

de nr #1 online Nederlandse zwemjuf

help je kind in 5 dagen

DOUCEH ZONDER DRAMA

@ZWEMLES DOOR FLOOR



"MAMA, NEE! GEEN WATER!"

Herkenbaar? Dat moment dat het woord 'haren wassen' valt en je kind in paniek schiet. Het gegil, het drama, de strijd. Je hart breekt als ouder en je voelt je machteloos. Of misschien wel geïrriteerd 😩

Ik ben Floor, zwemjuf en moeder van 3. En geloof me als ik zeg dat er honderden ouders met hetzelfde probleem kampen. Zelfs mijn eigen middelste had hier moeite mee.

Laat me je gerust stellen: **je kind stelt zich niet aan**

Voor een jong kind kan water over het gezicht voelen als verstikking. Het geluid van de douche is oorverdovend, het water prikt in de ogen, en het gevoel van achterover kantelen (bij het spoelen) voelt alsof ze alle controle verliezen. Hun angst is 100% echt. En het goede nieuws is dat we dit kunnen oplossen, door te stoppen met proberen te dwingen en vertrouwen te gaan opbouwen.

In deze gids geef ik je het 5-stappenplan die ik in de zwemwereld gebruik, gebaseerd op technieken uit de sensorische integratie en speltherapie.
We gaan het 'moeten' ombuigen naar 'spelen'.

Klaar om van dat bad-moment weer een fijn moment te maken?

xo floor

LET'S DO IT!


DE SLEUTEL TOT
HUN MOED IS
NIET JOUW
overtuigingskracht
MAAR DE
controle DIE JE ZE
DURFT TE GEVEN.
@ZWEMLESDOORFLOOR

HET GEHEIM?

Voordat we beginnen, moet je één ding begrijpen: de strijd om haren wassen win je niet met overtuigingskracht.

Je wint het met co-regulatie en controle.

Co-regulatie Jouw kind kan niet kalm zijn als jij gestrest bent. Ze voelen jouw spanning ("oh nee, daar gaan we weer...").

De allereerste stap is dus altijd bij *jou*: adem in, adem uit. Jij bent de rust. Ook als je kind in paniek schiet. De rust die jij bewaart zijn hun 'bandjes tijdens het zwemmen'. Jij bent als het ware het anker in de storm.

Controle De paniek komt voort uit een totaal verlies van controle. Het water overkomt hen. De oplossing is om je kind de controle terug te geven.

Dit 5-stappenplan is ontworpen om precies dat te doen.





STAP 1 BEGRIJP DE PRIKKEL

Stop met 'haren wassen' en begin met observeren. Wat is de echte trigger? Je kunt een probleem pas oplossen als je weet wat het is.

Ga de komende dagen *zonder iets te doen* eens na

Is het het geluid? Het aanzetten van de harde douchestraal?

Is het de positie? Het hoofd achterover moeten kantelen?

Is het de sensatie? Water dat onverwacht in de oren of ogen komt?

Is het de zeep? Verkrampt je kind zodra je het shampoo aan komt zetten?

Jouw Actie Identificeer de 'Start-Knop'

Focus je de komende dagen op het vinden van de allereerste trigger. Wat is de 'start-knop' die de paniek-modus aanzet?

Ga na begint de spanning al als je aankondigt dat de haren gewassen moeten worden? Of pas op het moment dat de douchekop aangaat? Of pas als het water daadwerkelijk het hoofd raakt?

Je doel is om één antwoord te vinden op deze zin:

"De weerstand van mijn kind begint op het moment dat _____."



STAP 2 SPEEL DE ANGST WEG

Je kunt een angstreactie niet 'wegpraten'. Je kunt 100 keer zeggen "het is niet eng", maar je kind voelt in zijn hele lijf dat het wél eng is. Zijn zenuwstelsel staat op 'alarm'.

De enige manier om dit alarm uit te zetten, is door de hersenen te 'herprogrammeren'. We gaan je kind een nieuwe realiteit geven aan beleving aan het water.

We doen dit door de enge prikkel (water op/bij het hoofd) uit de stressvolle context (shampoo, haren wassen, 'moeten', haast) te halen.

