



Opvallende stijging in vraag naar paardencoaching voor kinderen

Vichte, 20 april 2010 - Equiboost, gespecialiseerd in coaching en consulting met de hulp van paarden, noteerde de voorbije maanden een opvallende stijging in de vraag naar paardencoaching voor kinderen. Opvallend hierbij is, dat in 80 % van de gevallen niet de kinderen, maar de ouders paardencoaching nodig hebben.

Speciale band tussen kinderen en paarden

Kinderen zijn veel gevoeliger dan volwassenen. Dat is ook logisch, want ze zijn nog niet compleet 'getraind' om continu hun verstand, hun rationele denken te gebruiken. Kinderen zijn veel authentieker dan volwassenen. Hun belevingswereld is nog veel intuïtiever. Hun gevoelens krijgen de vrije loop. Vandaar ook de ongegeneerde huilbuilen waarbij het decibelgehalte, vaak tot grote ergernis van de ouders, de hoogte inschiet, het vrolijk gejoel tijdens het spel tot grote ergernis van een onverdraagzame buurman, de uitbundige vreugde bij het weerzien van een vriend of familielid waarbij mama en papa hoofdschuddend 'allée, zal 't gaan, zo is het wel genoeg hé' fluisteren, het onbevangen spelen met een huisdier waarbij je je afvraagt of die twee door een onzichtbare band met elkaar verbonden zijn. Kinderen beleven zowel positieve als negatieve gevoelens op een meer ongedwongen manier dan volwassenen. Precies daarom is het belangrijk dat kinderen op een gezonde manier leren omgaan met hun gevoelens – zowel met positieve als met negatieve gevoelens. De paarden vormen een uitstekend hulpmiddel in dit proces.

Anke Santens
Equibooster

T 0487 842 411
E anke@equiboost.com
W www.equiboost.com
B equiboost.blogspot.com

Bellestraat 40
B-1790 Affligem

BTW BE0888468035
Bank 738-0206883-04

Waarom ouders voor paardencoaching kiezen

De redenen waarom ouders voor paardencoaching kiezen, zijn sterk uiteenlopend. Sommige ouders merken zelf op dat hun kinderen veel rustiger zijn in de aanwezigheid van paarden of dieren in het algemeen, en zoeken daarom het antwoord op hun vraag in paardencoaching. Andere ouders hebben er al een lange weg opzitten, met diverse bezoeken aan kinderpsychologen, -psychiaters en therapeuten, en



komen pas in laatste instantie terecht bij Equiboost, als zij in de klassieke kindergeneeskunde hun antwoord niet vinden. Nog andere ouders worden - soms terecht, soms onterecht - gealarmeerd door de school.

Gedrag van kinderen weerspiegelt gedrag van ouders

Vaak hoor je “in je kinderen kom je jezelf tegen”. Ouders botsen willens nillens op zichzelf in hun omgang met hun kinderen.

Kinderen nemen soms heel sterk de bewuste – en dit wordt vaak over het hoofd gezien – en onbewuste signalen van hun ouders over. Ook al komt een ouder heel zelfzeker over, als er binnenin onrust, angst, ongerustheid, onzekerheid, of een ander sterk gevoel leeft, dan zullen de kinderen dit mee oppikken en zich er navenant beginnen naar gedragen. Kinderen kunnen dus een gelijklopend gedrag als de ouders beginnen vertonen, alhoewel de ouders dit soms niet als dusdanig ervaren of herkennen omdat ze zich zelf niet bewust zijn van wat binnen in hen leeft. Omgekeerd geldt, dat kinderen evengoed een gedrag beginnen te vertonen dat haaks staat op het door de ouders gewenste gedrag, vaak als onbewuste protestreactie.

Een voorbeeld

Neem bijvoorbeeld kinderen met faalangst. Vaak zie je dat de kinderen onder grote druk van de ouders staan om iets “goed” te doen. De ouders zijn zich doorgaans niet bewust van de druk die ze op hun kinderen leggen. Dat betekent niet dat alle faalangstige kinderen per definitie onder druk van hun ouders of directe omgeving staan! Ook de persoonlijkheid van het kind speelt een rol. Maar bij een groot deel is dat wel degelijk het geval. Kinderen die opgroeien met een sterk enneagramtype 1, de perfectionist, als ouder, krijgen heel vaak negatieve kritiek te horen, zonder dat de ouders hier evenwel bij stilstaan. In de ogen van de ouders leren de ouders, nogmaals, met de beste bedoelingen, hoe hun kind iets goed ‘moet’ doen, en wijzen ze hun kind meer op wat het fout doet dan op wat het goed doet. Na verloop van tijd groeit bij het kind het gevoel dat het niets goed kan doen, waardoor het bang wordt om iets te doen, er van uitgaande dat het toch ‘niet goed genoeg’ zal zijn gebaseerd op de voorgaande ervaringen, en zal falen vanuit een self fulfilling profecy, of eenvoudigweg zeggen “ik kan dat niet”, en iets niet uitvoeren, om eventuele kritiek nadien te vermijden. Kinderen die opgroeien met een sterk enneagramtype 6 als ouder, de loyalist, die als typische eigenschappen heeft vaak te twijfelen, te piekeren en zich snel ongerust te maken over alles wat

