

Nina Bataille

**COPIIUL MEU
CEL MARE
ESTE GELOS!**

*Ascultă-l!
Linistește-l!
Dă-i importanță!*

Ilustrații de Alain Boyer

Traducere din limba franceză de Andreea Florică

LITERA

București

<i>Este gelozia doar un defect urât?</i>	9
De ce este gelos copilul meu cel mare?	10
Pregătește bine anunțul venirii pe lume a celui de-al doilea copil	12
Copiii cei mari: „șefi“ sau „perfecționiști“?	14
Soluția pentru a dezamorsa (aproape) toate crizele	16
<i>Gelozia, singurul motiv de conflict?</i>	19
Nu neglija oboseala și stresul!	20
Împacă armonios diferitele dorințe!	22
„Nu știi ce să fac...“ Gestionarea plictiselii!	24
<i>Favorizarea unei relații bune între copilul cel mare și cel mai mic</i>	27
Atenuarea geloziei	28
Acceptă posibilitatea ca cel mai mare dintre copiii tăi să nu-și iubească frații/surorile mai mici	30
Copilul tău cel mare este „dificil“ sau chiar obraznic?	32
Declară-i dragoste necondiționată!	34
Privilegiază complimentele între patru ochi!	36
Copilul cel mare: între privilegii, responsabilități și răbdare	38
Favorizează-i autonomia!	40
Învăță-l să-și cultive talentele!	43
Asigură-i un loc propriu în sânul familiei!	46
Cum să fi drept?	48
Respectarea lucrurilor personale	50
Învăță cum să împarți	52
Anticiparea conflictelor	54
Când intervii în disputele lor?	56
Trecerea de la lovituri la cuvinte	58
Cultivarea complicității lor	60
Copilul meu cel mare, cu frații și surorile sale vitrege	62
Nimic nu se obține de-a gata: mici curățenii de primăvară	64
<i>Frați și surori: dincolo de joc, jocuri de orgoli</i>	67
Ce tip de frate mai mare este?	68
Jucați-vă în familie! Cu cât sunteți mai zăpăciți, cu atât veți râde mai tare!	70
Mizează pe umor!	72
Puterea stă în unitate	74
Notițele mele	76
Bibliografie	78

ESTE GELOZIA DOAR UN DEFECT URÂT?

Îi iubești atât de mult, dar de ce se ceartă întruna? Fără îndoială, nu prea înțelegi gelozia copilului tău: celui mare față de cel de-al doilea, eventual și față de un al treilea. Chiar dacă este greu de suportat, nu considera această gelozie drept o „slăbiciune“. Este un sentiment normal pe care-l au majoritatea copiilor. Descoperă cauzele și modul de funcționare ale geloziei... pentru a o dezamorsa mai bine!

LIBRIS | We know BOOKS

De ce este gelos copilul meu cel mare?

Gelozia este un sentiment normal, care se întâlnește în toate familiile și care se oglindește în reproșuri răsunătoare, precum „nu este corect!“ sau „este răsfățatul vostru!“

Vorbele copiilor mai mari!

„Nu este corect, ea a avut voie să se uite la televizor mai mult decât mine!“

„Sunt mai multe chipsuri în farfuria sa decât în a mea!“

„Nu se face așa ceva: partea sa de tort este mai mare decât a mea!“

„Oricum, este răsfățatul/răsfățata voastră!“

„Nu vreau o soră mică, vreau un câine!“

Nu, te asigur că nu am pus niciun microfon în casa ta! În toate familiile este aceeași situație între frați și surori!

Este greu de admis că ești gelos

Acest sentiment „ticălos“, care te face să te simți vinovat, este deseori arătat cu degetul în societatea noastră. De altfel, în mod obișnuit, este confundat cu o trăsătură de caracter: copilul meu cel mare este gelos! Când, de fapt, este mai degrabă un sentiment relațional care poate provoca multă suferință.

De ce doare atât de tare?

Gelozia este un sentiment firesc între frați. Relațiile dintre frați și surori sunt complexe, deoarece aceștia trebuie să

împartă dragostea părinților, ceea ce nu este nici ușor, nici natural. Este absolut legitim să vrei toată iubirea pentru tine. Când înțelegi acest lucru realizezi că părinții joacă un rol important. O scurtă revizitare a definiției geloziei: Sentiment bazat pe dorința de a poseda persoana iubită (= mama sau tata) și pe teama de a o pierde în favoarea unui rival (= frate sau soră).

