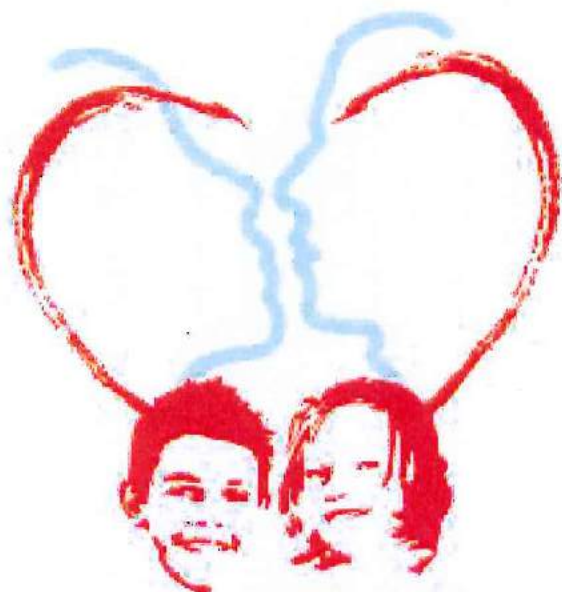




wonderlijk gemaakt

voor ouders

Driestar onderwijsadvies



Driestar educatief

methode seksuele vorming voor het basisonderwijs



Voorwoord

Aanleiding

Bij seksuele vorming kunnen ouders en school elkaar uitstekend aanvullen en ondersteunen. Tijdens ouderavonden horen we vaak dat ouders graag meer inzicht in de lessen zouden krijgen. Daarbij willen ze handreikingen ontvangen om met hun kind over de lesthema's in gesprek te gaan. En in aanvulling op bestaande literatuur rondom seksuele vorming zoeken ouders ook vooral adviezen voor het versterken van weerbaarheid van kinderen. Dat komt juist in de methode *Wonderlijk gemaakt* vaak aan bod.

Doel

Dit boekje wil ouders inzicht geven in de opbouw van de methode *Wonderlijk gemaakt voor basisonderwijs*. Per les worden handvatten gegeven voor gesprek met hun kinderen over de onderwerpen die op school aan de orde komen en ook voor het gesprek tussen ouders onderling. In veel lessen komen tips rondom weerbaarheid aan bod.

Hoe te gebruiken?

Door middel van dit boekje kunnen ouders de lessen van hun kind(eren) volgen en daar thuis op in spelen.

Ook op momenten dat de lessen niet gegeven worden, kunnen ouders dit boekje gebruiken om te zien welke onderwerpen aan bod bij de verschillende leeftijden. Zo kunt u nagaan welke gespreksonderwerpen u met uw kind aan kunt snijden. En met de literatuurtips kunt u zelf en met uw kinderen verder lezen over relaties en seksualiteit.

We hopen dat dit boekje veel ouders van dienst zal zijn om hun kinderen te begeleiden rondom weerbaarheid, relaties en seksualiteit.

Colofon

Auteur

P.M. van der Gouwe-Dingemanse MSc

Met medewerking van

M. van den Berg-Molenaar

Drs. S.H. Brons-van der Wekken

C.J.B. Ritmeester

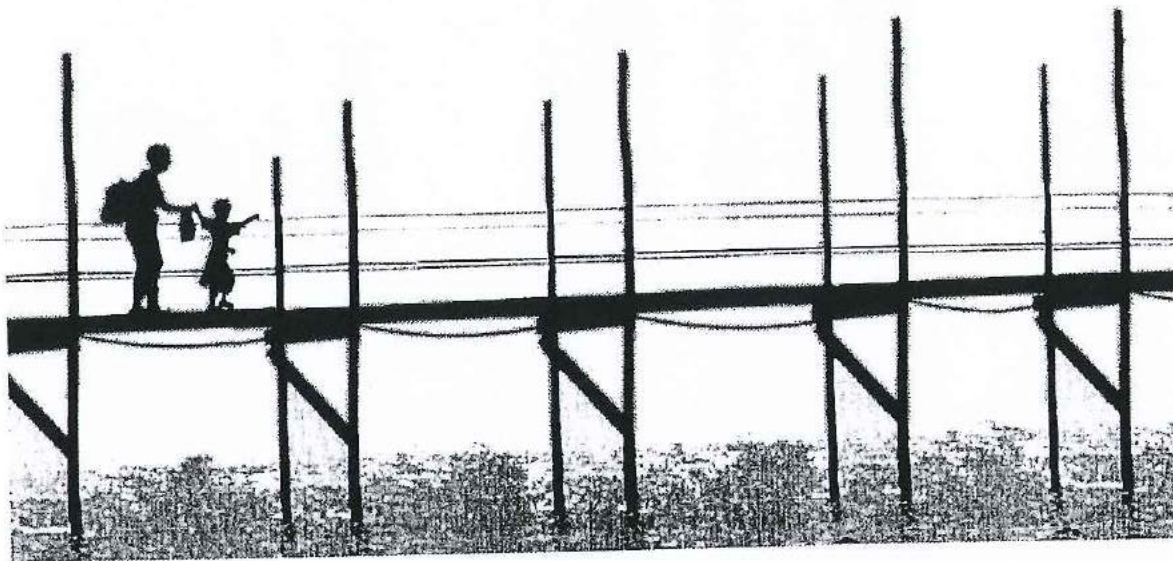
© 2014 Driestar Onderwijsadvies (onderdeel van Driestar Educatief)
Herdruk 2015