We stoppen het in een nieuwe, veilige context: SPEL.

De Gouden Regel voor deze Stap
De komende week (of twee, als dat nodig is) is er maar één doel in bad: spelen.

De fles shampoo blijft in de kast. We gaan niet haren wassen. We gaan alleen het vertrouwen terugwinnen.Identificeer de 'Start-Knop'

Op de volgende pagina vind je de Angstvrij Spellenbox.

Pro-Tip van Floor: Jouw kind bepaalt het tempo. Als ze 'nee' zeggen tegen een spel, is dat 100% oké! Dat is óók controle pakken. Zeg: "Goed zo, jij bent de baas," en probeer het morgen (of overmorgen) opnieuw. Vertrouwen kun je niet haasten.

Angstvrij Spellenbox

Jouw taak is om deze spelletjes te introduceren. Kies er 1 of 2 die bij jouw kind passen. Het sleutelwoord is **kind-volgend,** jij stelt het spel voor, je kind bepaalt hoe en hoe lang. Het hele doel van deze spellen is het 'herfedinieren' van de ervaring met de douche. De opdrachten doe je dus onder de douche. Of in bad met de douchekop.

01

DE POPPEN-KAPPER (CONTROLE TERUGGEVEN)

Als je kind bang is voor iets wat hem overkomt, geef hem dan de rol van de 'baas'.

Wat je doet Geef je kind een pop die nat mag worden (of een Duplo-poppetje/plastic dier) en een maatbeker of gieter. "Oh, de pop moet naar de kapper! Haar haren zijn zo vies. Mag jij haar haren wassen?"

Waarom het werkt Je kind is nu de kapper. Hij is degene die giet, spettert en controle heeft. Hij leert over water door het te doen, in plaats van het passief te ondergaan.

02

BELLEN BLAAS PLEZIER (DE ADEMHALING-TRUC)

Paniek = adem inhouden of happen naar lucht (waardoor ze water inademen). Dit spel traint het tegenovergestelde: krachtig uitblazen.

Wat je doet Geef je kind een rietje in bad. "Kun jij een bubbel-storm maken?" Of leg een pingpongbal in het water: "Kun je de bal naar de overkant blazen?"

Waarom het werkt Dit is de #1 zwemlestruc. Het leert je kind de reflex om uit te ademen als water dichtbij de mond komt. Dit voorkomt verslikken en geeft een gevoel van controle over het water.

03

HET DRUPPEL-SPEL (MICRO-WENNEN)

Dit is de meest voorzichtige manier om te wennen aan water op het gezicht.

Wat je doet Neem een zachte spons of een hydrofiel washandje. Maak het kletsnat boven het hoofd van je kind. "Het regent! Ik voel 1 druppel op mijn neus... plop. Nu 1 druppel op jouw neus... plop."

Waarom het werkt Het is één druppel, niet een waterval. Het is speels en voorspelbaar. Geef de spons daarna aan je kind: "Mag jij het bij mij laten regenen?" (Controle!)

Zodra deze spelletjes 'normaal' en 'leuk' zijn, ben je klaar om het 'Start-Commando' (Stap 3) te introduceren tijdens deze spelletjes.

STAP 3
GEEF CONTROLE & VOORSPELBAARHEID

Angst *haat* verrassingen. Paniek komt voort uit het gevoel dat je kind niet weet wat er gaat gebeuren en wanneer. Dus vanaf nu stoppen met je kind te overvallen of te dwingen, en introduceren 100% voorspelbaarheid waardoor je het *samen* gaat doen. Dit doen we met twee krachtige tools die ik bij startende of angstige kinderen gebruik: het 'Start-Commando'

Dit is de belangrijkste afspraak die je met je kind gaat maken. Je gaat nooit meer water over hun gezicht gooien of hun haren wassen zonder deze afspraak. Zo bouw je absoluut vertrouwen op.

De commando is simpel en bestaat uit drie delen: NAAM... KLAAR?... GO!

01

NOEM DE NAAM

Hiermee grijp je de aandacht.

02

ZEG "KLAAR?"

