

Met hulp van paarden leren rekenen en faalangst overwinnen

Ook hoogbegaafde kinderen kunnen vastlopen in het onderwijs. Hoogbegaafd zijn impliceert namelijk niet dat je alles in één keer kunt en altijd goede cijfers haalt. Vaak zie je bij hoogbegaafde en tevens hooggevoelige kinderen dat talig onderwijs hen niet goed ligt. Veel andere dingen kunnen ze daarentegen wel heel goed, zoals reflecteren, creatief denken en doen, out of the box denken en soms zichzelf dingen aanleren (autodidact). Als de talige informatie in het begin van groep 4 en 5 nog niet goed geïnternaliseerd is, komen er in hogere groepen vaak andere problemen om de hoek kijken.

Tekst en afbeeldingen Margriet Schouten en Tanja Stigter

In groep 5 worden in een snel tempo veel nieuwe reken- en taalprincipes aangeboden. Maar als de basisstrategieën op het gebied van rekenen en taal niet of onvoldoende geïnternaliseerd zijn, kan het gebeuren dat er gedragsproblemen ontstaan bij hoogbegaafde kinderen. Bij jongens zie je vaak externaliserend gedrag (boosheid, niet willen luisteren, pestgedrag etc.), terwijl meisjes meer naar binnen trekken (internaliseren), zich onzichtbaar maken of qua gedrag perfecte leerlingen worden. Naast gedragsproblemen kunnen er ook emotionele en sociale problemen ontstaan, bijvoorbeeld faalangst. Langdurige faalangst maakt een kind onzeker doordat hij een laag zelfvertrouwen en negatief zelfbeeld ontwikkelt. Hij krijgt ook vaak te maken met een fixed mindset: 'Ik kan het toch niet, dus ik doe het ook niet.' Dit wordt soms gevolgd door de onbewuste aanname 'dan merkt niemand dat ik het niet kan.' Deze negatieve vaste mindset over jezelf zorgt ervoor dat je vastloopt, dingen gaat vermijden of opgeeft. Het omgekeerde van een succeservaring dus.

Doordat het hoogbegaafde kind zich minder fijn en minder veilig voelt op school, bestaat het risico dat hij weerstand ontwikkelt om te leren en uiteindelijk zelfs niet meer naar school wil. In het ergste geval kunnen deze kinderen zich gaan afzonderen en thuis komen te zitten.

Het is belangrijk dat de school, de leerkracht of een zorgprofessional het kind echt ziet en de

moeite neemt om zich te verdiepen in wat er speelt. Het kind kan dan liefdevol worden uitgenodigd en begeleid om te kijken hoe hij wél tot leren kan komen en weer zelfvertrouwen en plezier in leren krijgt. In deze casus schrijf ik samen met mijn collega Tanja Stigter over Emma, een hoogbegaafd en hooggevoelig meisje van negen jaar dat op school vastloopt met rekenen en daarbij een enorme faalangst heeft ontwikkeld.

Emma, negen jaar, hoogbegaafd en hoogsensitief

(De begeleidende foto's zijn niet van het meisje in deze casus. Kinderen en ouders hebben toestemming gegeven voor het gebruik van de foto's.)

Emma wordt aangemeld bij de praktijk omdat ze faalangst heeft en niet wil leren. De school heeft de ouders geadviseerd om naar mij toe te komen omdat ik deze angst misschien weg kan nemen met EMDR. Emma is getest en heeft een IQ van 138, dus ze moet zeker betere resultaten kunnen halen dan ze nu laat zien.

Ik vind EMDR-therapie een 'kort door de bocht-conclusie' en leg de ouders uit dat je faalangst niet zomaar met EMDR kunt behandelen. Faalangst kan namelijk verschillende oorzaken hebben en het is belangrijk om eerst naar de oorzaak te zoeken. Achtergronden van faalangst kunnen bijvoorbeeld zijn: angst in het familiesys-

