

# De Meerlingen telefoon

## Voor wie?

(Aanstaande) ouders van meerlingkinderen, meerlingen zelf en iedereen die al of niet beroepsmatig met meerlingen te maken heeft.

## Wie zitten er aan de Meerlingentelefoon?

Deskundigen op meerlinggebied, die allemaal beroepsmatig met meerlingkinderen te maken hebben en meestal zelf een twee- of drieling hebben. Daardoor zullen zij een probleem snel herkennen.

## Hoe en wanneer te bereiken?

Elke maandagmorgen tussen 9.00 en 11.15 uur en elke eerste maandagavond van de maand van 20.30 - 21.30 uur (als er noodgedwongen een maandag uitvalt, hoort u dat via het antwoordapparaat).

**Telefoonnummer: 0900 - MEERLING, ofwel 0900 - 63 37 546**

## Peuters die niet met en niet zonder elkaar kunnen...

*“Ik word er helemaal gek van, onze tweelingjongetjes van net 2 jaar maken alleen maar ruzie, ze bijten en slaan elkaar en willen allebei steeds hetzelfde speeltje..”*

Deze vraag wordt in allerlei variaties zeer regelmatig gesteld aan de Meerlingentelefoon. Het gaat bij de vraag bijna altijd over kinderen van tussen de anderhalf en drie jaar oud. Dit is een periode waarin kinderen zich razendsnel ontwikkelen. Vaak toch ook een lastige periode, omdat peuters nog onvoldoende taal tot hun beschikking hebben om goed duidelijk te maken wat ze bedoelen of willen. Bovendien hebben ze nog weinig oog voor hun meerlingbroer- of zus. Ze zijn vooral ik-gericht. Echt samenspelen is er voor hen nog niet bij, het is meer naast elkaar dan met elkaar spelen. Op het moment dat je broertje een leuker speeltje heeft dan jij, dan pak je het gewoon af. En het gekrijs daarna, ach... Bijten en slaan komen er ook vaak aan te pas, bij gebrek aan woorden en een betere aanpak. Soms speelt de nee-periode ook nog eens een rol...

Optrekken met peuters van deze leeftijd vereist engelengeduld, gecombineerd met een kordate aanpak, veel humor, creativiteit en het vertrouwen dat dit ooit echt overgaat. Maar wie heeft als meerlingouder al deze eigenschappen voortdurend paraat in een druk gezin, waar een gebroken nacht er vaak gewoon bij hoort? Niemand! Ook al zou je het bijna denken: er is geen opzet in het spel. Peuters denken (nog) niet: nu ga ik mijn broertje of zusje eens lekker plagen of pijn doen. Of: laat ik mijn ouders eens wanhopig maken. Het ik-gerichte en hun gebrekkige taal veroorzaken het ongewenste gedrag, samen met bijvoorbeeld competitie en hun karakter. Daarbij komt dat het lange-termijn-geheugen en ook het geweten van de kinderen nog onvoldoende ontwikkeld zijn.

Felle kinderen veranderen niet op commando van karakter. Dat hoeft ook niet. Er is helaas geen wondermiddel dat in elk gezin de rust laat weerkeren. Wel zijn er tips te geven, die zich in de praktijk bewezen hebben. Hier komen er enkele:

- \* Een dagindeling: een programma voor de dag tussen opstaan en naar bed gaan biedt houvast. Elke dag min of meer hetzelfde geeft rust. Zorg wel voor afwisseling.
- \* Laat de tijd dat de kinderen zelf spelen niet te lang duren.
- \* Geef complimentjes als het goed gaat, als het gezellig is. Kinderen genieten ook als u geniet. Probeer positief te blijven en besteed zo weinig mogelijk aandacht aan negatief gedrag, anders wordt dat toch beloond: met aandacht.
- \* Neem bij het spelen regelmatig het heft in handen. Ook peuters kunnen lekker scheuren (uit een reclamefolder of b.v. honden, papa's en bloemen uit een oud tijdschrift), alles opplakken en er een prachtig schilderij van maken. Samen puzzelen, zingen, een boekje bekijken vinden alle kinderen leuk. De aardappels of boontjes in de pan gooien ook.
- \* Zorg ervoor dat meerlingkinderen regelmatig zonder hun broer(s) en zusje(s) zijn. Dat is heel belangrijk. Zeker als een van de kinderen nogal de baas speelt. Even alle aandacht krijgen, thuis of waar dan ook, doet wonderen. In het weekend even met papa of mama apart op stap of om de beurt een kwartiertje opblijven, worden goede gewoontes.
- \* Voor kinderen vanaf een jaar of drie: geef ze om de beurt een 'eigen dag' om kleine taken te doen (toetje kiezen, t.v. aanzetten, tafel dekken). Dit

kun je bijvoorbeeld met een eigen kleur op de kalender aangeven. De rode stip is de dag van..., de blauwe stip de dag van ... enzovoort. Zo maak je duidelijk dat dit een eerlijk systeem is en de kinderen kunnen zelf checken wiens 'dag' het is.

\* Natuurlijk zijn slaan, bijten en krijsen niet goed te keuren. Geef zelf het goede voorbeeld. Probeer de kinderen af te leiden, even apart te zetten ("Je mag pas weer terug als je gewoon mee kunt doen") en laat duidelijk en consequent weten dat je dit gedrag afkeurt. Of doorbreek de van-kwaad-tot-erger-spiraal door iets heel anders te gaan doen: met z'n allen even naar de bakker, met de kinderen de keukenla opruimen, samen op de bank voorlezen of...

\* Zorg goed voor jezelf: tijd en aandacht in jezelf geïnvesteerd verdienen zich dubbel en dwars terug. Als je zelf fit en vrolijk bent, kun je een drukke dag beter aan.

Vaak komen verzorging en opvoeding van jonge meerlingkinderen voor het grootste deel op een van de ouders neer en dat is een hele zware taak. Het is de moeite waard om naar andere mogelijkheden te kijken, desnoods buitenshuis.

**Wilt u eens over uw situatie praten of gewoon even stoom afblazen?**

**Elke maandagmorgen tussen 9.00 en 11.15 uur en elke eerste maandagavond van de maand tussen 20.30 en 21.30 uur kunt u bij de**

**MEERLINGENTELEFOON**

**terecht!**

*Jeanette Hol*