Dit is de aankondiging, het 'opladen' van de actie.

03

GO!

Dit is het startsein. Pas na 'GO!' gebeurt de actie (het water komt).



Om klein te beginnen, start je met een kommetje maken van je hand en water wat over het gezicht van je kind doen.

Het belangrijkste in deze stap, is dat je het ook **DOET**. Dus als je GO zegt, dat je daarna een scheutje water over het gezicht doet.

Dit commando kun je op den duur ook gebruiken om onder water te gaan (bijvoorbeeld in het zwembad)



STAP 4 PRIJS DE MOED, NIET HET RESULTAAT

Dit is het moment waar het om gaat. De laatste 'GO!' is geweest.

Misschien dat je haren hebt uitgespoeld, of een kommetje water over het gezicht hebt gedaan. Of misschien zelfs wel met gezicht in het water bent geweest.

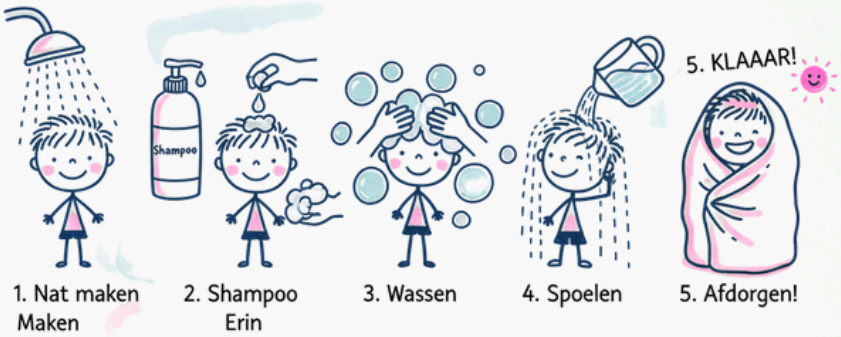
Wat het ook is, jouw eerste en enige actie nu is: STOP.

Het maakt niet uit of je nog een klein plukje zeep in de nek ziet zitten. Het maakt niet uit of het niet "perfect" ging. Het doel van vandaag was niet om het schoonste kind ter wereld te hebben; het doel was om te bewijzen dat jullie dit samen kunnen en dat jij je aan de afspraak houdt.

Als je nu zegt: "Oh, wacht, nog één klein bekertje water...", *verbreek* je het vertrouwen dat je zojuist zo zorgvuldig hebt opgebouwd. De 'Klaar? GO!'-afspraak wordt betekenisloos. Dus: klaar is echt klaar.

Wanneer je nog iets moet uitspoelen, doe je het proces opnieuw. Opnieuw het commando. Desnoods herhaal je dit een aantal keer. Maar niet 'rekken'

De 'piek' (het enge spoelen) kun je niet altijd voorkomen. Maar het 'einde' heb jij als ouder 100% in de hand. Jouw taak is om het einde van deze ervaring zó positief, veilig en liefdevol te maken, dat het de nare herinnering van het water 'overschrijft'. →



JOUW ACTIE: CREËER DE PERFECTE, VEILIGE LANDING

Dit doen we in twee delen: fysiek en verbaal.

Het Fysieke Signaal "JE BENT VEILIG"

DOEN Zodra het water uit is, wikkel je je kind direct in een grote, warme, droge handdoek. Maak er een stevige 'knuffel-wrap' van.

De Psychologie hierachter:
Dit is meer dan afdrogen. De warmte en de stevige druk (Deep Pressure Touch) hebben een direct kalmerend effect op het zenuwstelsel van je kind. Het stopt de 'vecht-of-vlucht'-reactie. Je geeft letterlijk het fysieke signaal: "Je bent door het nare gevoel gegaan, je bent veilig."

DOEN Geef die grote knuffel. Zeg even niets. Laat jouw eigen kalme ademhaling die van je kind vertragen. Dit heet 'co-regulatie' – je deelt jouw rust met hen.

Het Fysieke Signaal "JE BENT DAPPER"

NIET DOEN Zeg nooit: "Zie je wel, het was helemaal niet eng!" of "Waarom huilde je nou? Het was zo voorbij."

