

Frits, onze coach op vier poten

Wat een labradoodle betekent voor hoogbegaafde kinderen

“Toen ik Frits een commando gaf en hij niet luisterde, dacht ik: misschien moet ik het anders proberen. En toen deed hij het wél!”

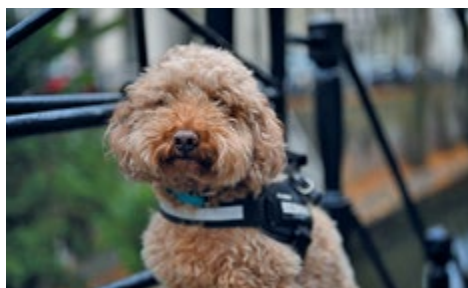
– Joris (10), na een sessie met Frits

Soms is praten gewoon niet genoeg. Zeker niet bij hoogbegaafde kinderen, die vaak veel in hun supersnelle hoofd zitten en moeite hebben om hun snelle stroom en ervaring van gevoelens onder woorden te brengen. Ze kunnen sociaal heel sterk zijn, maar zichzelf tegelijk moeilijk uiten, of juist verbale watervallen zijn waarmee moeilijker verbinding te maken is. In onze trajecten (coaching en psychologische begeleiding) merkten we dat sommige kinderen pas echt open gingen als Frits erbij was. Frits is onze begeleidingshond – vriendelijk, zacht, en razend gevoelig voor de sfeer. In deze sessies doet hij méér dan aanwezig zijn: hij coacht mee.

Waarom werkt coaching met een hond zo goed?

Een hond leeft in het hier en nu. Hij oordeelt niet, vraagt niets terug en kijkt puur naar wie je bent. Dat is precies wat kinderen – en zeker hoogbegaafde kinderen – soms nodig hebben. Veel van hen zijn gevoelig, analyserend en perfectionistisch. Ze zijn goed in woorden, maar minder in voelen (of dat door laten dringen). En al helemaal in laten zien wat ze voelen. Met een hond kun je wel praten maar hij praat niet terug. Dat maakt ook dat een kind geen verbale reactie kan krijgen en wel terug moet vallen op goed kijken naar de andere signalen.

Frits voelt aan of een kind gespannen is, te snel wil, overprikkeld raakt, of juist in zijn kracht staat. Die spiegelende werking noemen we ook wel ‘co-therapie via dierlijk gedrag’. In wetenschappelijk onderzoek naar Animal Assisted Therapy (AAT) is aangetoond dat dieren stress verlagen, oxytocine verhogen en de sociale interactie verbeteren (Beetz et al., 2012).



Hoogbegaafdheid en gevoeligheid: een complexe combinatie

Hoogbegaafde kinderen hebben een intens innerlijk leven. Ze zijn nieuwsgierig, vragen veel, voelen diep. En hoewel ze vaak verbaal vaardig zijn, wil dat niet zeggen dat ze ook goed over zichzelf praten. Ze rationaliseren hun emoties – of stoppen ze weg.

Met Frits leren ze op een andere manier communiceren: via lichaamstaal, via contact, via spel. Ze merken: ik hoef het niet te snappen of uit te leggen – ik mag het gewoon voelen en ervaren.

Als Frits ontspant en op zijn manier vraagt om gekriebeld te worden, is er iets dat zo uitnodigt dat je haast wel moet...

Praktijkvoorbeelden: leren door doen

Emma (9) vond het vreselijk om fouten te maken. Ze wilde dat alles meteen goed ging. Tijdens een oefening moest ze Frits een simpele opdracht geven. Maar hij deed het niet. In plaats van boos te worden, keek ze. Ze paste haar houding aan, gaf het commando rustiger, en toen... luisterde Frits. Haar gezicht straalde. Ze had iets geleerd zonder uitleg, zonder preek – door te doen.

Liam (11) is een kind dat op school als 'braaf' wordt gezien, maar thuis vaak uitbarst. Hij vindt het moeilijk om 'nee' te zeggen. In een sessie mocht hij oefenen met grenzen aangeven. Toen Frits te dichtbij kwam in een spel, trok Liam zijn grens. Duidelijk, rustig. Frits stopte. Liam had voor het eerst ervaren dat je iets kunt zeggen zonder te schreeuwen – en dat het dan toch werkt. In de begeleiding is het heel fijn om te kunnen praten over de reacties van een ander als dat een dier is, want daar is helemaal geen sprake van een mening over hoe het kind iets zei. Wanneer je met een kind over de interactie met andere kinderen praat, is er altijd de andere partij die om een reden iets zegt. We vullen zo veel voor elkaar in!

