

Heb jij al een click met clickeren?

Deel 2: je krijgt het gedrag dat je beloont

Veel mensen hebben wel een idee wat clickeren is en denken: clickertraining, dat is toch met die snoepjes en dat je een onbeleefd paard krijgt? Of: clickertraining, dat is toch met de beloningen waar je paard graag voor wil werken!

Een clickertrainer is iemand die graag kijkt naar de mogelijkheden, wat kan er wél.

In deel 1 heb ik beschreven hoe je jezelf en je paard de eerste beginselen van clickertraining bij kunt brengen. Deze keer help ik je op weg voor als de training even niet zo gaat zoals je wilt. Het derde en laatste deel van deze serie gaat over mindset en de kracht van je mentale vaardigheden.

Tekst en foto's: Conrad van Pruijssen

De start van het clickeren is beschreven in de vorige VrijRuiter (deel 1). De kans is vrij groot, laten we zeggen 70%, dat alles ging zoals ik beschreven had. Mocht jij bij de 30% horen waar het anders ging, dan ga ik je in dit artikel helpen, zodat ook jij met je paard kunt gaan clickeren. Voor de 70% die al begonnen is, lees ook verder: als je 'vast' mocht lopen, dan krijg je nu alvast veel antwoorden en tips die ervoor zorgen dat je dan al de oplossing kent. Voorkomen is namelijk veel gemakkelijker en efficiënter dan oplossen.

Waarom is clickeren nog niet zo gemakkelijk? Er is maar één spelregel bij het clickeren, hoe moeilijk kan het zijn, hoor ik je denken. Is het niet heel bijzonder, je kunt met clickeren alles bereiken, zolang je het als trainer maar kunt bedenken. Of het nu gaat om gedrag naast je paard, om dierenartshandelingen, om trailermaak maken, om zadelmak maken, om aan- en doorrijden volgens western of dressuur principe. Het maakt niet uit, alles kan, alles is mogelijk.

Ik denk dat dit ook meteen de zwakte van clickeren is: doordat alles mogelijk is, raken veel mensen in paniek. Er komen veel vragen naar boven als het even anders gaat dan gepland en als je de oude oplossingen niet meer wilt gebruiken. Vragen als: maar hoe dan wel, mag ik druk gebruiken, waar begin ik en wat ik vroeger deed werkt niet meer, maar wat dan wel? En waarschijnlijk komen er nog veel meer bedenkingen en vragen naar boven. Dat is goed, maak je geen zorgen, het heet leren. Weet dat het antwoord simpel is, sorry ik ben nu eenmaal een simpele jongen met gezond boerenverstand. Stapje voor stapje is het antwoord. De oneliner die hierbij hoort is: "Maak de stappen zo groot als mogelijk en zo klein als nodig."

De enige spelregel van clickeren is: als je clickt, dan beloon je. Even ter oprissing: clickertraining is een manier van trainen die gebaseerd is op belonen wat goed gaat. Je gebruikt een markeersignaal, de click van de clicker of het clickwoord ex/yes. De click zegt tegen je paard dat het antwoord wat hij gaf het antwoord op jouw vraag is en dat hierna een beloning komt. De beloning is zo motiverend dat je paard graag meer vragen wil beantwoorden, waardoor jij je paard vriendelijk, snel en efficiënt kunt trainen.

Als het (iets) anders liep dan gepland bij clickertraining, dan stelde mijn eigen coach de vraag: "Who is to blame?" Met anders bedoel ik wanneer je ander gedrag ziet dan je hoopte/wilde. Met andere woorden: je krijgt het gedrag dat je beloont, niet wat je wilt (lees: denkt).