De Psychologie hierachter: Dit ontkent het gevoel van je kind. Voor je kind was het eng. Als je dat ontkent, leert je kind twee dingen: 1. Mijn gevoel klopt niet. 2. Ik kan met mijn angst niet bij papa of mama terecht.

WEL DOEN Prijs de moed en het proces, niet het resultaat. Het gevoel was misschien angst, maar de actie was dapper. Dat is wat je viert.

Zeg dingen als:

"WOW! Jij bent dapper! Je deed het gewoon!"

"Ik zag dat je het heel spannend vond, en je deed het TÓCH. Dat is dapper."

"Wat werkte jouw 'magische washandje' of oefening goed! Wat een top-uitvinding van jou."

"Dat ging goed, de 'Klaar? GO!' afspraak. Wat een superteam zijn wij."

Het laatste wat je kind zich herinnert van 'haren wassen' is niet het water, maar jouw trotse stem, de opluchting, en de warmte van die handdoek. En dat, *lieve ouder*, is hoe je angst stap voor stap ombouwt tot onbreekbaar vertrouwen en een nieuwe realiteit aan het verdragen van water in het gezicht. ***En straks plezier ervaren met leren zwemmen :-)***

Help! WAT ALS...

Deze gids helpt je op weg, maar onderweg kunnen er altijd vragen opduiken. Geen zorgen, je staat er niet alleen voor! Hier zijn de antwoorden op de meest voorkomende vragen die ik van ouders krijg.



WAT ALS MIJN KIND NOG STEEDS IN PANIEK RAAKT BIJ DE SPELLETJES (STAP 2)?

Het klinkt alsof je kind nog niet klaar is voor die specifieke stap, en dat is 100% oké! Angst is geen knop die je kunt 'uitzetten'.

Het is een diepgeworteld overlevingsmechanisme. Als je kind in paniek raakt, betekent het dat zijn zenuwstelsel de activiteit als een bedreiging ziet.

De Psychologie erachter: Je kind geeft je een signaal: de prikkel is nog te intens of de controle nog niet voldoende. Als je doorgaat, creëer je juist een negatieve associatie, wat het proces bemoeilijkt. Teruggaan is vooruitgaan.

Jouw Actie Ga een stap terug: Als de 'Poppen-Kapper' te spannend is, probeer dan eerst alleen 'Bellen Blaas Plezier' (ademhaling is vaak veiliger). Of geef je kind zélf de douchekop. Geef letterlijk de controle in zijn handen. Maak het kleiner.

Focus puur op plezier De komende badmomenten zijn alleen voor onvoorwaardelijk plezier. Zonder een enkel idee van 'oefenen'. Denk aan lekker kletsen, liedjes zingen, met badeendjes spelen. Laat water op het gezicht volledig los.



Bouw vertrouwen op een ander vlak: Misschien vindt je kind het heerlijk om zijn eigen buik te wassen, of zijn armen nat te maken met een sponsje. Prijs dat! Daarmee bouwt hij zelfvertrouwen op binnen de badkamer, wat de drempel voor andere dingen verlaagt.

Geduld is alles: Soms heeft een kind meer tijd nodig om te verwerken. Forceer niet. Een pauze van een week of twee van 'oefeningen' kan wonderen doen. **De angst wegnemen is een marathon, geen sprint.**



IK MERK DAT IK AL GESTREST BEN VOORDAT WE BEGINNEN. MAAKT DAT UIT?

De Psychologie erachter (Co-Regulatie): Jouw kind heeft een haarfijne 'radar' voor jouw emotionele staat. Ze voelen jouw spanning of irritatie feilloos aan. Als jij al zucht, je spieren aanspant, of een hoge ademhaling hebt voordat het water aangaat, communiceer je onbewust één boodschap: "Gevaar!"

Je kind denkt "Wow, als mama (of papa) al zo gespannen is, dan moet dit wel super eng zijn." Niet letterlijk met die woorden misschien, maar ze 'spiegelen' jouw zenuwstelsel. Je kunt niet van je kind verwachten dat het kalm is, als jij dat zelf niet bent. Dit heet co-regulatie: jouw kalmte is letterlijk hun anker in de storm.