Anke Santens
Equibooster

T 0487 842 411
E anke@equiboost.com
W www.equiboost.com
B equiboost.blogspot.com

Bellestraat 40
B-1790 Affligem

BTW BE0888468035
Bank 738-0206883-04



mogelijks fout kan lopen, pikken deze angst op, en ontwikkelen vanuit het aangeleerd gedrag 'angst' – "oei, als ik dit doe, doe ik me misschien pijn, dus doe ik het maar beter niet". Met eveneens "ik kan dat niet" als gevolg. De nuance weze duidelijk.

In dergelijke gevallen heeft het weinig nut om alleen het kind te laten paardencoachen. Het kind blijft immers blootgesteld aan dezelfde dagelijkse signalen van de ouders. Het is belangrijk dat zowel ouders als kind samen evolueren naar een gezond evenwicht. Het kind zal reageren op en mee evolueren met de gedragsverandering van de ouders.

Rol van de school

De school speelt een belangrijke rol in het leven van ieder kind. Kinderen zijn toch snel 8 uur per dag op school, en spenderen tijdens de week meer tijd met hun leraar of lerares dan met hun eigen ouders. De invloed van de leerkracht op het leven van een kind mag zeker niet onderschat worden. Een goede leerkracht is niet 'vanzelfsprekend' en verdient respect en waardering – het belang van het beroep leerkracht is veel groter dan doorgaans aangenomen wordt.

De leerkracht kan een gezonde tegenpool vormen voor ouders met een controlerend of angstig kantje. Anderzijds werkt het soms ook omgekeerd. Regelmatig krijgen we telefoon van bezorgde ouders, die zich afvragen of er iets mis is met hun kind, nu tijdens het oudercontact blijkt dat hun kind "liever alleen speelt dan met klasgenootjes". Hebben zij misschien een sociaal kind? Niet noodzakelijk! Er is niets verkeerd met kinderen die liever alleen spelen. Het ene kind heeft meer behoefte aan aandacht en contact met leeftijdsgenootjes dan het andere. Een kind met enneagramtype 5 bijvoorbeeld zal uren op zijn eentje in een hoekje kunnen spelen, zonder dat het daarom sociaal of ongelukkig is. De boodschap aan de leerkrachten hierbij is, om ieder kind ook toe te laten zichzelf te zijn. Niet alle kinderen hebben behoefte om te rennen en in groep te spelen. Dat betekent niet noodzakelijk dat er iets met deze kinderen scheelt. Het is natuurlijk een ander verhaal als een kind weigert om naast de individuele activiteiten aan de groepsactiviteiten deel te nemen.

Ouders en paardencoaching

De paarden laten vrij snel zien of het het kind is dat begeleiding nodig heeft, de ouders, of beiden. De meeste ouders waarderen het als blijkt dat ook zij een bijdrage kunnen leveren aan het 'herstel' van hun kind.

Anke Santens
Equibooster

T 0487 842 411
E anke@equiboost.com
W www.equiboost.com
B equiboost.blogspot.com

Bellestraat 40
B-1790 Affligem

BTW BE0888468035
Bank 738-0206883-04



Ze nemen graag deel aan de paardencoaching en vertrekken als een versterkt gezin, maar ook als sterkere individuen. Sommige ouders – gelukkig een minderheid – stellen het daarentegen absoluut niet op prijs als ze te horen krijgen dat zij evenveel of zelfs meer baat hebben bij paardencoaching dan hun kind.

Zo was er vorig jaar een vrij schrijnend voorbeeld, waarbij de moeder overduidelijk een enneagramtype 2 was. Zodra haar dochtertje haar namelijk te weinig het gevoel gaf dat zij mama heel graag zag en dat mama de liefste op de wereld was, zadelde de moeder haar achtjarige dochtertje op met een immens schuldgevoel. Uit de paardencoaching bleek dat het meisje met de overtuiging rondliep dat ze ‘mama niet graag genoeg zag’ en dat ze ‘ondankbaar’ en een ‘slechte dochter’ was. Bovendien sloot het meisje zich af van andere mensen, want de minste aandacht die het kind schonk aan andere mensen, werd door de moeder beschouwd als een afwijzing, een bewijs dat dochterlief haar niet graag zag, terwijl ze net al die moeite deed om het haar dochter naar de zin te maken met dure cadeaus en allerhande uitstapjes. Het meisje had een eetstoornis ontwikkeld, waar ze ziek van werd. Diverse artsen vonden geen aanwijsbare oorzaak voor de eetstoornis. De visie van de moeder bij aankomst in de weide luidde: ‘mijn dochter heeft een eetstoornis om aandacht te vragen’... Toen deze moeder uitgenodigd werd om zelf paardencoaching te volgen, reageerde zij heel beledigd en verontwaardigd: “Ik? Paardencoaching? Ik heb toch geen probleem? Mijn dochter is het probleem!”. Equiboost werd natuurlijk bestempeld als ‘onbekwaam’, en ‘t was gedaan met paardencoaching want dat werkte namelijk niet ...