Bij clickertraining gaat het meer om jou dan om het paard. Als het dus anders loopt dan gepland, dan zoek je als clickertrainer de 'fout' niet bij je paard maar bij jezelf. Wat heb ik als trainer gedaan waardoor ik iets anders krijg van mijn paard dan ik in gedachte had? De grootste uitdaging voor beginnende clickeraars is consequent zijn en blijven. Mensen met kinderen kennen dit fenomeen ook wel als: "Je geeft ze een vinger en ze nemen je hele hand". Als jij je paard niet goed hebt geleerd wat beleefdheid is en hoe hij de beloning moet aannemen, dan neemt je paard letterlijk je hele hand. Nu je weet dat de oorzaak van je

Maak de stappen zo groot als mogelijk en zo klein als nodig

'probleem' altijd bij jou ligt, is het zoeken naar de oplossing veel gemakkelijker geworden.

Als je paard bijt, dan heeft dit vaak te maken met het feit dat jij je hand niet recht genoeg houdt, probeert de beloning nog vast te houden of dat je niet snel genoeg bent met het aanbieden van de beloning. Veel mensen denken dat ze de beloning, soms bijna letterlijk, in de mond van hun paard moeten leggen. Geloof me, als je paard met zijn mond twee grassprietten kan scheiden dan lukt het echt wel om de beloning van je hand te halen. Het is jouw verantwoordelijkheid om het aan te bieden. Het is zijn verantwoordelijkheid om het aan te nemen. Mocht het op de grond vallen, dan is dat zijn probleem. Zie het dan als "wie wat bewaart heeft nog wat" en ga gewoon door met de training. Ik kan natuurlijk helemaal gaan uitleggen hoe je dit moet oplossen, maar ik weet zeker, nu jij de mogelijke oorzaken kent dat je dit snel zelf kunt oplossen.

Help, mijn paard komt zijn beloning halen! Dit gaat om beleefdheid. Het is niet de bedoeling dat je paard in je ruimte komt om de beloning zelf te komen halen. Je lost dit als volgt op. Zorg dat jij en je paard van elkaar gescheiden zijn door een muurtje, hek, stroomdraad etc. Hierdoor kan hij fysiek niet in jouw ruimte komen. Jij kunt de beloning nu buiten jouw ruimte aanbieden en je paard leert dat de beloning nooit in jouw ruimte is. Je paard leert dit supersnel en al rap kun je de scheiding weghalen en is hij beleefd. Deze techniek van beginnen met een scheiding werkt het beste voor alle paarden, ook weer een gevalletje van voorkomen is beter dan genezen.

Herhalen, herhalen en nog eens herhalen. Tijdens het 'droog' oefenen vraag ik mensen om het voeren met mij te oefenen. Na tien keer het voer te presenteren begint menig klant al te zuchten, na twintig keer beginnen ze te klagen en na dertig keer beginnen ze met stoppen. Dit heb ik ook zelf mogen ervaren. Ik heb getraind bij heel veel trainers maar degene die het meeste indruk heeft gemaakt is Bob Bailey. Hij heeft meer dan 150 diersoorten getraind met de clicker als basis. Bob maakt van iedere trainer een betere trainer. Hij gebruikt hiervoor zijn bekende kippenkampen (google maar eens op ChickenCamp en Conrad ;-), je gaat dan met een kip clickeren. Deze dieren zijn supersnel, slim en wars voor elke vorm van dwang en druk. Je hebt een bakje met beloningen en het is de bedoeling dat je het bakje bij de snavel van de kip brengt. Dat de kip één keer, ja je leest het goed één keer pikt. En dan het bakje weer weghaalt. O ja, en dan natuurlijk zonder dat je de kip knock-out slaat. Bob Bailey besteedt hier in zijn training twee uur aan. Twee uur lang ben je alleen bezig met je mechanische vaardigheid voor het presenteren van de beloning. Dat is dus geen tien, twintig of dertig keer iets doen met puffen, klagen en stoppen. Nee, je mag pas

verder met de 4-daagse workshop als je tussen de veertig en vijftig keer per minuut het voer kunt presenteren (waarbij het natuurlijk ook nog in het bakje moet blijven). Aan de einde van de eerste dag heb je serieuze spierpijn en een bloedhekel aan kippen :-).