Jouw Actie Voordat je je kind zelfs maar roept voor het badmoment, doe je dit voor jezelf, buiten hun zicht

Sta 30 seconden stil in de badkamer. Haal drie keer diep adem. Focus op een lange uitademing (bijv. 4 seconden in, 6 seconden uit). Dit vertelt jouw eigen zenuwstelsel dat je veilig bent.

Zet je onzichtbare 'kapiteins-pet' op. Jij bent de kalme, liefdevolle kapitein van dit schip. Jouw kind is een (paniekerige) passagier. De kapitein raakt niet in paniek van de storm. Jij leidt.

Zet vrolijke muziek op. Verander de sfeer in de badkamer van 'operatiekamer' naar 'speelkamer' voordat je kind binnenkomt.

Maak je belofte: "Ik blijf kalm, wat er ook gebeurt. Het doel is vertrouwen, niet perfectie."

Pas als jij kalm bent, haal je je kind erbij. Dit alleen al kan de dynamiek volledig veranderen.



WAT ALS HET EVEN GOED GING, MAAR WE NU EEN TERUGVAL HEBBEN?

Ten eerste dit is 100% normaal. Een terugval is geen mislukking; het is onderdeel van het leerproces. Angst is geen rechte lijn naar beneden; het beweegt in golven.

Net als bij zindelijkheidstraining of leren slapen, zijn er altijd momenten van regressie. Dit kan externe oorzaken hebben (kind is moe, ziek, of er is iets spannend op school gebeurd) of interne (een nieuwe ontwikkelingsfase, zoals het ontwikkelen van meer bewustzijn of verbeeldingskracht, waardoor ze plots 'nieuwe' gevaren zien).

De grootste valkuil is dat jij als ouder gefrustreerd raakt ("Maar je kon dit al!"), waardoor je (onbedoeld) de druk opvoert. Je kind voelt die teleurstelling, raakt onzeker, en de angst verergert.

Jouw Actie Benoem het, zonder oordeel: "Ik merk dat je het vandaag weer een beetje spannend vindt, hè? Dat is helemaal oké. We doen gewoon een stapje terug."

Pak terug naar een stap waarvan je weet dat je kind die aankan. Was 'GO!' met de beker te veel? Ga terug naar de 'Poppen-Kapper' (Stap 2). Was dat ook te veel? Ga terug naar 'Bellen Blazen'.

Vier de kleine 'ja': Het doel is niet om terug te komen waar jullie waren. Het doel is om dit specifieke badmoment positief af te sluiten. "Wow, wat goed dat je wel je neus hebt gewassen! Super!"

Hou het kort: Een gespannen moment dat kort duurt en positief eindigt, is duizend keer beter dan een lang gevecht dat negatief eindigt.

Een terugval betekent simpelweg dat je kind je even nodig heeft om de basis te herbevestigen. Geef ze die veiligheid, en je zult zien dat de weg vooruit daarna weer sneller gaat.

DE BASIS IS GELEGD!

Wat je zojuist hebt geleerd, is magisch. Je hebt niet alleen een 'douche-drama' opgelost; je hebt de fundering gelegd voor iets veel groters: onbreekbaar vertrouwen in water.
Je hebt nu de tools in handen die 99% van de ouders mist:

Je weet hoe je angst herkent, hoe je angst ombuigt naar spel, je hebt de geheime code voor voorspelbaarheid (het commando!) en je hebt geleerd hoe je een positieve ervaring creëert ondanks dat dingen eng of spannend zijn voor je kind.

De badkamer is nu jullie veilige 'trainingscentrum'. En als je kind jou daar vertrouwt... zijn jullie klaar om door te pakken.

Maar wat is de volgende stap?
Thuis is veilig. Maar de wereld is vol water. Het zwembad, het meertje op vakantie, het verjaardagsfeestje bij die vriendjes met een zwembad. Je wilt niet alleen dat je kind geen angst heeft; je wilt dat het zelfredzaam is.

Dat het weet wat het moet doen als het echt een keer onverwacht in het water valt. Zonder bandjes. Zonder paniek.