teem, trauma of faalangst bij (een van de) ouders zelf. Je moet als therapeut ook onderzoeken hoe de ouders met hun kind omgaan: leggen ze de lat hoog of is er sprake van gewenst perfectionisme? Tevens moet worden onderzocht of de oorzaak wellicht bij school ligt (pestgedrag) en is het belangrijk om de schoolresultaten mee te nemen en de leerlijn te bekijken: zijn er hiaten en/of opvallende veranderingen in de leerlijn? Een uitvoerige intake is hierbij een eerste vereiste. We doen dit zonder Emma, want we willen haar niet het gevoel geven dat ze een probleem heeft. Tijdens deze eerste intake zien we geen onbewuste lasten of dynamieken bij de ouders of het systeem. De ouders begeleiden Emma liefdevol en zijn emotioneel en fysiek beschikbaar voor haar. Ze vinden het heel belangrijk dat Emma zich fijn voelt en hebben zelf geen last van perfectionisme of faalangst. Bij het schoolsysteem stuiten we echter wel op mogelijke lasten.

er echter van haar verwacht dat ze dit allemaal weet en worden er moeilijkere toepassingen van haar gevraagd. Emma weet van zichzelf dat ze slim is en zal zich afvragen waarom ze het zo moeilijk vindt, met als gevolg dat ze onzeker wordt.

In een tweede oudergesprek geef ik terug aan de ouders dat starten met EMDR op dit moment niet een juiste keuze is. Ik vraag hun of ik collega Tanja Stigter erbij mag halen. Tanja is een pionier op het gebied van 'horse assisted education' en kan zeker iets betekenen voor Emma (www.anderslerenmetpaarden.nl). De ouders zijn direct enthousiast, want Emma is gek op dieren.

Bij eerste ontmoeting valt het Tanja direct op dat Emma verlegen oogt. Ze kijkt naar de grond, praat bijna onhoorbaar, vertelt niets uit zichzelf en geeft alleen kort en weifelend antwoord als haar iets wordt gevraagd. Als Tanja haar meeneemt naar de paarden, verandert Emma's houding direct. Ze



Samen met de ouders stellen we vast dat Emma's enorme faalangst mogelijk te maken heeft met rekenen. Ze heeft daar namelijk een enorme weerstand tegen ontwikkeld. Die weerstand is ontstaan vanaf groep 4. Haar cijfers op rekengebied zijn gemiddeld, terwijl haar cijfers voor andere vakken hoog zijn. Ik besluit eerst met de leerkracht in gesprek te gaan en vraag of ik mag meekijken in het leerlingvolgsysteem van Emma. Wat hierbij opvalt is dat Emma nog steeds moeite heeft met klokkijken, dat ze de tafels niet beheerst en dat ze moeite heeft met grotere sommen. Omdat ze zo slim is valt het niet zo op dat ze onderpresteert bij rekenen. Aan de ouders koppel ik terug dat ik denk dat de oorzaak van de faalangst hoogstwaarschijnlijk een leerprobleem is. Het zou zomaar kunnen dat Emma de boot heeft gemist en de essentiële basisstrategieën van optellen en aftrekken niet kent en de tafels niet heeft geautomatiseerd. Nu, eind groep 5, wordt

staat wat rechter op en maakt contact met het paard, dat haar uitgebreid besnuffelt. Tanja nodigt haar bij deze kennismaking uit om samen met het paard een wandelingetje te maken. Emma heeft het zichzelf eigen gemaakt om niet op te vallen en dat blijkt ook uit de oefening met het paard. Een paard wil dat duidelijk wordt aangegeven wat de bedoeling is. Dat geeft het namelijk een veilig gevoel, waardoor het dier zich bij je aansluit. Emma wacht echter af tot het paard in beweging komt, terwijl het paard blijft staan en wacht tot Emma duidelijk maakt wat haar bedoeling is. Als Emma halfslachtig probeert of het paard met haar mee wil lopen, blijft het paard staan. Pas als Emma resoluter het 'voortouw' neemt en zelf met een duidelijke intentie in beweging komt, wandelt het paard met haar mee.