De kracht van het clickeren valt of staat bij het geven van beloningen. Wil je dus geen beloning geven aan je paard, dan werkt clickeren dus niet. Er zijn veel mis(t)verstanden over belonen. Laat ik de lucht wat op proberen te klaren.

Vraag 1: Wanneer stop ik met belonen?

Heb je al gemerkt dat ik van flauwe grappen hou. Laat ik weer met het flauwe antwoord beginnen. Je mag stoppen met belonen op de dag dat jij, voor jouw werk, van jouw baas geen beloning (lees: euro's) meer hoeft. Voor de meeste mensen geldt, dat ze dus nooit stoppen met belonen.

Vraag 2: Moet ik altijd beloningen bij me hebben?

Het flauwe antwoord is: als je niet clickt, geef je geen beloning, dus hoef je geen beloning bij je te hebben.

Vraag 3: Doet hij het ook zonder beloning?

Maar als ik geen beloningen bij me heb en toch iets wil vragen, doet hij het dan ook? Ik zal stoppen met de flauwe antwoorden. De kans is heel groot dat je paard het doet, zeker als het een vraag/oefening/cue is die hij al heel goed kent.

Vraag 4: Hoeveel beloningen moet ik geven?

Je moet zoveel beloning geven dat je paard het er voor wil doen. Als je het als trainer goed doet, dan zal je merken dat je continue dezelfde hoeveelheid aan beloningen geeft.

In ons geval, wij gebruiken (vaak) wortelen, geef ik een half wortelschijfje ter dikte van een één euromunt. Ik ga alleen meer vragen aan mijn paard. Dit kan een andere oefening zijn, het kan ook dezelfde oefening zijn alleen dan mooier, beter, sneller of langer. Oftewel ik ga de criteria verhogen van een oefening die mijn paard al kent. Voor de standaard uitvoering krijgt hij dus niets meer (hier click ik ook niet meer voor). Voor een betere uitvoering click en beloon ik nog wel. Dit werkt dus alleen maar als hij de oefening al kent.

Alle vragen/oefeningen die ik al heel vaak heb gevraagd/getraind en die mijn paard perfect beheerst, behoren tot zijn standaardrepertoire. Deze oefeningen zal ik dus niet meer belonen, omdat ik er ook niet meer voor click. Als ik ze wel blijf belonen, gaat je paard zich beledigd voelen. Vergelijk het maar met het volgende. Toen jij vijf of zes jaar oud was en leerde om je veters te strikken, kreeg je voor elke keer dat het beter ging een beloning. Vaak een sticker van de juf, met als jackpot een strikdiploma als je het helemaal zelfstandig kon. Stel je voor dat je zestien of zeventien bent, je wordt opgehaald door je vriendinnen om uit te gaan. Jij strikt je schoenen en ik geef je als ouder een sticker omdat jij je veters hebt gestrikt. Hoe voel jij je dan? Voelt de sticker dan als een beloning of als een belediging? Voor je paard is het niet veel anders!



Door gevorderde clickeraars worden variabele beloningsschema's en secundaire reinforcers gebruikt. Herken je deze termen nog niet? Maak je geen zorgen! Ga eerst aan de slag met clickeren, dit komt later. Maar toch even een zeer beknopte uitleg: variabele beloningsschema's met intervallen en ratio's gebruik je alleen wanneer je meer dan 500 uur per jaar je paard met de clicker traint. Secundaire reinforcers zijn heel krachtig, mits goed aangeleerd en toegepast. Als je een tijdje door ons getraind wordt, leer je ze ook. Je gebruikt ze echter nooit in de aanleerfase of als de oefening (nog) niet op cue staat. Wat meteen een mooi bruggetje is naar wat betekent 'op cue staan'?