Yara (7) was in het begin heel bang voor honden. Toch wilde ze graag komen, want – zei ze – "misschien kan ik dan ook een beetje sterker worden".



In de sessies werkten we aan vertrouwen opbouwen. Eerst kijken. Dan samen iets bouwen. Toen een speeltje gooien. En ineens: een aai. Yara zei later: "Als ik Frits durf, durf ik straks misschien ook dat spreekbeurt-gedoe."

Wat oefenen we met Frits?

In coaching of begeleiding met Frits staan ervaringsgerichte oefeningen centraal. Kinderen en jongeren gaan aan de slag met:

- **Zelfvertrouwen vergroten**

Frits luistert niet zomaar – hij vraagt om duidelijke, kalme communicatie. Als dat lukt, groeit het zelfvertrouwen van het kind. En kan zo "gratis" oefenen met wat wel werkt en wat niet in de communicatie met anderen.

- **Grenzen aangeven**

Frits voelt haarfijn aan wat een kind bedoelt. Zo oefenen kinderen non-verbaal én verbaal hoe je "nee" zegt.

- **Doorzettingsvermogen ontwikkelen**

Niet alles lukt in één keer. Frits werkt alleen mee als je blijft proberen. Kinderen ervaren dat fouten maken en doorzetten als het niet meteen de eerste keer lukt erbij hoort.

- **Omgaan met emoties**

Soms is het fijn om gewoon even met je hoofd op Frits te liggen. En zijn buik te kriebelen en te ervaren dat Frits je genoeg vertrouwt om dat toe te laten. Een kind dat zich alleen en onbegrepen voelt, kan daar veel aan hebben. Emoties mogen er zijn.

- **Executieve functies versterken**

Bijvoorbeeld: plannen (een parcours bouwen voor Frits), flexibiliteit (als Frits ineens iets anders doet dan verwacht), inhibitie (wachten tot hij zit voordat je iets mag geven), volgehouden aandacht (soms duurt het even voordat de bedoeling duidelijk is en moet je nog duidelijker aangeven wat je van Frits wilt)

Waarom een hond en geen mens?

Een kind dat zich onveilig voelt, zal zich niet zomaar openen voor een volwassene die vragen stelt. Maar een hond stelt geen vragen. Die is er gewoon. Frits creëert rust, ontspanning en – letterlijk – een warm lichaam om tegenaan te leunen. Samen praten over wat Frits voelt, is soms een mooie opening om te kijken hoe een kind reageert. Er kan een opening zijn, of je kunt een seintje krijgen dat daar nog geen ruimte is. Zonder dat je iets spannends hebt hoeven vragen en zonder dat het kind nee hoeft te zeggen. Bovendien is het veilig om bij een hond fouten te maken. Frits lacht niet als je struikelt in je zin.

Hij draait gewoon een rondje, wacht, en probeert het nog een keer.

En voor ouders?

Ouders krijgen na elke sessie een terugkoppeling en suggesties om thuis mee verder te gaan. Want coaching is geen trucje – het is een proces dat verder gaat buiten de sessie. En heel eerlijk? Veel ouders worden ook een beetje verliefd op Frits! "Ik snap nu dat hij precies laat zien wat mijn dochter doet. Als zij wiebelt, wiebelt hij. Als zij rustig is, dan luistert hij ineens. Dat is zo leerzaam – voor haar én voor mij."



Door Diane van Dijk en Femke Hovinga

Meer weten over het onderzoek?

scaliq.com/ongezien

Diane en Femke coachen hoogbegaafden op school en thuis bij Opallios (opallios.nl). Ook zijn ze verbonden aan Epoche (praktijk-epoche.nl), waar (intelligentie)onderzoek wordt gedaan. Opallios en Epoche zijn beide zusjes van Talentissimo.

Opallios
ondersteuning bij hoogbegaafdheid
Epoche