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inhoudsopgave	3
1. Christelijke en pedagogische visie	4
Wat willen we bereiken met seksuele vorming?	4
Wat doen de opvoeders?	5
Ouders en anderen	7
Maatschappelijke ontwikkelingen	8
Visie in het kort	9
2. Ontwikkeling van kinderen	10
3. Lesopbouw	13
Groep 1 en 2	15
Groep 3 en 4	23
Groep 5 en 6	31
Groep 7	39
Groep 8	47
4. Kindermishandeling voorkomen en signaleren	56
5. Literatuurtips	58

1. Christelijke en pedagogische visie



Opvoeden kunnen we vergelijken met een trektocht. We wijzen kinderen de weg, we gaan voorop en bekijken samen de omgeving, totdat ze zelf de weg kunnen vervolgen en volwassen worden.

Seksuele vorming is een vanzelfsprekend onderdeel van de opvoeding waar ouders mee te maken krijgen. We geloven dat seksualiteit een Scheppingsgave is van vóór de zondeval, die God in Zijn genade ook daarna heeft laten bestaan. Wat zo ontzagwekkend mooi en intiem bedoeld is, wordt juist in onze tijd ook omringd door zoveel gebrokenheid en zonde.

Doel van seksuele opvoeding

'Ja', het plechtige antwoord galmt na in de kerk waar de gemeente van God en de familie en vrienden van bruid en bruidegom verzameld zijn. Zelfstandig samen verder, afhankelijk van de zegen van God en als twee-eenheid.

Wat willen we bereiken met seksuele vorming?

God heeft Zijn schepping en daarmee ook de mens in ontwikkeling geschapen. De seksuele ontwikkeling is daar een onderdeel van.

Wat betreft seksualiteit willen we allereerst dat kinderen hun eigen seksualiteit leren (her)kennen als scheppingsgave. Daarna ook dat ze zelfstandig goede keuzes kunnen maken en met verwondering, vertrouwen en weerbaarheid een plaats in de huidige maatschappij innemen.

Naast zelfstandigheid willen we dat kinderen God leren kennen en leren leven volgens Zijn leefregels in de huidige maatschappelijke context. Dat ze zich Gods waarden en normen rondom seksualiteit, huwelijk en gezin eigen maken.

We zien graag dat ze de gebrokenheid erkennen die er is rondom seksualiteit en relaties.

Toch hopen we dat ze relaties van liefde en trouw met vrienden en later eventueel met een levenspartner kunnen opbouwen.

Wat doen de opvoeders?

Ook bij seksuele vorming is de liefde en verantwoordelijkheid van opvoeders om het kind heen van groot belang. Veel ouders voelen een bepaalde schroom om over dergelijke persoonlijke onderwerpen met hun kinderen te spreken. Het is niet erg als kinderen dat aan ons merken, het geeft iets weer van de intimiteit en verwondering die past bij het onderwerp. Om te beschrijven wat je als opvoeder kunt doen op het gebied van seksuele vorming gebruiken we zes kernwoorden, die uitgebreid beschreven worden in het boekje *Essenties van christelijk opvoeden* (zie literatuurlijst).

Samenleven

Als papa thuiskomt, loopt hij altijd eerst naar mama toe, zet zijn tas neer en omhelst haar. 'Ha schat, daar ben ik weer' zegt hij dan. De kinderen kijken gniffelend toe en wachten tot hij ook hen groet. Soms duurt dat wel even...

Ook voor seksuele vorming geldt dat samenleven en voorleven belangrijk is. Laat zien wat van elkaar houden betekent in jullie relatie. In gesprekken en onze houding mag naar voren komen wat we belangrijk vinden rondom seksualiteit en relaties. De vanzelfsprekende dagelijkse gesprekken, die ook plotseling over lichamelijke grenzen en seksualiteit kunnen gaan, zijn opbouwend. Wees daar niet bang voor en blijf jezelf als ouder. Eerlijkheid en echtheid van de ouders maken indruk op kinderen. Alleenstaand ouderschap maakt het moeilijker om liefde en trouw voor te leven, maar de gesprekken kunnen door de ervaringen wel verdiept worden.