Op cue staan betekent zoveel dat als het antwoord van je paard goed genoeg is, dat het in de buurt komt van perfectie. Laat ik het simpel houden. Een oefening staat op cue als je paard in meer dan 80% van de keren dat je de oefening vraagt het juiste antwoord geeft. Voldoet je paard hier niet aan, dan staat de oefening (nog) niet op cue. De onliner die hierbij hoort is: "We trainen het paard van vandaag, niet het paard van gisteren."

Je komt niet verder, je loopt vast, je paard haakt af.

Wat moet je doen? Ik heb al gezegd dat clickertraining de meest motiverende training voor je paard is die er bestaat. Als hij dus afhaakt, dan is er echt iets aan de hand. Waarom zou hij willen stoppen als jij iets hebt wat hem motiveert? Dat is de vraag die jij jezelf moet stellen. Gelukkig zijn er ook antwoorden. We zijn als mens snel geneigd, zeker bij iets nieuws of onbekends, om te stoppen als het tegenzit. Dit is begrijpelijk, in de aanleerfase kost iets nu eenmaal meer energie en misschien gaat het eerst wel even wat minder voordat het beter gaat. Ik zou het zonde vinden als je in jouw eigen aanleerfase gaat stoppen. Ik heb veel liever dat je bijstuurt, dat je zoekt naar hoe het wel kan, dat je doet wat nodig is. Waarom? Omdat ik, en gelukkig al vele andere clickeraars met mij, weet wat voor moois het allemaal kan brengen. Hoe fijn deze manier van samenwerken op basis van vertrouwen is.

Ik geef zeven van onze waardevolste oplossingen, zodat jij ook kan ervaren wat clickeren je allemaal brengt.

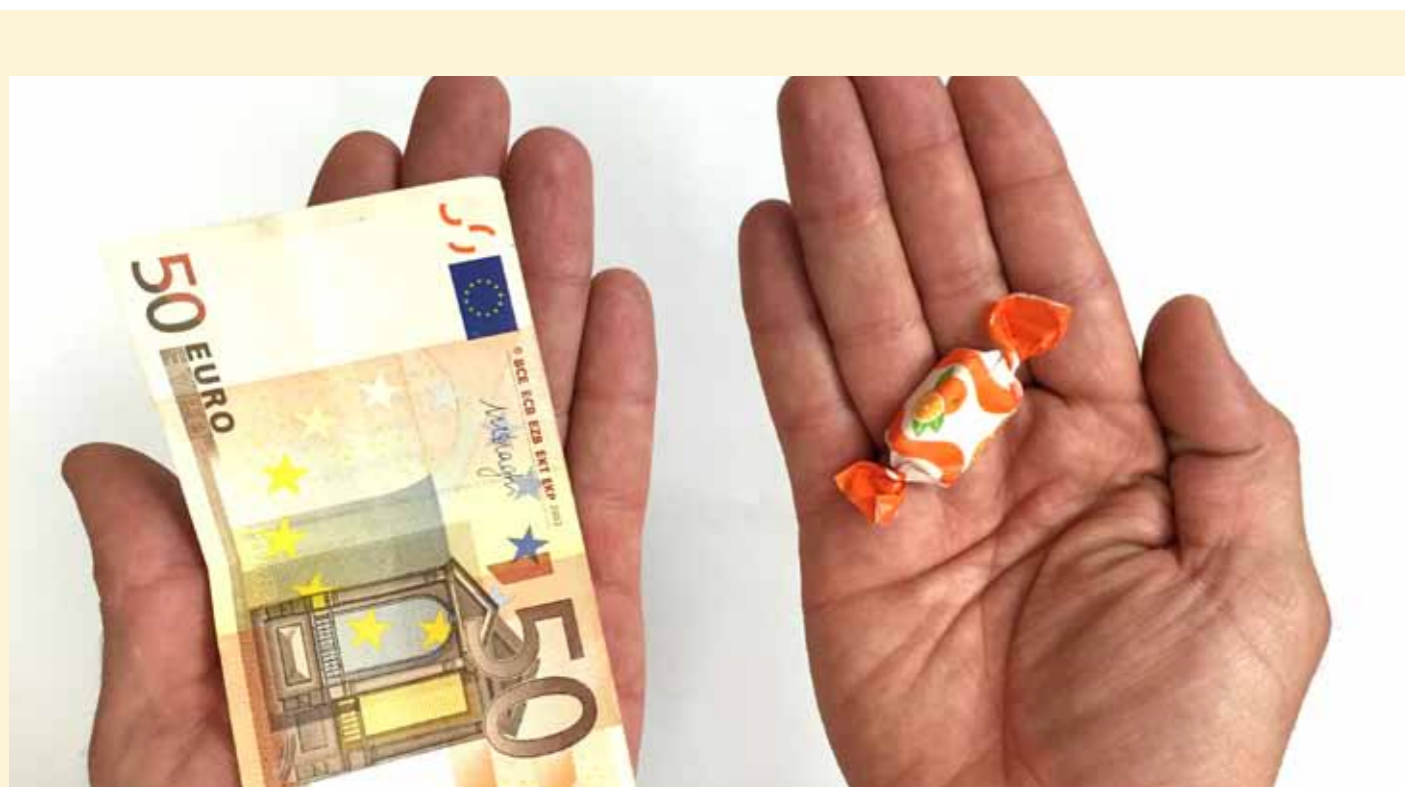
1. Je stappen zijn te groot.

