

QUÈ PODEM FER QUAN ELS NOSTRES FILLS/FILLES ES BARALLEN?

Com ja sabeu i heu pogut comprovar moltes vegades, la relacions entre germans i germanes saludables acostumen a intercalar moments de conflicte i competència, amb altres de col·laboració i distracció.

“També va nevar l’any passat. Jo vaig fer un ninot de neu i el meu germà el va enderrocar, però jo vaig empènyer el meu germà i després vam berenar junts”. Dylan Thomas

Aquests dies de confinament i a mesura que passen els dies i els vostres fills i filles comparteixen més hores en un mateix espai, els pot costar més gestionar les emocions i els conflictes entre ells poden incrementar-se. En aquest sentit, cal tenir en compte les característiques i les edats de cadascú. Hi ha famílies, en les quals els germans/es tenen edats similars i comparteixen joguines i activitats. En d’altres, la diferència d’edats és més notable i els seus interessos ja no coincideixen. En tots dos casos, tot i que el tipus de conflictes que es donen poden ser diferents, haureu pogut observar que les discussions entre ells i elles potser han augmentat fruit d’una convivència més intensiva.

Sovint tendim a intentar aturar el conflicte d’una forma immediata. En ocasions, això ens pot portar a instaurar càstigs desproporcionats o difícils d’implementar, a no donar importància a una discussió que per un dels germans ho és o a generar sentiments d’injustícia per no haver analitzat prou bé la situació.

A continuació us facilitem tot un seguit d’estratègies que us poden ajudar a gestionar més eficaçment els conflictes entre germans.

Quan el conflicte és lleu i puntual:

- Aplicar extinció: ignorem el conflicte, és a dir, no fem cas d’allò que estan dient i, simplement, els distrèiem o marxem nosaltres de la situació.
- Deixar que gestionin ells la situació, així també practiquen la millor manera de resoldre els conflictes.

Quan els conflictes desencadenen baralles, són recurrents i generen malestar a la dinàmica familiar:

A nivell preventiu

- **Observar** quines són aquelles **situacions en què la probabilitat que es donin conflictes** entre els germans i germanes és més alta. D’aquesta manera, podem anticipar la nostra actuació i establir les conseqüències que aplicarem en cas que es donin.
- **Posar límits i normes de forma clara.** En un moment de tranquil·litat, de forma ferma i càlida, explicar-los quines són les conductes que no tolerarem. Assenyalar i descriure de forma concreta quines són les accions que emprendrem si es tornen a barallar (per ex., quan esteu jugant i us insulteu, cadascú anirà a la seva habitació durant 10 minuts, quan us calmeu, tornareu a jugar). També descriurem les mesures que portarem a terme si són capaços de resoldre correctament les situacions de conflicte. És a dir, farem conjuntament un **llistat de reforçadors** (per ex., jocs que els agraden, elaborar plats i/o les postres preferides, sèries i/o pel·lícules que els interessin, etc.) que tindran en el cas que siguin capaços de jugar sense enfadar-se.

- **Ajudar-los a definir el problema i alternatives a la conducta de barallar-se, no entrar en raonaments llargs i que ja saben o han sentit repetidament.** Descriure quin és el motiu de la discussió i buscar solucions que impliquin negociar i arribar a acords. En el cas que discuteixin perquè volen jugar a la videoconsola alhora, podem fer un horari d'utilització per a cadascú. Utilitzar un estímul visual o auditiu com el rellotge i l'alarma perquè controlin el temps (així eviteu discussions sobre qui ha jugat més temps o menys) i premiar-los quan respectin el termini d'utilització pactat.
- **Fer un llistat d'activitats que a tots dos els agraden per incentivar la cooperació i ocupar el temps destinat al joc o al lleure.** Estructurar-los el temps d'oci és important per, en la mesura del possible, minimitzar estones en què molestar l'altre germà sigui l'activitat de diversió. També podem donar-los idees d'activitats que poden fer per separat i que no impliquin joc conjunt. De la mateixa manera que els adults, ells també necessiten espais per estar sols i entretenir-se sense els germans. Hem de deixar que tinguin aquesta estona i respectar-la en cas que l'altre germà/na insisteixi a jugar amb l'altre i aquest no ho vulgui.
- **Premiar la cooperació amb la nostra atenció.** Si estan jugant o compartint activitats de forma adequada, els reforçarem positivament i ens interessarem pel seu joc (per ex., Quin és aquest joc tan divertit? M'agrada veure que jugueu tots dos i que us ho passeu tan bé!), els donarem idees i els podem proporcionar material per fer-ho més divertit.
- **Quan sentim que s'està iniciant un conflicte, estan cansats o molt esverats,** els podem separar amb alguna excusa de forma que acabin el joc amb bon record i entesa (per ex., "Ara ja és l'hora d'acabar el joc, hem d'anar a la dutxa, demà podeu continuar jugant").
- Aproveu quan parleu amb els familiars per explicar-los que esteu contents perquè avui han jugat junts, han cooperat i han estat tranquils. D'aquesta manera, els transmetem i fem extens el valor que té per a vosaltres que s'entenguin ja que això afavoreix el **benestar de la resta de la família**.

