

# Pony power voor Kids & Paardenkracht voor Pubers

Pony Power voor Kids en Paardenkracht voor Pubers zijn twee unieke trainingsmethodes voor kinderen mét inzet van paarden. Kinderen leren spelenderwijs sociale vaardigheden, maar worden ook in hun emotionele groei gestimuleerd. In 5 lessen komen belangrijke thema's aan bod die kinderen helpen om zichzelf en anderen beter te begrijpen, meer zelfvertrouwen en zelfbewustzijn te krijgen maar ook om vaardigheden als communiceren, samenwerken en grenzen aangeven te ontwikkelen.

Animal Assisted Interventions (AAI) is een begrip dat internationaal steeds meer in de belangstelling staat en waar gelukkig ook steeds meer onderzoek naar gedaan wordt. Uit onderzoeken van bijvoorbeeld Karin Hediger (hoofd onderzoeksgroep AAI universiteit Basel, hoogleraar Antrozoölogie universiteit Heerlen) blijkt dat de inzet van dieren zorgt voor een betere stressregulatie en ontspanning waardoor kinderen zich veiliger voelen en zich meer openstellen.



Inmiddels is bewezen dat bewegend leren\*, ook wel kinetisch leren genoemd, sneller en gemakkelijker verloopt dan passief zittend op een stoel. Als kinderen dan ook nog eens samen met paarden in beweging komen, verhoogt dit de efficiëntie van leerprocessen des te meer! Door in contact te komen met dieren, in dit geval paarden, komt het stofje oxytocine\* vrij in de hersenen. Dit hormoon wordt ook wel het knuffel-hormoon of geluks-hormoon genoemd. Het stelt kinderen in staat om zich veilig te voelen en ontvankelijk te zijn voor wat wordt aangeboden. Het motto is DOEN-ERVAREN-LEREN, wat staat voor ervaringsgericht\* leren. Door zelf ervaringen op te doen leer je ook daadwerkelijk hoe iets werkt.

Vanuit kennis en ervaringen uit het onderwijs én de vraag van ouders zijn de makers van de methodes aan de slag gegaan met deze 3 uitgangspunten (\*), en zo ontstond de

methode Pony Power voor Kids die zeer effectief bleek te zijn. Niet veel later volgde de methode Paardenkracht voor Pubers. Samen met andere kinderen op een leuke manier leren door in beweging te komen!

## Hoe het begon

Jolijn Grooten en Evelien Mustert zijn sinds 2015 actief met hun bedrijf Grooten & Puur met Paardenkracht. Ze verzorgen opleidingen en trainingen voor mensen die paardencoach willen worden of mensen die dit papier al op zak hebben en zich verder willen specialiseren. Daarnaast bieden zij ook coaching voor teams, volwassenen en kinderen aan. Jolijn en Evelien zijn beiden al hun hele leven actief "in de paarden". Eerst nog in de dressuursport, later als rijinstructeur voor kinderen en volwassenen, en vandaag de dag als paardencoach. Evelien heeft bijna 25 jaar in het Montessori-basison-



derwijs gewerkt als juf en Jolijn heeft jarenlang ervaring opgedaan in het bedrijfsleven. Beiden deelden zij dezelfde ambitie: een programma ontwikkelen voor kinderen waarin LEUK LEREN met paarden centraal zou staan. Inmiddels is Pony Power voor Kids al 5 jaar een begrip in Nederland en België. Ook vinden steeds meer oudere kinderen hun weg naar Paardenkracht voor Pubers.