Coaching van het hele gezin werpt meer vruchten af dan enkel coaching van het kind

Equiboost pleit ervoor om het hele gezin te betrekken bij de paardencoaching voor kinderen.

Een kind staat immers niet alleen op de wereld: het maakt deel uit van wat in de systemiek een ‘systeem’ genoemd wordt. Binnen ieder systeem speelt het kind een rol. Thuis is dat bijvoorbeeld de rol van het kind, op school is dat de rol van de leerling. Een kind is dus, net zoals een volwassene, onherroepelijk verbonden met de andere ‘spelers’ binnen het systeem. Daarom is het belangrijk ook de andere ‘hoofdrolspelers’ bij de paardencoaching te betrekken.

Anke Santens
Equibooster

T 0487 842 411
E anke@equiboost.com
W www.equiboost.com
B equiboost.blogspot.com

Bellestraat 40
B-1790 Affligem

BTW BE0888468035
Bank 738-0206883-04



Hoe lang duurt een paardencoaching sessie voor kinderen?

Een sessie voor kinderen duurt een half uur.

De reden hiervoor is eenvoudig: kinderen zijn enerzijds veel intuïtiever dan volwassenen, ze zijn spontaner, het rationele weegt minder door dan bij 'grown ups'; anderzijds speelt omwille van de leeftijd aangeleerd gedrag en opgedane ervaringen een minder grote rol daar dit beperkter is. Dit heeft als gevolg dat nog sneller resultaten bekomen worden. Bovendien is het voor kinderen belangrijk om niet te veel info in 1 keer te laten verwerken.

Hoe verloopt een paardencoaching sessie voor kinderen concreet?

We zorgen er voor dat het kind zich in de eerste plaats rustig en veilig voelt bij het paard. Er wordt uitleg gegeven over veilig omgaan met het paard.

Daarna volgt een kennismaking met het paard onder begeleiding, waaruit al een en ander kan afgeleid worden.

Hierop volgen gerichte oefeningen om te bepalen wat het onderliggend patroon is, dat een bepaald gedrag stuurt/veroorzaakt/teweeg brengt. Net zoals een dokter geen behandeling kan voorschrijven zonder een juiste diagnose, gaan we ook met de paarden eerst naar de kern / oorzaak.

Tot slot volgen er oefeningen om het ongewenst gedrag om te buigen tot een positief, gezond en zelfzeker gedrag.

We sluiten af met paardenknuffelen om de paarden te bedanken. Uw kind zal rustig, met de glimlach, naar u toestappen.

Hoe lang duurt een paardencoachingstraject voor kinderen?

Het aantal sessies hangt af van kind tot kind.

Het record van paardencoaching met kinderen staat op 5 minuten (zie hiervoor <http://www.equiboost.com/en/charlotte-45/>). De ervaring leert dat, als het een acuut probleem betreft, de situatie in 1 of 2 sessies kan opgeklaard worden.

Anke Santens
Equibooster

T 0487 842 411
E anke@equiboost.com
W www.equiboost.com
B equiboost.blogspot.com

Bellestraat 40
B-1790 Affligem

BTW BE0888468035
Bank 738-0206883-04



Voor diep ingeworteld gedrag, zoals bijvoorbeeld faalangst, duurt het logischerwijze iets langer, zo'n 3 à 5 sessies. Veel hangt hierbij af van de inbreng van de ouders.

Bij kinderen liggen er tussen de sessies door 2 weken tijd tussen.

De eerste sessie gebeurt altijd zonder aanwezigheid van de ouders, om te vermijden dat het kind extra zijn best doet of nerveus wordt, omdat iemand staat toe te kijken.

Daarna kiest het kind zelf of de ouders al dan niet aanwezig mogen zijn. De wens van het kind primeert boven de wens van de ouders. Zo heeft het kind ook het gevoel dat er naar hem of haar geluisterd wordt. Door vertrouwen en inspraak te krijgen in het proces groeit ook het zelfvertrouwen.

Anke Santens
Equibooster

T 0487 842 411
E anke@equiboost.com
W www.equiboost.com
B equiboost.blogspot.com

Bellestraat 40
B-1790 Affligem

BTW BE0888468035
Bank 738-0206883-04