
Mees durft niet te zwemmen
Angst voor iets nieuws
Moed betekent niet dat je niet bang bent.
Hans Vermeulen

Mees gaat zwemmen



Mees gaat vandaag zwemmen.

Hij gaat met mama en papa naar het zwembad.

Mees heeft zijn zwembroek aan.

Zijn handdoek ligt in de tas.

“Ik ben benieuwd hoe het wordt,” zegt Mees.

Hij heeft er zin in.

Maar een beetje spannend vindt hij het ook.

Vandaag gaat Mees iets nieuws proberen.

Wat is het water diep!

Als Mees bij het zwembad komt, kijkt hij om zich heen.
Kinderen zwemmen en spetteren.
Sommige kinderen springen in het water.
Anderen zwemmen naar de overkant.

Mees kijkt naar het grote bad.
Het water lijkt heel diep.
Hij voelt iets kriebelen in zijn buik.
“Moet ik daar ook in?” vraagt hij.





Ik durf niet

Mama vraagt:
“Wil je het water in, Mees?”
Mees schudt zijn hoofd.
“Nee, ik durf niet.”
Hij blijft dicht bij mama staan.
“Ik ben bang dat ik kopje-onder ga.”
Mama pakt zijn hand.
“Ik hoor dat je het spannend vindt.”
Mees knikt.


Mama luistert
Mama gaat naast Mees zitten.
“Wat vind je het engst?” vraagt ze.
Mees denkt even na.
“Dat ik niet meer boven water kom.”
Mama luistert goed.
Ze lacht hem niet uit.
Ze zegt ook niet dat hij zich aanstelt.
“Ik begrijp dat je daarvan schrikt,”
zegt mama.
Mees voelt zich iets rustiger.
Fijn dat mama naar hem luistert.
4



Je hoeft niet meteen

Papa komt erbij zitten.
“Je hoeft niet meteen te zwemmen,”
zegt hij.
“Je mag eerst rustig kijken.”

Mees kijkt naar het water.
“En als ik het nog steeds eng vind?”
“Dan nemen we de tijd,” zegt papa.
“Je hoeft vandaag niet alles te kunnen.”

Mees haalt rustig adem.
Misschien hoeft hij nog niet zo ver.

Hij mag het stap voor stap proberen.

Eerst alleen kijken

Mees gaat met papa bij het ondiepe bad zitten.
Hij kijkt naar de kinderen in het water.
Een meisje speelt met een bal.
Twee jongens spetteren naar elkaar.

Mees kijkt naar de trappen die het water in gaan.
Hij hoeft er nog niet in.
Hij mag gewoon even kijken.
Na een tijdje voelt hij zich wat rustiger.

Kijken is ook een begin.



Alleen mijn tenen

Papa vraagt:
“Zou je je tenen in het water willen doen?”
Mees twijfelt.
“Alleen mijn tenen?”
“Ja, als jij dat wilt.”

Mees gaat op de rand zitten.
Voorzichtig steekt hij zijn voeten
in het water.
“Brrr! Dat is koud!”
Papa moet lachen.
Mees lacht ook een beetje.
Het water voelt anders
dan hij had gedacht.

Hij heeft een klein stapje gezet.



Een beetje verder

Mees kijkt naar de eerste trede.
“Zou ik daar kunnen zitten?” vraagt hij.
Papa blijft vlakbij.

Mees zet voorzichtig zijn voeten
op de trede.
Nu raakt het water zijn benen.
Hij houdt zich goed vast.
Zijn hart klopt nog steeds snel.
Maar hij blijft even zitten.

“Het gaat eigenlijk best,”
zegt Mees.
Papa glimlacht.
“Dat heb je zelf geprobeerd.”



Sam zwemt al

Mees ziet zijn vriend Sam.
Sam zwemt vrolijk door het ondiepe bad.
“Kijk eens, Mees!” roept Sam.
Mees kijkt naar hem.
Hij zou ook graag zo willen zwemmen.
Maar hij durft nog niet.
“Sam kan het al,” zegt Mees zacht.

Mama antwoordt:
“Sam heeft ook moeten leren.
“En ieder kind leert op zijn eigen tempo.”
Mees denkt daarover na.

Hij hoeft niet hetzelfde te kunnen als Sam.



Bang zijn mag

Mees zit nog steeds op de trede.
“Ik ben nog bang,” zegt hij.

Mama gaat bij hem zitten.
“Dat mag, Mees.”
“Maar ik wil niet zo bang zijn.”

Mama knikt.
“Dat snap ik.”
“Je hoeft niet te doen alsof
je nergens bang voor bent.”

Mees kijkt naar het water.
Hij voelt nog steeds spanning.
Maar hij hoeft zijn angst
niet te verbergen.

Bang zijn is niet verkeerd.



De zwemjuf komt

De zwemjuf komt naar Mees toe.
“Wil je samen met mij kijken wat je al kunt?” vraagt ze.
Mees knikt voorzichtig.

De zwemjuf blijft bij hem
in het ondiepe water.
Ze legt rustig uit wat hij kan doen.
Mees mag zich aan de rand vasthouden.
Hij hoeft niet los te laten.

‘Je mag het rustig proberen,”
zegt de zwemjuf.
Mees luistert goed.

Hij hoeft het niet alleen te doen.



Mees gaat het water in

Mees kijkt naar de volgende trede.
Hij ademt diep in.
Dan zet hij voorzichtig een voet verder.
Daarna volgt zijn andere voet.
Nu staat hij met zijn benen in het water.
Hij houdt de rand stevig vast.