Wat je vraagt is voor je paard nog niet te doen. De stappen die je wilt maken zijn te groot. Waardoor hij te weinig beloond wordt en afhaakt. Maak de stappen zo groot als mogelijk en zo klein als nodig. Zie een stapje terug doen niet als een verlies, maar zie het als een investering, een manier om je paard en jezelf weer op te zetten voor succes. Na het terugschakelen is het wel belangrijk dat als het weer goed gaat, dat je weer snel opschakelt zodat je verder kunt gaan met waar je gebleven was. >>



Boven: Onbeleefd in mijn ruimte zelf voer pakken

Onder: Onduidelijke cue





2. Je eindresultaat is voor jezelf niet duidelijk.

Je hebt voor jezelf niet helder hoe het eindresultaat van de oefening eruit moet zien. Je hebt geen plaatje in je hoofd met daarbij alle criteria, zoals: waar zijn ze voeten, waar is zijn hoofd, hoe houdt hij zijn hals, hoe hoog is zijn hoofd, wat doet hij met zijn staart? Dit zijn allemaal criteria voor de vraag "HO". Daarnaast heb je ook nog zaken als: hoe snel moet hij op de vraag reageren, hoe lang moet hij de vraag volhouden?

3. Je plan is niet duidelijk genoeg.

Wanneer je met een trainingsplan werkt, gaan zaken sneller en efficiënter, omdat je beter weet waar je heen wilt en hoe je daar kunt komen. Heb je (nog) geen duidelijk trainingsplan op papier of in je hoofd, dan zul je dit uitstralen naar je paard en zijn jullie samen aan het zoeken. Dit kan best gezellig zijn, ook belangrijk, maar is niet erg efficiënt.

4. Je cue is verwarrend.

Het kan zijn dat je meerdere visuele of auditieve cues gebruikt die voor jou heel helder en eenduidig zijn, maar voor je paard erg verwarrend zijn omdat ze op elkaar lijken of omdat je ze verkeerd/door elkaar gebruikt. Weet dan dat je paard waarschijnlijk gelijk heeft. Kies daarom slim en bewust cues die helder en eenduidig zijn voor jou en je paard.

5. Je beloning is niet belonend (genoeg).

Je paard bepaalt of de beloning belonend is. Het kan dus zijn dat je een andere beloning moet gaan gebruiken. Het kan ook zijn dat de gevraagde inspanning niet in verhouding staat met de beloning. In het laatste geval click en beloon je waarschijnlijk nog te veel voor zijn standaardrepertoire en zal je dat dus moeten afbouwen, doe dit wel

**De enige spelregel bij clickertraining is:
click is altijd beloning.**

heel langzaam. Daardoor krijgt de beloning weer meer waarde en gaat hij weer extra zijn best doen bij nieuwe oefeningen.