Emma herkent dit, want ze vindt het zelf ook lastig om als eerste in beweging te komen. Als ze op

school niet zeker weet of ze iets kan, doet ze liever niets. Je komt dan weliswaar niet verder, maar je maakt ook geen fouten. Fouten maken vindt ze heel erg, want met haar hoge IQ kun je je dat toch niet permitteren? Emma mag gaan ervaren dat het niet erg is om af en toe een fout te maken, omdat je daar juist van kunt leren. Ze heeft een tijdlang meegemaakt dat ze 'als vanzelf' de antwoorden wist, maar nu de lesstof complexer wordt ervaart ze dat ze het niet in één keer meer weet. Ze heeft tot nu toe echter niet goed geleerd welke stappen ze kan ondernemen om tot het juiste antwoord te komen. In plaats van door de leerkuil te gaan en te leren, springt ze vaak over de leerkuil heen naar iets wat ze wel weet.

Tanja vraagt of Emma terug wil komen om te leren rekenen met het paard. Dat wil ze wel. Ze heeft echter geen idee hoe dat gaat. Kinderen zoals Emma vinden het fijn om vooraf overzicht te hebben: wat staat me te wachten, wat is de bedoeling. Ze kunnen dan inschatten of het haalbaar is en of ze eraan willen beginnen. Om dit te realiseren gebruiken we 'kijkplaten', of anders gezegd 'top-down platen'.

Tanja laat verschillende parcoursen zien die op een A4'tje zijn getekend. Het is alsof je met een drone boven de rijbak vliegt en van bovenaf ziet wat er aan materialen is opgesteld. Al deze materialen stellen spelling- en rekenregels voor. Met spelletjes en oefeningen gaan we met het paard door de parcoursen. Tanja laat Emma zien hoe het paard met een grote dobbelsteen kan rollen, zodat het paard in feite helpt om sommetjes te maken. Emma lacht, want een paard dat dobbelstenen kan rollen heeft ze nog nooit gezien. Hoe leer je ze dat aan? 'Nou, Emma, dat kunnen ze niet in één keer, dat hebben we ze in stapjes geleerd, net zoals jij met de paarden gaat leren.'

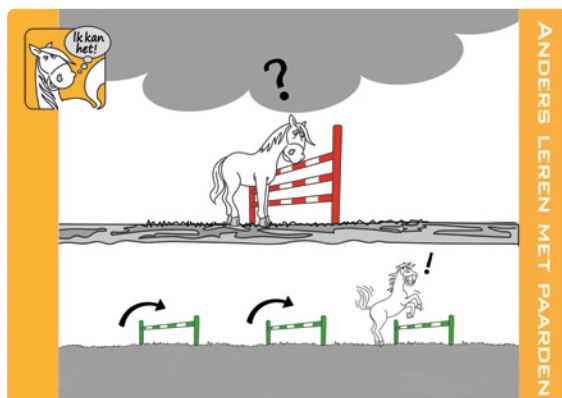


Tanja laat Emma een aantal parcoursen zien waarmee we kunnen gaan spelen: tafels, klokkijken, optellen en aftrekken. Emma mag zelf kiezen waarmee ze aan de slag wil. Klokkijken lukt haar wel goed genoeg vindt ze, maar de tafels zijn nog

niet allemaal geautomatiseerd. Die van 6, 7, 8 en 9 kan ze niet onthouden en dus besluiten we daarmee te beginnen. Tafels zijn voor hoogbegaafden niet iets wat ze zomaar weten. Ze moeten ervoor oefenen, want tafels leer je in stapjes. Net als bij paarden, want die springen ook niet direct een meter hoog. Tanja laat Emma eerst een hoge hindernis bouwen en laat haar daar vervolgens met het paard voor gaan staan. Het is overduidelijk dat zo'n blokkade pal voor je neus heel naar voelt. Alsof je vaststaat en geen kant op kunt, volgens Emma. Ze denkt dat het haar nooit zal lukken en voelt zich verdrietig.



Snel wegwezen hier dus! Samen eerst even bewegen en ontspannen lopen met het paard aan de hand. Al lopend kijken ze van een afstandje naar de hoge rode hindernis. Stel dat dat een tafel is, hoe gaat dat dan toch lukken? Ze leggen alle balkjes van de hoge hindernis met een tussenruimte plat achter elkaar op de grond. 'Is het nodig om ze allemaal te nemen of weet je al een paar tafelsommen van de tafel van 6?' Emma weet er vaak al vier, zegt ze: 'die van 1x, 2x, 5x en 10x, en oh ja, vaak ook wel 3x.' 'Hé, dan ben je dus al op de helft. Dus kunnen we veel minder balkjes neerleggen. Je weet dus al meer dan je dacht.' Emma staat verwonderd naar de balkjes te kijken die ze achter elkaar heeft neergelegd en constateert dat dat inderdaad het geval is. Ze is benieuwd naar de spelletjes die we hebben bedacht om de tafels met het paard te leren. Er wordt afgesproken dat ze volgende week terugkomt en dat het paard haar dan helpt om een tafel in haar hoofd te zetten.