“Ik sta erin!” zegt Mees verbaasd.

De zwemjuf glimlacht.
“Ja, dat heb je gedaan.”
Mees kijkt naar zijn voeten.

Hij durfde een stapje verder te gaan.



Spetteren maar!

De zwemjuf vraagt:
“Wil je eens met je handen in het water spetteren?”
Mees probeert het.
Spat!
Er vliegen kleine druppels in het rond.
Mees probeert het nog een keer.
Spat, spat!
Hij moet lachen.
Het water is niet alleen spannend.
Het kan ook leuk zijn.

Papa kijkt vanaf de kant toe.
Mees glimlacht trots.

Langzaam krijgt hij meer plezier in het water.



Opeens schrikt Mees

Dan maakt een jongen vlakbij een grote plons.
Het water spat tegen Mees aan.
Mees schrikt.
Hij grijpt de rand stevig vast.
“Ik wil eruit!” roept hij.

De zwemjuf blijft rustig bij hem.
Ze helpt hem naar de kant.
Mees gaat zitten.
Zijn hart klopt snel.
“Dat vond ik heel eng,” zegt hij.

De zwemjuf knikt.
“Dan nemen we even pauze.”

Soms schrik je opnieuw. Dat mag.



Even pauze

Mees zit met een handdoek
om zich heen.

Papa gaat naast hem zitten.

“Ik dacht dat ik het al durfde,”
zegt Mees.
“En nu ben ik weer bang.”

Papa legt een arm om hem heen.
“Dat kan gebeuren.”
“Je hoeft niet steeds
een stap verder te gaan.”

Mees kijkt naar het water.
Hij hoeft nu even niets.
Hij mag rustig bijkomen.

Een pauze nemen is niet hetzelfde als opgeven.



Mees probeert het nog eens

Na een tijdje kijkt Mees weer naar het water.
“Mag ik nog even terug naar de eerste trede?” vraagt hij.
“Natuurlijk,” zegt papa.

De zwemjuf gaat weer met hem mee.
Mees stapt voorzichtig het ondiepe water in.
Hij houdt de rand vast.
Hij oefent nog een beetje.
Deze keer schrikt hij niet van iedere druppel.

Hij glimlacht naar papa.
“Ik wil het nog een keer proberen.”

Mees kiest zelf zijn volgende stap.



Ik heb het geprobeerd!

Als Mees weer op de kant zit,
voelt hij zich trots.
“Ik heb het water in gedurfd!”
zegt hij.
“En ik heb gespatterd!”

Mama geeft hem een knuffel.
“Daar mag je trots op zijn.”

“Maar ik kan nog niet echt
zwemmen,” zegt Mees.
“Dat hoeft ook niet meteen,”
antwoordt mama.
“Je hebt iets nieuws geprobeerd.”

Mees glimlacht.

**Moedig zijn betekent
niet dat alles meteen lukt.**



God is bij je

Onderweg naar huis vertelt mama over God.
“Je weet dat je altijd met God mag praten,” zegt ze.
“Ook als ik bang ben?” vraagt Mees.
“Juist dan.”

Mees denkt even na.
“Kan ik God vragen om moed?”
“Ja,” zegt mama.
“Je mag Hem vertellen wat je moeilijk vindt.”

Mees kijkt uit het raam.
Hij weet dat hij niet alles alleen hoeft te doen.

**God is bij je,
ook als je bang bent.**



Mees is trots

Die avond denkt Mees terug
aan het zwembad.

Eerst durfde hij niet eens
het water aan te raken.
Later stak hij zijn tenen erin.
Hij ging op de trede zitten.
En hij spetterde met zijn handen.

Hij was ook geschrokken.
Maar hij had het opnieuw
geprobeerd.

Mees glimlacht.
“Ik was bang, maar ik heb
toch iets gedaan.”

**Hij hoeft nog niet
alles te kunnen.
Hij mag stap voor
stap leren.**



Voor ouders en grootouders

Moed betekent niet dat je niet bang bent

Sommige kinderen vinden nieuwe dingen heel spannend.

- Zwemmen.
- Naar een nieuwe school gaan.
- Alleen ergens naartoe gaan.
- Of iets proberen wat ze nog nooit hebben gedaan.

Een kind kan dan bang worden.
Het kan zich vastklampen aan een ouder.
Het kan huilen of zeggen: “Ik durf niet.”
Neem die angst serieus.
Zeg niet te snel: “Er is toch niets om bang voor te zijn?” Voor het kind kan de angst heel echt zijn.



Luister en geef tijd

- Luister eerst.
- Vraag wat het kind zo spannend vindt.
- Geef het tijd om te wennen.
- Help het om kleine stapjes te zetten.

Veilig oefenen

Dwing een kind niet om meteen alles te durven.
Bij zwemmen is goede begeleiding belangrijk.
Een kind moet veilig kunnen oefenen, onder toezicht van een volwassene en met passende zwemles.



Moed groeit vaak in kleine stapjes.

Vertel ook dat bang zijn niet betekent dat je zwak bent. Je kunt bang zijn en toch iets proberen. Je kunt ook een pauze nemen en het later opnieuw proberen.

Vertel over God

Je mag God vertellen waar je bang voor bent. Je mag Hem om hulp en moed vragen. Je hoeft niet eerst dapper te zijn voordat je bij Hem mag komen.

Een mooie zin voor het kind:

- Je mag bang zijn.
- Je mag rustig wennen.
- Je mag kleine stapjes zetten.
- Je hoeft niet alles meteen te kunnen.
- God is bij je.
- En je mag het stap voor stap leren.