## Waarom Pony Power voor Kids en Paardenkracht voor Pubers?

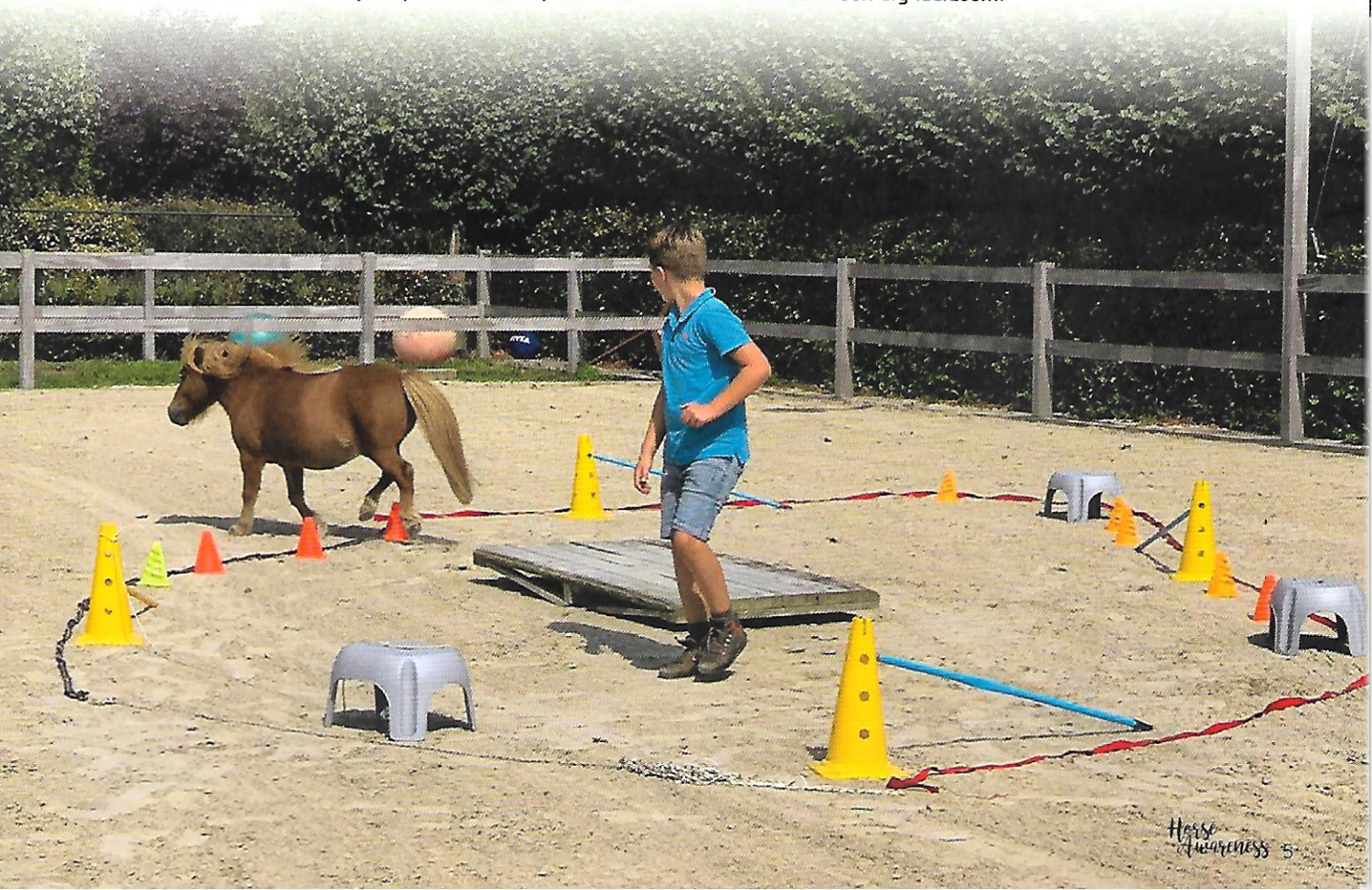
Helaas krijgen steeds minder kinderen tegenwoordig de gelegenheid om nog echt 'buiten' te spelen, terwijl dat juist zo belangrijk is voor de ontwikkeling van het kind. We gunnen het de kinderen om weer op eenzelfde manier te kunnen leren zoals jij en ik dat vroeger ook deden, door naar buiten te gaan, door in beweging te zijn, door samen oplossingen te bedenken, door te ontdekken en te proberen en bovenal door zelf te mogen ervaren!

In het onderwijs ontwikkelen kinderen met name hun kennis en vaardigheden op cognitief gebied (IQ). Er is minder aandacht voor het ontwikkelen van de gevoelswereld en sociale vaardigheden. Dat is heel begrijpelijk, gezien het feit dat de lestijd beperkt is. Echter, kinderen

die niet "lekker in hun vel zitten" komen minder of nog niet tot leren. Door het EQ (Emotionele Quotiënt) te ontwikkelen komt een kind meer in balans en wordt verstandelijk leren gemakkelijker. Onderzoek heeft aangetoond dat volwassenen met een hoogontwikkeld IQ en een minder ontwikkeld EQ minder goed functioneren op de werkvloer en in relaties dan volwassenen met een gemiddeld ontwikkeld IQ en een gemiddeld ontwikkeld EQ.