A nivell reactiu: quines conseqüències aplicar?

- **Evitar imposar càstigs que no podem complir i/o que siguin desproporcionats al conflicte:** per fer-ho podem pensar amb antelació un llistat de conseqüències que podem portar a terme i que siguin proporcionades als conflictes o a les conductes d'agressió que es donen entre ells. D'aquesta manera, els nostres fills i filles aprendran que la conducta de barallar-se sempre té conseqüències negatives i mai positives.
- **Els càstigs han de ser immediats i relacionats amb la conducta.** Si per exemple, discuteixen perquè no saben on tenen les joguines i s'acusen mútuament d'haver-les perdut faltant-se el respecte, la conseqüència pot anar encaminada a trobar el recurs que evita aquest conflicte: deixar-ho tot endreçat i, per tant, la conseqüència és que ordenin l'habitació (per ex. "joguines, llibres, roba, papers, llapis..."), facin neteja d'allò que no necessiten o ja no volen i l'organitzin de manera entenedora (en una caixa els cotxes, en una altra els puzles, etc.).
- La conseqüència per un comportament poc adequat **no ha de ser l'aplicació d'una conducta que volem que faci per pròpia iniciativa.** Per exemple: no els castiguem enviant-los "a fer deures" o "a llegir" perquè poden associar aquestes conductes a sentiments negatius en lloc que han de fer-les per responsabilitat o per gaudir.

- **Les conseqüències que instaurem no han de suposar un desavantatge per a la resta de la família.** Si el motiu de la baralla és que tota la família es reuneix per veure una pel·lícula i els germans no es posen d'acord a l'hora de triar-la, intentem que la conseqüència no sigui tancar la televisió, perquè d'aquesta manera la resta de la família es queda sense veure-la. Triem nosaltres la pel·lícula que veurem o ho decidim a sorts (cara o creu) o els donem diferents alternatives perquè escullin. Si no estan d'acord amb el procediment d'escollir, han de marxar a l'habitació durant 10-15 minuts i els hem de donar l'oportunitat que tornin si són capaços d'estar tranquils i sense molestar a la resta.
- **Assegurar-nos que els càstigs no siguin perllongats en el temps:** si els castiguem sense veure la televisió, jugar a jocs online amb els amics o sense joguines que els agraden durant un període llarg de temps, correm el risc de no poder portar-ho a terme perquè, entre d'altres coses, això requereix d'un control extern molt estret que ens pot portar a l'esgotament i a incrementar les conductes inadequades dels fills. **Les conseqüències han de ser immediates i breus.** D'aquesta manera, s'adonen i comproven que allò que diem es compleix i tenim l'oportunitat de començar de nou i reforçar conductes adequades.
- Evitar comentaris **que els puguin fer sentir desvalorats o provocar por o ansietat.** Cridar-los i amenaçar-los que ens n'anirem de casa quan el confinament acabi o que aniran a viure a casa d'un altre familiar, només genera por de situacions que tampoc no serien positives i que poden augmentar l'ansietat en una situació que, per ella mateixa ja ho pot ser. Si observem que estem cansats i no podem fer front a la situació de conflicte, cal anar-nos-en a una altra habitació, intentar distreure'ns amb alguna activitat i, quan estem més tranquils, parlar-ne. (Si voleu ampliar la informació sobre aquest punt podeu consultar el document "Propostes per gestionar les emocions i sentir-nos millor").

Recordeu que els càstigs en ocasions són necessaris, però abans d'instaurar-los cal pensar-los bé i amb deteniment perquè siguin estratègies educatives que permetin l'aprenentatge, el bon desenvolupament socioemocional i la millora de la conducta.

Cal entrenar-nos a elogiar i a reforçar les conductes cooperatives entre els germans i germanes perquè això els augmentarà la motivació per canviar, l'autoestima i els ajudarà a saber quines són les conductes alternatives adequades i que faciliten l'entesa.

Per tant, **sempre hem d'utilitzar, com a primera opció, el reforç com a estratègia per instaurar, incrementar i mantenir conductes saludables i positives.**

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Abril 2020

