

Hand-out: Gesprekstechnieken bij normaliseren

1. Eerst erkennen, dan normaliseren

Waarom?

Mensen voelen zich pas gehoord als hun ervaring eerst wordt erkend. Te snel normaliseren kan voelen als wegwuiven.

In plaats van:

"Dat hoort erbij."

Probeer:

"Ik zie dat dit jullie veel energie kost. Tegelijkertijd zie ik gedrag dat we bij veel kinderen van deze leeftijd tegenkomen."

2. Van probleemtaal naar ontwikkeltaal

Waarom?

Woorden sturen hoe mensen naar gedrag kijken.

In plaats van:

"Hij vertoont oppositioneel gedrag."

Probeer:

"Hij lijkt nog te oefenen met omgaan met grenzen en frustratie."

3. Fase of patroon?

Waarom?

Ouders ervaren gedrag vaak als blijvend, terwijl veel gedrag tijdelijk is.

Vragen:

Hoe lang speelt dit al?

Is dit nieuw gedrag?

Zijn er periodes geweest waarin het anders ging?

Wat gebeurde er toen?

4. Zoek naar uitzonderingen

Waarom?

Wanneer mensen vastlopen, zien ze vaak alleen nog wat niet lukt.

Vragen:

Wanneer gaat het iets beter?

Wat zien jullie dan?

Wat doen jullie anders?

Wat helpt al een beetje?

5. Verkennen van verschillende perspectieven

Waarom?

Er bestaat zelden maar één waarheid.

Vragen:

Hoe kijkt uw partner hiernaar?

Wat zou uw kind hierover zeggen?

Wat ziet de leerkracht?

Zijn er mensen die dit anders ervaren?

6. De zorg achter de zorg onderzoeken

Waarom?

Achter een hulpvraag zit vaak een diepere angst.

Vragen:

Waar maakt u zich het meest zorgen over?

Wat vreest u dat er gebeurt als dit zo doorgaat?

Wat raakt u hier het meest in?

7. De tijdlijn gebruiken

Waarom?

Context helpt om gedrag beter te begrijpen.

Vragen:

Wanneer begon dit?

Wat speelde er toen?

Wat is er veranderd in het gezin of op school?

8. Schalen

Waarom?

Maakt problemen concreter en laat vooruitgang zichtbaar worden.

Vragen:

Als 0 heel moeilijk is en 10 gaat precies zoals jullie willen, waar zitten jullie nu?

Wat maakt dat het geen lager cijfer is?

Wat zou een halve punt verbetering zijn?

9. Draagkracht onderzoeken

Waarom?

Soms ligt de uitdaging niet alleen bij het kind, maar ook bij wat ouders moeten dragen.

Vragen:

Wat vraagt dit van jullie als ouder?

Hoe houden jullie dit vol?

Waar krijgen jullie steun van?

10. Normaliseren zonder bagatelliseren

Waarom?

Normaliseren betekent context geven, niet wegpoetsen.

Formule:

Erkennen + Context + Hoop

Voorbeeld:

"Ik begrijp dat dit spannend voor jullie is. Tegelijkertijd zien we dat veel kinderen op deze leeftijd hiermee worstelen. Laten we samen kijken wat helpend kan zijn."

11. *Vertraag voordat je adviseert*

Waarom?

De neiging om op te lossen is vaak groter dan de behoefte van ouders.

Vraag jezelf af:

Begrijp ik het probleem echt?

Heb ik voldoende verkend?

Is advies nu helpend of vooral geruststellend voor mij?

12. *Krachtgericht afsluiten*

Waarom?

Mensen onthouden vaak wat niet goed gaat. Sluit af met wat al werkt.

Vragen:

Waar zijn jullie trots op?

Wat lukt ondanks alles wel?

Welke kwaliteit zie je bij je kind?

Wat neem je mee uit dit gesprek?

Onthoud:

Normaliseren is niet zeggen dat er niets aan de hand is.

Normaliseren is helpen onderscheiden wat hoort bij ontwikkelen, wat aandacht vraagt en wat werkelijk zorgelijk is.

Het doel is niet om zorgen weg te nemen, maar om samen betekenis te geven aan wat er gebeurt.