

PELEAS ENTRE HERMANOS

SIBLING RIVALRY



Ana Díaz *Psicóloga del colegio Agora Lledó International School / School Psychologist Agora Lledó International School*

“Se quieren mucho pero pelean todo el día”.

Unos hermanos nacen en la misma familia, tienen las mismas condiciones de crianza, pero no se comportan igual. Cada uno tiene una forma de ser diferente, lo que les lleva a una conducta diferente.

Las interacciones difíciles entre hermanos y sus consecuentes peleas surgen de la combinación de varios factores que inciden en el aumento del nivel de frustración en un niño y le impiden ser flexible y tolerante con su hermano: su carácter, algún problema de aprendizaje, un trastorno del neuro-desarrollo (TDAH...), problemas de ansiedad, habilidades sociales poco eficaces, su personalidad,...

Quizás sea el grado de las dificultades de los niños lo que conduce a la inflexibilidad y la intolerancia en algunos casos de **peleas entre hermanos**, y quizás sea en otros muchos, la forma en la que los padres responden a esa inflexibilidad e intolerancia de un niño lo que marca la diferencia; entender algunas cuestiones previas a la situación, podría rebajar el conflicto, aumentar su conciencia y mejorar la convivencia.

"They love each other very much but they fight all day."

They love each other very much but they fight all day."

Siblings are born into the same family; they have the same blood but they don't behave the same way. Each one has a different way of being, which leads them to behave differently.

Difficult interactions between siblings and their consequent fights arise from the combination of several factors that increase the level of frustration in a child and prevent them from being flexible and tolerant with their sibling: character, learning difficulties, a neurodevelopmental disorder (ADHD...), anxiety problems, ineffective social skills, personality,...

*Perhaps it is the degree of children's difficulties that leads to inflexibility and intolerance in some cases of **sibling rivalry**, and perhaps it is in many others, the way in which parents respond to a child's inflexibility and intolerance that makes the difference; understanding some issues prior to the situation, could prevent the conflict, raise awareness and improve coexistence.*

UNA CUESTIÓN DE ENERGÍA

Los niños necesitan energía para controlar su temperamento. Hay niños que tienen que esforzarse mucho para mantenerse tranquilos y ajustados en una habitación con gente haciendo ruido. Cuando sus niveles de energía son bajos, no pueden hacer frente a nada. No tienen la fortaleza suficiente para mejorar su comportamiento. Cuando sus niveles energéticos son altos, tienen más fuerza para demostrar sus virtudes.

Los términos extroversión e introversión describen cómo obtenemos la energía, una dimensión importante del desarrollo de la personalidad.

IDENTIFICAR LA SITUACIÓN

Un niño puede ser tanto introvertido como extrovertido y por tanto, necesitan recibir energía de distintas formas y en diferentes momentos del día.

Entender de dónde obtiene la energía un niño para afrontar las cosas, le permitirá enseñarle a reabastecerse antes de que se sienta abrumado.

Si tu hijo es introvertido:

- Un niño introvertido obtiene energía estando a solas principalmente.
- Prefiere estar en su mundo interior reflexionando sobre sus pensamientos e ideas antes que compartirlos.
- Prefiere observar o escuchar antes que participar.
- Disfruta en soledad.
- Evita hablar.
- Tiene bien marcado su espacio personal; todo lo ve invasivo en su terreno.
- Le cuesta expresar lo que siente.
- Habla cuando lo considera.
- Repone sus fuerzas pasando ratos a solas; si lo consigue, jugará bien con sus hermanos y colaborará más. Si no, estará hosco y malhumorado.

A QUESTION OF ENERGY

Children need energy to control their temper. Some children work hard to stay calm and to remain calm in a room with people making noise. When their energy levels are low, they can't cope with anything. They are not strong enough to improve their behaviour. When their energy levels are high, they have more strength to demonstrate their virtues.

The terms extroversion and introversion describe how we obtain energy, an important dimension of personality development.

IDENTIFY THE SITUATION

A child can be both introverted and extroverted and therefore needs to be energised in different ways and at different times of the day.

Understanding where a child gets energy to cope will allow you to teach them to refuel before they feel overwhelmed.