Liniștește-ți copilul cel mare cu privire la dragostea pe care i-o porți

În loc să te concentrezi pe gelozia copilului tău mai mare, mai bine-l liniștești arătându-i că-l iubești: este o metodă foarte eficientă de a găsi soluții adecvate și de a atenua rivalitățile. Spune-i „Te iubesc așa cum ești“ și dovedește-i-o: acordă-i constant timp numai pentru el, fie și cinci minute pe zi!

Nu contează cantitatea, ci calitatea și constanța.



Citind această pagină, am sesizat problemele actuale ale copilului meu celui mare:

.....

Cum se manifestă acestea?

.....

PENTRU A-L ÎNȚELEGE MAI BINE PE COPILUL CEL MARE

- Alege un moment calm și așază-te lângă el, privește-l (și dacă vrei, ia-l în brațe)!
- Întreabă-l dacă are chef să facă „ceva cu tine” în weekend, acordă-i astfel timp „doar pentru el” și asigură-l de dragostea pe care i-o porți.

.....

- Reține ce are chef copilul tău cel mare să facă de obicei cu tine și încearcă să-i răspunzi pe cât posibil la rugămințile respective.

.....

- Vorbește cu soțul/soția ta și vedeți ce poate face și el/ea cu copilul vostru cel mare cu regularitate ca să simtă că are un loc aparte.

.....

CÂTEVA EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI

- Citește-i o poveste din două în două seri, înainte de culcare!
- Beți împreună o ciocolată caldă la cofetărie în fiecare sâmbătă dimineață!
- Asistă la ora sa de fotbal/dans din două în două săptămâni!

Pregătește bine anunțul venirii pe lume a celui de-al doilea copil!

În majoritatea cazurilor, copiii cei mari nu au niciun chef să aibă un frățior sau o surioară (mai degrabă ar adopta un porcușor de Guineea decât să apară un alt copil...). Iată câteva „căi” pentru a-l face pe copilul cel mare să accepte venirea pe lume a mezinului!

Povestea sosirii celei de-a doua neveste

Într-o seară, odată întors acasă, un bărbat își anunță soția: „Draga mea, am o veste grozavă pentru tine. Peste câteva luni, o altă femeie va veni să locuiască împreună cu noi și o va face definitiv. Este extraordinară, o vei plăcea la nebunie! Nu vei mai fi niciodată singură: va fi mereu cu tine și veți avea ocazia să vă distrați de minune! Va fi așa de frumos, abia aștept!” După părerea ta, cum ar putea reacționa „prima” soție?

Înțelege sentimentele copilului mai mare

Când vine pe lume cel de-al doilea copil, foarte des, părinții sunt atât de fericiți, încât nu prea înțeleg ce înseamnă acest lucru pentru copilul lor mai mare. Copleșiți de fericirea lor crescândă, vor încerca să-l convingă pe primul născut ce bucurie îi va aduce nou-venitul... Anume am spus „vor încerca” deoarece, dacă ne gândim bine, acest „intrus” este perceput mai ales drept o constrângere sau chiar o amenințare.

Baza relației este deci o pierdere pentru copilul cel mare, care vede cum îi dispare o anumită formă de exclusivitate, și o acceptare necesară a următorului, care va avea mereu în minus ani de viață în sânul familiei și care nu va cunoaște exclusivitatea experimentată de cel mai mare.



BINE DE ȘTIUT

Gelozia copilului tău mai mare este, în principal, expresia anxietății sale: mă mai iubesc părinții mei? Ce se va întâmpla cu mine? Pentru a-i potoli neliniștea, este important să fi atent(ă) la manifestarea furiei sau a geloziei sale. Negestionată, această situație poate provoca o formă de angoasă și știrbirea iubirii de sine.

OBIECTIV: găsirea modalității optime pentru anunțarea sosirii celui de-al doilea copil.

CUM SĂ PROCEDEZI?

1 Așteaptă cel puțin până la treia lună de sarcină și explică-i copilului tău că mama și tata au făcut un bebeluș, iar acesta va veni pe lume înaintea unei date pe care copilul să o poată înțelege cu ușurință.

Exemplu: înainte de Crăciun, de vacanța mare..., în loc de „în decembrie“ sau „în iunie“.

