bolquers. Ara, diu, "s'estimen amb bogeria i tenen l'edat perfecta per compartir: estan molt bé plegats". Luciana Criado també va patir a l'inici del naixement de la seva filla Olivia perquè el Gianluca, que tenia 3 anys, no s'ho va prendre gaire bé. "Mai li ha volgut fer mal ni res d'això, però durant l'embaràs es van ajuntar moltes coses. I quan la nena va néixer li costava pair que no estigués tant per ell".

avançat perquè els nens petits no controlen l'espera ni el temps i se li pot fer molt llarg, i això pot anar en contra dels pares, especialment de la mare". Ferrerós, com Bruna, defensa que "no hi ha d'haver un salt gaire gran entre la vida que feia el nen gran abans del naixement i la de després". "Cal evitar canvis substancials i no és moment de retirar bolquers, treure xumets, canviar-lo d'habitació... Es pot fer uns mesos abans o uns mesos després. No hi ha pressa", afegeix. Ferrerós també recorda que la gelosia infantil s'ha de viure i deixar-la fluir. "El fet de tenir un germanet t'ensenya molt, ja que no estàs sol al món, hauràs de compartir la vida amb la teva família, amb l'escola i amb la societat. És bo que es frustrin, però

sempre acompanyant, sostenint aquest nen amb recursos i molta estima". Bruna tampoc és partidària de reprimir els sentiments: "La gelosia forma part de l'ésser humà. El que podem fer en aquests casos és deixar que el nen descobreixi i conegui aquesta emoció i que la processi i donar-li suport i comprensió. Si ho tractem així, quan aparegui altra vegada la sabrà gestionar millor", argumenta.

I una pregunta recurrent i sense resposta única. Cal regal per al gran? Hi ha pares que si el germà gran és petit li expliquen que el nadó li portarà un regal, d'altres que prefereixen que si els avis o els tiets han de fer algun detall al nadó pensin en el germà gran. I n'hi ha que declinen qualsevol objecte material i, en canvi, fan algun detall, com el plat preferit del nen, preparen un pastís plegats o fan una excursió especial. Ferrerós opina: "No és bo pensar que el germà gran necessita un regal quan neix el petit. És com si ens amaguéssim d'alguna cosa, com si volguéssim desviar l'atenció. S'ha de viure el naixement amb naturalitat. Ara, si el germà gran és molta estona a l'hospital i tot el món porta regals al petit i està per ell, potser val la pena que rebi un detalllet", suggereix la psicòloga. —

..... Per a més informació

'Ábrazame mamá'
M.L. Ferrerós. Ed. Planeta
'En Teo i la seva germana'
Violeta Denou.
Ed. Estrella Polar
'Un germanet per a l'Eva'
Roberto Aliaga.
Ed. Imaginarium