**"We zorgen ervoor dat kinderen steviger in hun spreekwoordelijke schoenen komen te staan."**

Onze programma's bieden aandacht aan de ontwikkeling van het empathisch vermogen, het omgaan met emoties en communicatievaardigheden. We zorgen ervoor dat kinderen steviger in hun spreekwoordelijke schoenen komen te staan, meer zelfvertrouwen krijgen en daardoor ook meer zelfredzaam worden. De vaardigheden die de kinderen leren zijn niet alleen handig voor nu, maar zeker ook voor later. De cursussen zijn zeker leuk om te volgen maar vooral ook erg leerzaam!





Pony Power voor Kids



PAARDENKRACHT VOOR PUBERS

## Teun

In onze eerste cursus ooit nam Teun deel. Teun was samen met zijn ouders naar een informatiemiddag gekomen en ontzettend enthousiast geworden over deelname aan de cursus. Toch twijfelden zijn ouders en vroegen ons; "Denken jullie wel dat het kan?" en "Durven jullie het aan met onze Teun?". De zorgen van zijn ouders kwamen niet uit het niets. Teun is een jongen met een zware vorm van ADHD. Het is lastig voor Teun om zich in dagelijkse situaties staande te houden. Hij volgt op dat moment speciaal onderwijs en is een slimme jongen. Zijn ouders zijn bijna ten einde raad en vragen ons om hulp.

Wij zeggen zonder twijfel "ja" en Teun begint een week later samen met 3 andere kinderen aan de cursus. Teun geniet van de cursus, elke week komt hij enthousiast rennend het pad op, zwaaiend en roepend om aan te kondigen dat hij weer van de partij is. Tijdens de lessen zien we de kinderen naar elkaar toe groeien. We hebben een divers en leuk groepje, een hoog-sensitief meisje, een jongen met bovengemiddelde intelligentie, een wat stil en meer verlegen meisje en Teun, met een zware vorm van ADHD (zonder medicatie). In het begin botsten de kinderen behoorlijk, grenzen werden opgezocht en irritaties ontstonden. Echter, gaandeweg de lessen ontstond er begrip voor elkaar en elkaars behoeften, waardering voor elkaars kwaliteiten en het groepje werd hecht.

We vertelden de kinderen elke les over de paardenkudde en wat wij daar in onze "mensenkudde" van kunnen leren. We namen de kinderen mee in praktische opdrachttjes met de pony's. Ze leerden contact en verbinding maken met de pony, te letten op communicatiesignalen om zo samen op pad te gaan. Onderweg werden ze wel eens stilgezet, doordat de pony niet meer verder wilde lopen of omdat de groep elkaar kwijt was, wat dan volgde was overleg, samen oplossingen bedenken, bedenken wat de pony nodig heeft om zo weer samen het pad te kunnen vervolgen.

In het persoonlijk Pony Power werkboek konden de kinderen samen met hun ouders thuis verder werken aan de 5 thema's van de lessen, waardoor ouders in staat waren om het geleerde naar de realiteit te vertalen. Ze konden hun kind helpen bij gebeurtenissen op school, in het gezin en andere sociale ontmoetingen met de handvatten die werden aangereikt in de cursus.

Na afloop van de eerste cursus Pony Power voor Kids was er behoefte aan meer lessen. Ouders en kinderen waren enthousiast over deze manier van leren. Ouders waren verrast over de grote stappen die hun kinderen hadden gemaakt in de 5 lessen, ze hadden ontzettend veel geleerd tijdens de opdrachten met de pony's en ouders zagen hun kinderen adequater reageren tijdens lastige situaties. Vandaar uit zijn we verdergegaan met het ontwikkelen van cursussen voor kinderen en jongeren.