6. Je timing is slecht.

Het is belangrijk dat je precies op het juiste moment clickt. Je moet namelijk clicken op het moment dat het nog goed gaat. Click je te laat dan krijg je er ongewenst of bijgelovig gedrag bij. Dan denk je misschien: ah verkeerd, te laat. Weet dat dit informatie voor jou is, die je kunt gebruiken bij het stellen van je volgende vraag. Zie het niet als fout maar als feedback. Je hebt geclickt dus volgens de spelregels moet je ... inderdaad: belonen.

Het is ook slechte timing wanneer je meteen als antwoord het eindresultaat verwacht van je paard of in een paar vragen. Je clickt niet, omdat je niet meteen het perfecte antwoord krijgt. Je vraagt het opnieuw en opnieuw, op dezelfde manier. Als je dan ook nog een andere uitkomst verwacht, dan is dat natuurlijk vreemd. Hetzelfde harder of meer vragen heeft geen effect, hooguit een negatief effect: je paard haakt af. Waarom? Als hij het antwoord op je eerste vraag wist dan had hij dit echt wel gegeven. Weet je nog, je hebt een beloning die hem motiveert daar wil hij alles voor doen. Het moet natuurlijk wel voor hem te doen zijn.

7. Je criteria zijn te simpel.

Deze zou je misschien niet verwachten, maar als je te lief of te snel tevreden bent en je paard niet uitdaagt om beter en beter te worden, dan gaat hij niet meer doen dan strikt noodzakelijk om zijn beloning te krijgen. Het lijken wat dat betreft net mensen. De oneliner die daarbij hoort is: "Clickertraining is de meest vrijwillige training, de training is alleen niet vrijblijvend".

Ga dus niet stoppen als het even tegenzit, denk niet het werkt toch niet bij mijn paard. Met de bovenstaande zeven oplossingen heb je volgens mij al het gereedschap om bij te sturen. Het helpt om het met iemand anders samen te trainen. Wat bij jou misschien nog niet lukt dat gaat bij je clickermaatje wel, en andersom. Weet dat de zeven 7 basics de basis zijn, ze helpen je om het clickeren onder de knie te krijgen. Het zijn simpele, enkelvoudige oefeningen. Het wordt pas echt leuk na deze basis, want dan ga je samengestelde oefeningen maken. Dan ga je werken met schakels en kettingen en kun je een heleboel vragen achter elkaar stellen. Je zult er versteld van staan hoe slim je paard is. Je kunt de volgende stap alleen maken met je clickermaatje of met ons. Wil je met ons werken, dan kan dat tegenwoordig zowel live, bij jou thuis, of online. De keuze is aan jou.

Alvast een klein voorproefje waarmee ik je in deel 3 ga helpen: het gaat over jou. Met clickeren gebruik je een positieve aanpak. De vraag is nu: ben je ook lief voor jezelf? We willen natuurlijk niet dat jij hoofdpijn van het

LEDENaanbieding

Speciaal voor de lezers van de VrijRuiter: gratis deelname aan de online ClickerChallenge voor de eerste 20 inschrijvers (normaal betaal je hier € 5 voor).

Elke maand organiseer ik een online ClickerChallenge op Facebook. Hierbij maak je kennis met clickertraining. Het is om te kijken of clickeren iets voor jou is, gewoon voor de lol. Je hebt dus geen kennis of ervaring met clickeren nodig. Je krijgt een opdracht om je paard iets te leren, weet als het niet mocht lukken dat er geen man overboord is. Je krijgt hiervoor drie weken de tijd. Je krijgt voldoende uitleg om de challenge succesvol af te ronden. Het enige wat jij moet doen is er elke dag wat tijd aan besteden. Maak je geen zorgen om je fouten te bespreken, want we maken gebruik van een besloten Facebook-groep. Zie het maken van fouten niet als fout maar als feedback. Het leert je vooral wat je wel moet doen. Deel je trainingsplannen, je video's en vragen in de Facebook-groep en wij helpen je met de juiste tips om je paard en jou op te zetten voor succes!