If your child is introverted:

- *An introverted child gets energy mainly from being alone.*
- *They prefer to be in their inner world reflecting on their thoughts and ideas rather than sharing them.*
- *They prefer to observe or listen rather than participate*
- *Enjoy solitude*
- *Avoid talking*
- *They have their personal space well marked; they see everything as invasive on their turf.*
- *They have trouble expressing their feelings*
- *They speak when it suits.*
- *They replenish their strength by spending time alone; if they succeed, they will play well with their brothers and collaborate more. If not, they will be sullen and grumpy.*

Si tu hijo es extrovertido:

- Un niño extrovertido obtiene su energía de los demás.
- Prefiere estar hablando y compartiendo ideas y experiencias.
- Es social y abierto
- Le gusta estar rodeado de gente
- Quiere hablar y contarle todo
- Piensa en voz alta
- No le gusta estar solo
- Necesita la aprobación de los demás
- Es el niño que nos sigue por toda la casa pidiendo que se le escuche y extrayendo nuestra energía para su recarga. Si no tiene la oportunidad de hablar, refunfuña y se vuelve más exigente porque se queda sin fuerza.

SOLUCIÓN

La mala conducta entre hermanos con frecuencia desaparece cuando los niveles de energía en cada uno de ellos, son elevados.

OBJETIVO

Reducir las peleas entre hermanos.

CÓMO HACERLO

Hay que prevenir las reacciones en los niños; identificar sus necesidades es el primer paso. Organiza el escenario de tu casa para garantizar el éxito de tus hijos: consigue el espacio que necesita tu hijo introvertido y ofrece la actividad que tu hijo extrovertido requiere. Ayuda a recargar su energía vital y necesaria para tal éxito:

If your child is outgoing:

- An outgoing child gets their energy from others.
- They prefer to talk and share ideas and experiences.
- Is social and open
- They like to be surrounded by people
- They want to talk and tell everything
- Think out loud
- They don't like to be alone
- They need the approval of others
- They are children who follow us around the house asking to be heard and extracting our energy. If they don't get a chance to talk, they grumble and become more demanding because they run out of strength.

SOLUTION

Misbehaviour between siblings often disappears when the energy levels in each are high.

OBJECTIVE

Reducing fights between brothers.

HOW CAN I ACHIEVE RESULTS

Reactions in children must be prevented; identifying their needs is the first step. Organize the setting in your home to ensure your children's success: get the space your introverted child needs and offer the activity your outgoing child requires. It helps to recharge their vital and necessary energy for such success:

Identificar las diferencias en nuestros hijos respecto a esta dimensión de su personalidad, puede ayudarnos en el buen desarrollo de su Convivencia.

Identifying the differences in our children with respect to the dimension of their personality can help us in the good development of their coexistence.

Con tu hijo Introvertido:

- Ofrécele la oportunidad de pasar ratos a solas
- Proporcióname un espacio físico delimitado para él
- Dale el tiempo que requiera para pensar, para reflexionar y descansar
- Otórgale el tiempo extra que pida para trabajar
- Asegúrate de que se recarga en estas situaciones y momentos y hazle saber lo que necesita
- Ayúdale a que pida su espacio y momento sin rechazar a su hermano

Con tu hijo Extrovertido:

- Haz que alguien pase el tiempo con él, que hable con él, que él hable con alguien
- Refuézale, felicítale por cualquier pequeño logro y hazlo con convicción
- Escúchale, que pueda hablar y expresar lo que sea.
- Pasa tiempo con él
- Realiméntalo bastante y hazle saber lo que está necesitando
- No tener un plan para él, puede derivar en la pelea con su hermano.

RECUERDA

Lo más importante es darse cuenta de las señales que tus hijos te dan respecto de su energía y proporcionarles consecuentemente lo que necesiten. Y si la pelea ya se ha dado, actúa con consecuencias para ambos, pero... observa con detenimiento qué puedes sacar de ella, para prevenir las siguientes.

With your introverted child:


- Offer your child the opportunity to spend time alone
- Provide them with a physical space that is delimited to them
- Give them the time they need to think, to reflect and to rest
- Give them the extra time they require to complete their work
- Make sure they recharge in difficult situations and moments.
- Help your child ask for his space and time without rejecting his sibling.

With your outgoing son:

- Get someone to spend time with them.
- Assist them, congratulate them on any small achievement.
- Listen to your child, help them to express their feelings.
- Spend time with them.
- Give your child positive feedback.

REMEMBER

The most important thing is to be aware of the signals your children give you regarding their energy and to provide them with what they need accordingly. And if the fight has already happened, act with consequences for both of you, but... look carefully at what you can get out of it, to prevent the next ones.



"El zapato que le ajusta a un hombre le aprieta a otro; no hay receta para la vida que funcione en todos los casos"

Carl Gustav Jung

"The shoe that fits one man squeezes another; there is no recipe for life that works in every case"

Carl Gustav Jung