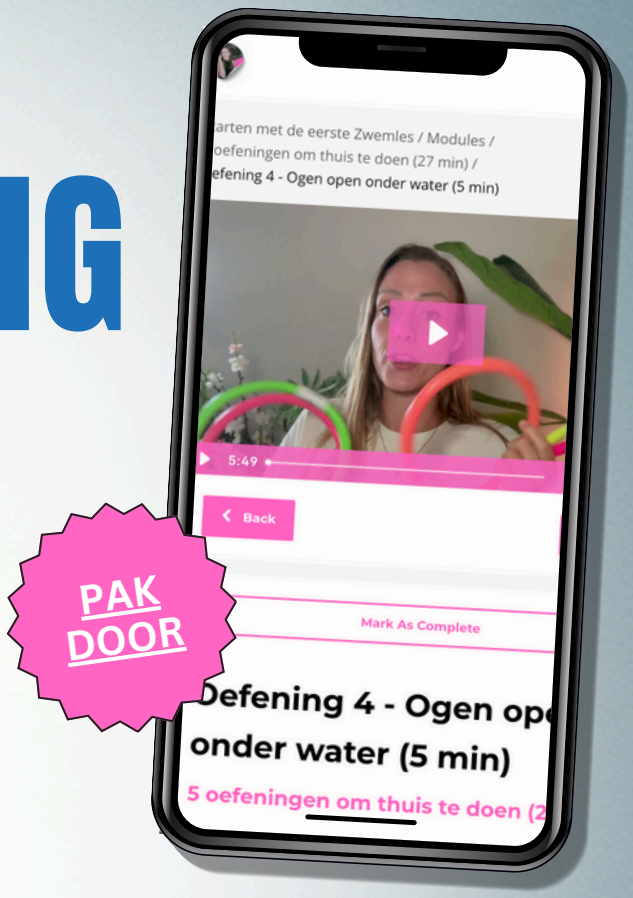
Dat is de échte 'volgende stap'. En dat is precies waar mijn volledige programma over gaat.





Een speciale

UITNODIGING VOOR JOU



Als je het vertrouwen dat je thuis hebt opgebouwd nu wilt meenemen naar het zwembad, dan nodig ik je uit voor mijn cursus:

De Eerste Zwemlessen Van Jouw Kind

Dit is de logische opvolging van wat je zojuist hebt geleerd. Dit is de complete routekaart om je kind (geen minimum leeftijd vereist) écht veilig en zelfredzaam te maken in het water.

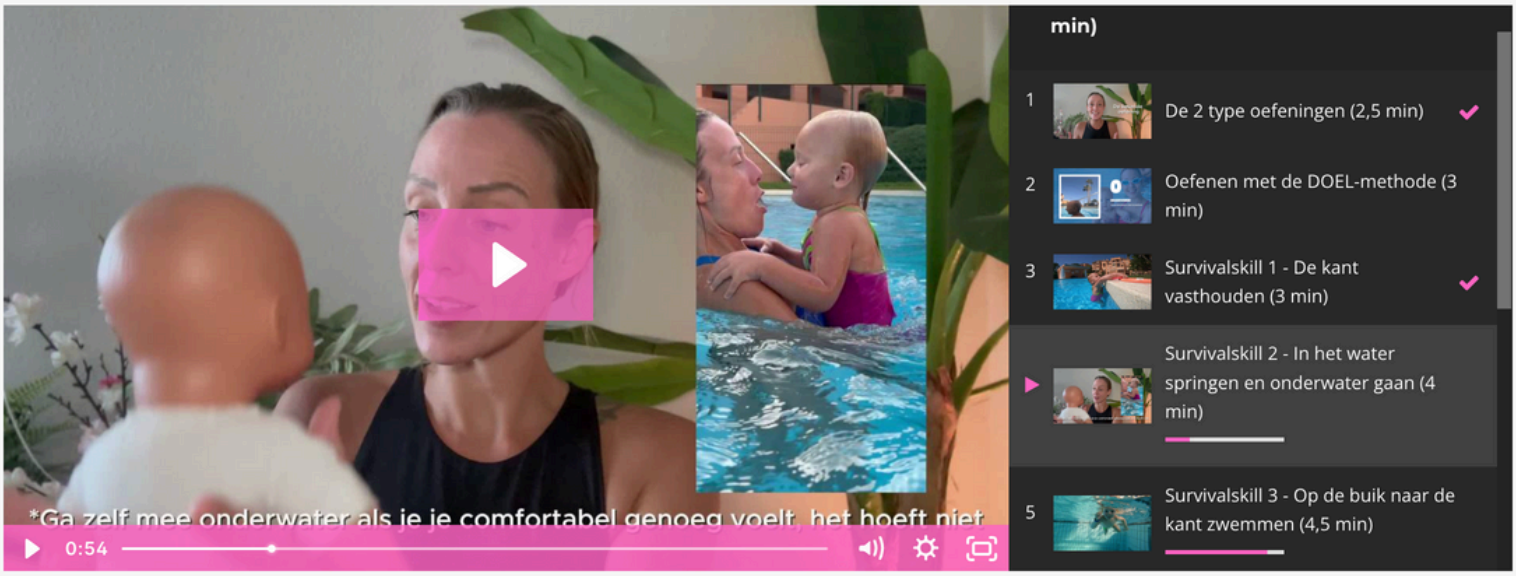
Door de cursus-structuur zijn het geen losse tips, maar een bewezen, stap-voor-stap begeleiding middels mijn video's.