Emma komt een aantal weken achter elkaar en zet de tafels van 6, 7, 8 en 9 in haar hoofd met behulp van het rozettenspel, de tafelfandala's, het poetspel, de paardenrekenmachine, het bordjesspel etc. Thuis traint ze verder met het vliegenmepspel. Het is net als met topsport: je moet er wel wat voor doen. Het brein is immers ook een soort spier die getraind moet worden. Voor iedere tafel verdient Emma een rozet in de kleur van de tafel. Deze extra stimulans helpt haar om te oefenen. Binnen een maand beheerst ze de ontbrekende tafels, ervaart ze dat het rekenen op school veel sneller gaat en is ze haar zelfvertrouwen aan het terugwinnen.

Emma wil graag nog een paar keer komen, omdat ze met optellen en aftrekken nog wel eens in de knoop komt. Tijdens deze sessies ontdekken we dat de splitsingen tot de 10 nog niet geautomatiseerd zijn en dat ze tientallen en eenheden met elkaar verward. Ze heeft zichzelf allerlei rekenstrategieën aangeleerd die in eerste instantie nog wel werkten, maar die bij grotere sommen misgaan. Tanja en Emma gaan daarom terug naar de basis en hierdoor gaat Emma met sprongen vooruit en beheerst ze nu de grotere optel- en aftreksommen.



De grootste winst? Emma praat weer hardop, kijkt andere mensen weer aan en laat zichzelf zien. Als ze iets nieuws gaat leren en ze ertoe neigt om weer terug in haar schulp te kruipen, kijkt ze naar de afbeelding van de grote rode hindernis en de kleine groene hindernissen die ze op haar tafeltje heeft geplakt. 'Kleine stapjes, Em, dan kom je er ook!' zegt ze dan tegen zichzelf. Emma heeft enorm veel zelfvertrouwen gekregen en weet nu dat ze best kan rekenen.

Emma's ouders zijn dankbaar. Ze zien een andere Emma, die weer zin heeft in rekenen en van wie de faalangst enorm is verminderd. EMDR hoeft niet ingezet te worden. De school ziet ook een positieve verandering bij Emma. In een gezamenlijk evaluatiegesprek met Margriet, Tanja en de ouders van Emma besluiten we dat we het traject kunnen afsluiten en neemt Emma afscheid van haar leermeesters, de paarden. ●

Aanvullende informatie over deze vorm van coaching:

Anders leren met paarden is een methode die ontstaan is omdat er steeds meer kinderen in de kindercoaching terechtkwamen. Ze hadden een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen op het gebied van leren en gingen niet meer met plezier naar school. Door ze te helpen met het ontdekken en uitvoeren van hun eigen leerstijl, namelijk door zien, horen en doen te combineren, wordt er aangesloten bij de vaardigheden van het kind. Tevens is er tijdens de individuele begeleiding aandacht voor top-down uitleg, verrijken, versnellen of juist vertragen en herhalen.

Scan de QR-code voor een uitgebreide uitleg over de voordelen van leren in beweging en de toegevoegde waarde van het paard.



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen (www.kinderpraktijk-margriet.nl).

Ze geeft therapie en coaching aan kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, is EMDR-therapeute en begeleidt kinderen die hooggevoelig en hoogbegaafd zijn. Samen met het kind en de ouders zoekt ze systemisch uit waar onbewuste lasten of dynamieken in het familiesysteem zitten. Ze werkt vaak samen met andere disciplines zoals familieopstellers/systeemtherapeuten, een paardencoach, een haptonoom, PMT-therapeuten, een reflexintegratietherapeute, coaches met betrekking tot bewust moederschap en een psychologe. Op deze manier biedt ze begeleiding op maat om het kind weer in zijn kracht te zetten en de ouders weer in verbinding te brengen in bewust ouderschap.