



## **nor·maal (bijvoeglijk naamwoord, bijwoord)**

**1** volgens de regel; = gewoon: *hij is niet normaal niet goed bij zijn hoofd; normaal gesproken gewoonlijk; niet normaal! uitroep als je iets zeer heftigs ondergaat; dat is de normaalste zaak van de wereld dat is vanzelfsprekend*

**2** niet klein, maar ook niet groot: *een normale portie*

### **Normaal; wat is dat eigenlijk?**

De Van Dale; een boek wat bijna iedereen kent. Ik heb het er eens even bij gepakt voor de bovenstaande definitie. Want wat is eigenlijk normaal? Wij, als gezins- en jongerencoaches van Zorg in Deurne, krijgen hier regelmatig vragen over. Ouders willen graag weten of het gedrag van hun kind wel of niet normaal is en hoe hiermee om te gaan. Het maatschappelijke perspectief en bijvoorbeeld het schoolsysteem zorgen ervoor dat kinderen en hun gedrag onder de loep genomen worden. Een docent ziet bijvoorbeeld al snel of een kind zich normaal, versneld of vertraagd ontwikkeld.

Maar wat is eigenlijk 'normaal'? En wie bepaalt wat normaal is? Iedereen gebruikt het woord en weet wat ermee bedoeld wordt. Toch kan niemand je het uitleggen wat het precies is als je erom vraagt. Wel hebben we met z'n allen een oordeel over wat niét normaal is. En hoe vervelend is het dan, als dat oordeel over jou gaat. Of nog erger... over jouw kind.

### **In een oordeel zit je kracht**

Een oordeel is zo gemaakt. Soms is een oordeel ook zo uitgesproken. Meestal zorgt dit oordeel voor emoties, al dan niet intens. Als er wordt geoordeeld over jouw kind en dat hij of zij niet normaal is, kan ik me voorstellen dat dat wat bij je losmaakt. Misschien word je verdrietig of boos, raak je bezorgd of onzeker. Enerzijds is dit een logische reactie; jouw kind is goed zoals hij of zij is en het oordeel van een ander zou niet zo belangrijk moeten zijn. Anderzijds zou je ook vanuit een ander, positiever beeld naar dit oordeel kunnen kijken. Misschien is jouw kind wel heel slim, creatief, sterk of muzikaal. Dat klinkt toch heel anders dan: "jouw kind is niet normaal". Het oordeel over jouw kind wordt dan een kracht van jouw kind.

### **Alles wat je aandacht geeft groeit**

Zo'n oordeel doet natuurlijk niet alleen wat met jou als ouder, maar ook met jouw kind. Misschien lukt het jouw kind (nog) niet om vanuit een positieve gedachte naar een oordeel te kijken. Er zijn in dat geval verschillende manieren die jij als ouder kunt gebruiken om te helpen. Hieronder geef ik je een voorbeeld van hoe je deze uitleg aan kan pakken.



Ze zeggen wel eens: "alles wat je aandacht geeft, groeit". Dit geldt voor kinderen, planten, spaarpotjes en nog veel meer. Dit geldt ook voor gedachten en gevoelens. Als jouw kind zich focust op de negatieve gedachtes, blijven deze groeien. Dit kost veel energie en niemand houdt hier een positief gevoel aan over. Sterker nog; op den duur kunnen negatieve gedachten de baas worden over jouw kind. Dus wat gebeurt er als je geen aandacht meer geeft aan negatieve gedachtes, maar aan positieve gedachtes? Juist; de negatieve gedachtes groeien niet meer en de positieve gedachtes groeien heel hard. Misschien groeien ze wel zó groot, dat zij de baas zijn. Er is dan geen plek meer voor negatieve gevoelens.

## Omgaan met emoties

Dat wil niet zeggen dat er helemaal geen negatieve gevoelens mogen bestaan, geef daar juist alle ruimte voor. Het gaat niet om het wegpoetsen van emoties, het gaat om leren omgaan met deze emoties. Kinderen komen vast nog regelmatig in situaties terecht die niet fijn voelen. Laat ze deze emoties al op jonge leeftijd ervaren, dan ben je nog dichtbij en kun je je kind helpen hiermee om te gaan. Als kinderen op jonge leeftijd leren omgaan met verschillende emoties, dan geeft dit hen handvatten om hier op latere leeftijd mee om te gaan. Ook in situaties die wellicht heftiger zullen voelen. En daarbij...vergeet niet dat kinderen best veel kunnen hebben en flexibel zijn. Ze hebben vaak nog meer last van de emoties die ze bij jou als ouder voelen dan hun eigen gevoel. Probeer daar bewust van te zijn. Als jij zoals bovenstaande situaties kunt relativeren en positief kunt zijn, dan kunnen kinderen dat ook.

## Oefening baart kunst

Linksom of rechtsom, het is uiteindelijk helpend dat jouw kind oordelen ook kan zien als een kracht. Dat lukt niet in een keer en is iets wat je samen kan oefenen. Komt dan het moment dat iemand weer eens een oordeel heeft over wat wel of niet normaal is? Dan weet jij als ouder en jouw kind wat jullie te doen staat.

**Als je vragen hebt over opvoeden en het opgroeien van je kind of tegen problemen aanloopt, kun je terecht bij de Gezins- en Jongerencoaches van Zorg in Deurne. Samen kijken we naar oplossingen; naar wat je zelf kunt doen en waar je hulp van een ander bij nodig hebt.**

Kijk voor meer informatie op [www.zorgindeurne.nl](http://www.zorgindeurne.nl)