

Vos en het gespierde geitje met een superbrein



Al na de eerste heuvel werd Vos' aandacht getrokken door iets wat heel snel bewoog. Hij zag iemand hard heen en weer rennen. Was dat een geit? Vos sloop dichterbij en zag inderdaad een geit, en wel eentje met heel dikke spieren.

'Wat ben je aan het doen?' vroeg Vos. Het dier rende telkens op en neer een paadje af. Vos probeerde nog eens de aandacht van het geitje te trekken en riep: 'Weet je een mooi geschenk voor mijn mama?' 'Wacht even', hijgde het geitje. 'Bijna klaar. Nog een paar keer. Nog even. Ja, nu echt bijna klaar. Maar van cadeaus weet ik niks hoor', riep hij in het voorbijgaan. Vos bleef hem met verbaasde ogen volgen. Van links naar rechts en weer terug. Telkens voelde Vos een windvlaag langs zijn snoet waaien, en rook hij het zweet van het gespierde geitje. Vos trok zijn neus op, want het stonk wel een beetje.

'Ja, klaar', zei het gespierde geitje ineens en plofte voor Vos neer in het hoge gras. 'Dit doe je zeker vaker', grapte Vos, die weer naar de gespierde pootjes van het geitje keek.

'Jazeker, iedere dag. Hoe meer ik herhaal, hoe sterker ik word. Maar niet alleen mijn spieren hoor. Ook mijn brein.' Vos zette nu zulke grote ogen op dat het geitje begon te blaten van plezier. 'Wacht, ik zal het je uitleggen. Zie je dit pad in het gras?' Vos begreep meteen dat hij het spoor bedoelde dat nu helemaal kaal was. Het gras dat eerst rechtop stond, was nu helemaal geplet door zijn hoefjes. 'In mijn hoofd werkt dat ook zo. Als ik iets wil onthouden, moet ik het herhalen. In mijn brein ontstaat na de eerste keer oefenen ook een "geitenpaadje". Maar als ik doorga met herhalen, ontstaat er een dieper



spoor. Een groot olifantenspoor. Zo kom ik natuurlijk nog makkelijker en sneller bij de dingen in mijn hoofd.' 'Dat klinkt allemaal best logisch', vond Vos.

'Ja', blaatte het gespierde geitje, 'en het gaat nog beter als ik mij niet laat afleiden. Bijvoorbeeld door zingende vogels of door leuk bezoek', knipoogde het geitje. 'Probeer maar eens te rennen en tegelijkertijd achteruit te tellen van tien tot één.' Het gespierde geitje was maar net uitgepraat of Vos zette het al op een rennen. Als een malle ging hij tussen de bomen door. 'Tien, negen, oei een boom, zeven, nee acht...' Boem. Met een harde klap knalde Vos tegen een boomstronk op. Versuft keek hij naar het gespierde geitje. 'Ja, je hebt gelijk', gaf Vos toe, terwijl hij een kleine bult op zijn kop voelde groeien. Het gespierde geitje rolde over de grond van het lachen.

'Ik blijf trouwens lekker liggen hoor', zei het gespierde geitje, en hij stopte een grashalmpje in zijn bek. 'Pauze is net zo belangrijk als bezig zijn. Je kunt deze tien bomen toch ook niet omzagen zonder de tijd te nemen je zaag tussendoor te slijpen? Dan kom je niet ver hoor. Bovendien neem ik nu ook even een praatpauze. Ssssst. Je hoort jezelf namelijk beter als je niet steeds loopt te blaten.'

Nog voor Vos antwoord kon geven, was het supergespierde geitje met het superbrein al in diepe rust. 'Nou ja', giechelde Vos. 'Die heeft zeker erg hard gewerkt.'

Vos pakte ook een grasje en liep weer verder.

Suggesties voor vragen

- Wat zou jij (beter) willen leren dat nu nog een geitenpaadje is?
Is dat de tafel van 5, de handstand, alleen een kleine boodschap doen in de winkel, iets durven vragen aan een vreemde, je vriendinnetje durven zeggen dat je iets anders wilt spelen, of nog iets anders?
- Hoe ga jij daar een olifantenspoor van maken? Wat is het toverwoord en de sleutel tot iets nieuws leren?
- Stel dat je een baby zichzelf ziet optrekken aan een tafeltje. Hij probeert te gaan staan. Boem! Hij valt op zijn dikke luier. Hij kruipt weer een eindje verder en probeert zich weer op te trekken aan de bank. Boem! Weer valt hij. Zou je de baby aanmoedigen om het weer te proberen of zou je zeggen dat het stom is dat hij niet in één keer kan staan? Waarom?
- Als je de handstand wilt leren, kun je direct op je handen proberen te staan. Maar het is veel logischer om eerst te proberen met iemands hulp je benen omhoog te houden. Net zoals een baby eerst moet leren zitten, dan leert kruipen, vervolgens probeert te staan en dan pas leert lopen. Je kunt geen stappen overslaan. Dat zou toch gek zijn. Welke tussenstapjes heb jij weleens gezet toen je iets nieuws ging leren? Denk aan leren fietsen. Had jij ook eerst zijwieltjes, had je hulp nodig van iemand of moest iemand het een keertje voordoen? Dit zijn ook tussenstapjes!
- Wat zeg je vaak tegen jezelf als je iets nieuws probeert en het niet meteen lukt? Ben je dan net zo aardig en vol aanmoediging tegen jezelf als tegen die baby of tegen een vriend die iets nieuws leert? Wat heb je nodig om door te gaan met proberen?

- Het gespierde geitje met het superbrein zegt dat pauze nemen belangrijk is. Een auto kan ook niet in één keer naar een ver land rijden. Die moet onderweg tanken. Anders heeft hij geen energie meer om verder te gaan. Hoe zou jij je voelen zonder pauze of rustmomenten op een dag? Hoe zou dat voelen in je hoofd of in je lichaam? Hoe neem jij het liefste pauze?

Doel oefening

Ervaren dat je door te herhalen beter in iets wordt en dat je kunt leren van proberen.

Oefening **Nog een keer en nog een keer en nog een keer**

Probeer eens te doen wat Vos ook heeft geprobeerd.

Je mag bijvoorbeeld ook tien knuffels neerleggen als er geen bomen in je huis groeien.

‘Probeer maar eens te rennen en tegelijkertijd achteruit te tellen van tien tot één.’ Het gespierde geitje was maar net uitgepraat of Vos zette het al op een rennen. Als een malle ging hij tussen de bomen door. ‘Tien, negen, oei een boom, zeven, nee acht...’