Je kunt je inschrijven via <http://tiny.cc/vrijruiter>

clickeren krijgt, al zullen je hersenen regelmatig kraken als je weer op zoek bent naar een creatieve oplossing. Ik hoop dat ik heb kunnen laten zien dat clickeren vooral in je hoofd gebeurt. Clickeren gaat heel erg over een positieve mindset, ook wel een growth mindset genoemd. Jouw mindset draagt bij aan het succes en het eindresultaat. Je gaat:

- anders naar zaken kijken;
- samen met je paard naar oplossingen zoeken;
- kijken hoe het wel kan;
- kijken wat er voor nodig is;
- focussen op wat goed gaat;
- werken aan wat beter kan;
- uit van het positieve;
- je paard en jezelf opzetten voor succes.

Klinkt mooi? De volgende keer ga ik vertellen hoe je dit kunt doen, zodat je nog meer en mooiere resultaten gaat realiseren. <<

info

Meer informatie:
www.clickercoach.nl



Groeten uit Donkerbroek

Column door Vanessa Teepe

Jeugdsentiment

Ik heb een groot gedeelte van mijn jeugd doorgebracht bij de familie Fokker. Ze hadden een stuk land bij Muiderberg met twee schuren waar stallen in zaten. Mevrouw Fokker gaf les - en dat ze daar helemaal geen papieren voor had mocht de pret niet drukken. Meneer Fokker deed alle klusjes en was van het type: "Je krijgt niks voor niks dus mouwen omhoog en aanpakken met die handel."

We waren er altijd met een aantal meiden en niemand kwam er om alleen te rijden. We hielpen allemaal met het uitmesten van het land en de stallen, er waren klusjes genoeg dus stil zitten en rondhangen was er meestal niet echt bij. Er was een buitenbak waar in weer en wind gereden werd, ik kan me niet heugen dat we niet reden omdat het slecht weer was, je nam gewoon extra kleren mee.

Mijn pony Moon heeft er ook gestaan en samen met een aantal andere meiden gingen we in die tijd regelmatig buitenritten maken. Eén van die meiden was Linda en Linda ging altijd mee tijdens de ritten. In volle galop gingen we over het strandje bij Muiderberg en over de kronkelende paadjes in het Naarderbos, hier en daar nog een sprongetje makend over een boomstam of slootje.

Regelmatig hoorde je tijdens de buitenrit iemand roepen "Linda, we gaan naar links of Linda, bukken er komen laag hangende takken aan...". Linda was namelijk blind. Maar dat wilde niet zeggen dat we daardoor extra voorzichtig met haar waren, we reden er in ieder geval niet rustiger door. Linda was één van ons. Zo voelde het voor ons allemaal maar ook voor haar.

Toen ik op een dag door mijn moeder gebracht werd, zagen we bij aankomst aan Linda's moeder meteen dat er iets gebeurd was. Ze keek erg bezorgd en bleef maar aan Linda vragen of ze geen pijn had. Linda kon amper antwoorden door de enorme lachbui die ze had. Haar pony Tamara en zij hadden in de bak gereden, maar Tamara had op een gegeven moment gezien dat de onderste buis, die het weiland en de bak van elkaar scheidde, er niet op zat. De bovenste buis wel, maar daar kon Tamara precies onder door. En dat deed ze dus ook en terwijl Tamara haar eerste hap gras nam hing Linda nog aan de bovenste buis. Terwijl haar moeder de schrik nog steeds niet te boven was, kregen ook wij de slappe lach en zei meneer Fokker, die normaal gesproken altijd wel aardig netjes en serieus bleef: "Die zag je niet aankomen zeker he..."