**"Zowel Pony Power voor Kids als Paardenkracht voor Pubers kunnen als basiscursus en vervolgcursus gevolgd worden op diverse locaties in België en Nederland."**

Zowel Pony Power voor Kids als Paardenkracht voor Pubers kunnen als basiscursus en vervolgcursus gevolgd worden op diverse locaties in België en Nederland. Pony Power voor Kids en Paardenkracht voor Pubers bestaat uit een netwerk van gecertificeerde paardencoaches die hiervoor een 2-dagse studie op de locatie van Groots & Puur met Paardenkracht volgen en elk jaar aan supervisie doen om de kwaliteit en hun kennis op peil te houden.

### Waarom pony's?

De pony's vormen tijdens de cursussen een belangrijke meerwaarde. We onderscheiden ons van andere vergelijkbare trainingen doordat de kinderen samen met de pony's gaan leren.





De interactie die ontstaat tussen het kind en de pony is uniek en biedt ontzettend veel mogelijkheid tot leren. De pony reageert vanuit intuïtie, heeft geen oordeel over de ander en is een kuddedier. Het kind ontdekt zelf wat werkt en wat wellicht niet werkt in samenwerking met de pony en kan een oplossing bedenken en meteen proberen of het werkt. De coaches ondersteunen de kinderen hierbij op een positieve manier, door op een gepaste afstand coachend te begeleiden.

**“We zien vaak dat kinderen tijdens het poetsen van de pony tot rust komen.”**

Daarnaast bieden de pony's voor de kinderen een gevoel van veiligheid en ontspanning. We zien vaak dat kinderen tijdens het poetsen van de pony tot rust komen. Het stofje oxytocine dat onze hersenen aanmaakt tijdens het aanraken van de pony zorgt hiervoor.

### DOEN - ERVAREN - LEREN

Pony Power voor Kids (vanaf eind groep 3 of klas 1) en Paardenkracht voor Pubers (vanaf eind groep 7 of klas 5) zijn sociale vaardigheids cursussen voor elk kind met pony's. Tijdens de 5 lessen van 2 uur wordt aandacht besteed aan thema's die de ontwikkeling van belangrijke sociale vaardigheden én emotionele groei stimuleren. De lessen zijn speels, praktijkgericht en educatief. Tijdens de lessen staan DOEN – ERVAREN – LEREN centraal. Kinderen leren in kleine groepjes (4-6 kinderen) door ZELF te doen en ZELF te ervaren. Hierdoor zien we de kinderen snel kennis toepassen en eigen maken in de praktijk. De cursussen worden deskundig en prettig begeleid door goed opgeleide coaches. Zij zorgen voor een veilige en uitdagende leeromgeving met oog voor het welzijn van zowel de kinderen als de paarden en pony's.

Tijdens de lessen wordt onder andere aandacht besteed aan de volgende thema's die belangrijk zijn nu maar ook in de toekomst:

- \* Kennismaken met elkaar en de kudde: hoe ga ik om met een nieuwe situatie.
- \* Rangorde en rolverdeling: welke plek krijg ik of neem ik.
- \* Communicatie (non-verbaal en verbaal): hoe druk ik mezelf begrijpelijk uit in woorden, lichaamstaal en mimiek.
- \* Weerbaarheid: hoe geef ik mijn grenzen aan en hoe herken ik grenzen bij anderen.
- \* Samenwerken in een kudde: wat is samenwerken en hoe doe je dat.
- \* Omgaan met emoties: herkennen van emoties bij jezelf en de ander en wat dan...

De methode gaat vergezeld van een mooi en duidelijk persoonlijk werkboek waarin thuis gewerkt wordt tussen de lessen door. Kinderen doen dit met hun ouders en jongeren kunnen dit zelfstandig. Er wordt steeds naast de pony's gewerkt, er wordt niet op de pony gereden. Ervaring met paarden of pony's is niet nodig!



### Meer weten?

Bezoek onze stand en onze demo in de kleine piste tijdens het Horse Awareness Event. Vraag naar het Pony Power voor Kids Magazine. Bezoek onze websites voor meer informatie of voor een locatie in jouw omgeving waar je jouw kind kunt aanmelden.

[www.ponypowervoorkids.com](http://www.ponypowervoorkids.com)

[www.paardenkrachtvoorpubers.com](http://www.paardenkrachtvoorpubers.com)