2 Folosește o cânticică!

Exemple:

- *Jaloux Pas Jaloux*, de Catherine Dolto. Uneori, când suntem geloși, ne înrăim și, în final, asta ne face nefericiți. În mod uluitor însă, când înțelegem că suferim de gelozie, ne simțim mai bine.

- *La petite sœur de Tom*, de Marie-Aline Bawin și Christophe Le Masne. Când mama se întoarce de la spital, Tom se bucură că are o surioară, pe Inès. Dar în scurt timp are impresia că nimeni nu se mai ocupă de el. Și apoi, Inès plânge tot timpul, chiar și noaptea... Dar cum ar fi dacă el s-ar pricepe cel mai bine să o liniștească pe surioara lui?

• De asemenea, te poți baza pe exemple din viața reală din anturajul tău (prieteni, veri, vecini). Exemplu: Ți amintești de nașterea frățiorului colegului tău de școală, Sam?

3 Arată-i poze de când era bebeluș, povestește-i despre nașterea sa! Acest lucru îl va ajuta să-și înțeleagă locul în familie și să realizeze că, de acum înainte, este „cel mare“.

4 Pune-l în valoare explicându-i că, spre deosebire de el, bebelușul nu știe decât să țipe și să plângă pentru a se exprima, dar că după o vreme va deveni un băiețel sau o fetiță cu care se va putea juca... și care are mare noroc că are un frate/o soră mai mare ca el/ea.

5 Roagă-ți copilul cel mare să se implice: să te ajute să decorezi camera nou-născutului, să ia parte la alegerea jucăriilor...

LEBDS | We know books

Copiii cei mari: „șefi” sau „perfecționiști”?

De ce se regăsesc deseori trăsături de caracter comune la majoritatea copiilor mai mari? Cum să le gestionezi (și să le exploatezi!) cât mai bine?

Mitul copilului ideal

Când vine pe lume primul copil, părinții nu au experiență și sunt puțin neliniștiți. Totul le este atât de „necunoscut”! Bebelușii nu vin într-un ambalaj frumos, însoțiți de instrucțiuni de folosire explicite și de un număr de servicii post-vânzare!

Noii părinți vor avea deci tendința să fie exigenți cu ei înșiși și să exercite o anumită formă de presiune asupra primului lor născut: acesta trebuie să corespundă cu ideea pe care și-au făcut-o despre copilul ideal! De la câte luni ar trebui să doarmă nopțile-sau să spună primele cuvinte? La ce vârstă ar trebui să meargă, să mănânce singur cu lingurița, să recunoască culorile și formele? De la primele mici obstacole – scrisul copilului meu lasă de dorit, are probleme la matematică – părinții pot fi tentați să se înconjoare de experți. Aceasta explică tendința copiilor celor mari de a fi ambițioși. Astfel, ei pot încerca să se comporte ca niște „șefi”, lideri sau călăuze ale turmei și vor tinde să fie perfecționiști. Inconștient, copiii cei mari știu totul despre speranțele și visurile părinților lor, ceea ce poate genera o formă de presiune.

Nu-i delega autoritatea ta copilului celui mare

Nu este nevoie să încurajezi acest comportament de „șef” pe care va tinde să-l adopte singur(ă) față de frățiorul sau de surioara sa, deși nu are legitimitatea să o facă. Există riscul ca mezinii să aibă reclamații de tipul: „Gata, calmează-te, nu ești tatăl meu, nu ești mama mea!”

DE REȚINUT

Dacă crești un copil mare, mesajul-cheie este: relaxează-te și-l vei ajuta să se relaxeze!



1 Găsește împreună cu copilul tău cel mare o situație în care să-l poți ajuta pe cel mai mic!

Exemplu: să-l ajute să-și facă temele.

.....

.....

.....

2 Enumeră-i calitățile împreună cu el!

Exemplu: ești răbdător.

.....

.....

.....

3 Pune-ți în valoare copilul cel mare: tu știi deja să citești, ești mare. Cum plănuiești să-l ajuți pe fratele tău? Îi arăți cum faci tu ca să învețe să citească sau să scrie după dictare?

.....

.....

.....

4 Roagă-l să compună o diplomă de „frate mai mare super“, care știe să aibă răbdare ca să-și ajute fratele să învețe să citească, de exemplu!