Je leert hoe je het 'Klaar? GO!' commando gebruikt om je kind te leren draaien op de rug (drijven = ademhalen = overleven), terug naar de kant te komen, en ja, zelfs veilig in het water te springen en zelf boven te komen.

Meer dan de helft van mijn cursisten hebben binnen 2 maanden een zelfredzame peuter of kleuter

Je leert je kind alle basisvaardigheden die ze nodig hebben voordat ze überhaupt aan een zwemslag (zoals schoolslag) kunnen beginnen. In deze cursus leer jij je kind alles wat hij/zij de eerste 8 maanden bij zwemles leert. Maar dan *zelf*. En sneller. Dit bespaart je letterlijk maanden (en honderden euro's) aan dure zwemlessen EN bouwt een next-level band op met je kind





En... Je Doet Het Niet Alleen

De grootste vraag die ouders hebben is: "Wat als ik vastloop?" Daarom is toegang tot mijn Besloten Community een vast onderdeel van de cursus.

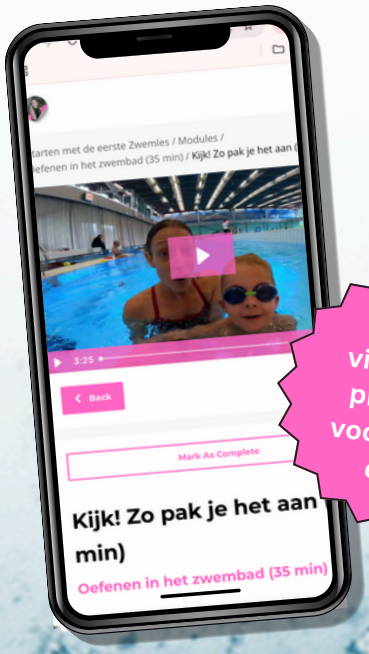
Dit is mijn 'virtuele zwemles-plek', waar je met me kunt sparren met honderden andere ouders die precies doen wat jij doet. En waar je jouw successen (en 'terugvallen'!) kunt delen in een online omgeving met like minded ouders!

Een speciaal aanbod voor jou

Omdat je vandaag de eerste stap hebt gezet en in deze gids hebt geïnvesteerd, wil ik je een speciaal bedankje aanbieden om die reis compleet te maken.

Dit aanbod krijg je alleen hier, als lezer van deze gids. Gewoon om je te danken voor het vertrouwen wat je in me hebt gesteld!

Ben je klaar om van je kind niet alleen een 'haren-was-held' te maken, maar ook een echt zelfredzaam kind in het water?



35 korte video's met praktische voorbeelden en tips



KLIK HIER

Gebruik code: **DOUCHEGUIDE** voor 50,- korting