Beschermen

Als de jongens weer eens verontwaardigd naar hun vader toegaan waarom ze een bepaalde website niet kunnen zien, vertelt hij ze precies hetzelfde als de keren daarvoor: dat is voor onze veiligheid.

Zowel lichamelijk als emotioneel zorgen we als ouders voor veiligheid. Veiligheid om met elkaar te kunnen praten, veiligheid ook in het omgaan met elkaar en elkaars lichamen. Rust je kinderen toe om zelfstandig te leren omgaan met de gevaren die er ook rondom media en seksualiteit in onze maatschappij op de loer liggen. Dat kan lang niet altijd door ze ervoor te beschermen, zoals met een filter op de computer. Vaker gaat het er om dat we kinderen leren de juiste grenzen aan te geven, gevaren te herkennen en er altijd voor ze te zijn met een luisterend oor.

Doorgeven

'Dus jullie hebben het 3 keer gedaan?' vroeg hun dochter van 10 triomfantelijk onder de avondmaaltijd. Vader en moeder glimlachen naar elkaar om de logische redenering. Papa legt zijn vork neer en kijkt zijn dochter aan: 'Nee, meisje, drie keer heeft de Heere ons gezegend met een kindje, want we hebben drie kinderen. Maar er zijn veel andere momenten dat mama en ik ook met elkaar kroelen, maar dat er geen kindje uit geboren wordt. We zullen vanavond dat boekje er weer eens bijpakken, om dat wat beter uit te leggen.'

Seksuele vorming is meer dan voorlichting, maar voorlichten hoort er wel echt bij. In gesprekken leren we onze kinderen verwondering over Gods schepping en over hun eigen lichaam. Onze eigen ervaringen en gedachten over seksualiteit spelen dan natuurlijk een rol. Zorg dat ze de juiste woorden voor hun geslachtsdelen kennen, maar ook dat ze weten dat die delen privé zijn. Hoe ouder ze worden, hoe meer we ze kunnen vertellen over hoe het lichaam van man en vrouw in elkaar zitten en bij elkaar passen, over zwangerschap en geboorte. Durf te zeggen hoe bijzonder God onze lichamen geschapen heeft, want onze seksualiteit hoort daar bij. En durf je ook eerlijk te zijn over hoe je seksualiteit zelf beleeft (hebt)? Juist voor pubers kan dit de drempel verlagen om met eerlijke vragen of zorgen naar je toe te komen.

Ondersteunen

'Toen Martha voor het eerst ongesteld werd, ze was bijna 13, ben ik met haar naar de stad gefietst om samen een kopje thee en een broodje te eten. We hebben gekletst als vriendinnen en ik heb haar verteld dat ze van een meisje een vrouw aan het worden is. Misschien mag je later, als de Heere het geeft, ook moeder worden.'
Een moeder.

Kinderen hebben onze ondersteuning nodig bij hun lichamelijke en emotionele ontwikkeling. Naarmate het kind het einde van de basisschool nadert, verandert het lichaam en gaat de jongen zich ontwikkelen tot man, het meisje tot vrouw. Sommige kinderen zijn vroeg rijp, zodat al in groep 7 de eerste menstruatie plaatsvindt, of in groep 8 een eerste zaadlozing bij jongens. Ze moeten weten hoe hun lichaam werkt. Door bewust aandacht te besteden aan de lichamelijke veranderingen in de puberteit, door een persoonlijke brief, een gezellig uitje of een goed gesprek, helpen we ze zichzelf te accepteren en waarderen. Help ze om een gezond zelfbeeld te ontwikkelen en om goede relaties met vrienden op te bouwen.

Wegwijzen

Tijdens de verhitte gesprekken met pubers pakt vader vaak de Bijbel erbij. Als het gaat over nieuw leven wijst hij op psalm 139. In gesprekken over verkering en trouwen komt vaak Genesis 2 aan bod.

We gebruiken Gods woord als kompas om kinderen de weg te wijzen op het gebied van seksualiteit en relaties. Zo leren ze normen en waarden rondom seksualiteit. Help ze ook om zelf grenzen aan te geven en te bewaken. We mogen ze de weg wijzen in de maatschappij die seks als consumptieartikel aanprijst. Confrontatie met verkeerde normen kan kinderen afstompen, maar door ze te vertellen over bijvoorbeeld het omgaan met seksuele verlangens, gezonde relaties vol liefde en trouw en de emotionele verschillen tussen jongen en meisje worden ze toegerust om zelfstandig hun levensweg te gaan.

Inwijden

- Eloise van 4 was verwonderd toen ze zo duidelijk haar nieuwe broertje voelde schoppen tegen haar hand. 'Mama, hij leeft echt!' Haar moeder legde uit hoe het kindje groeide in de speciale babykamer van mama en dat het nog heel lang zou duren voordat het geboren zou worden. Wat een prachtig wonder van de Heere!*

Verwondering kun je niet zomaar doorgeven, maar het kan wel ontstaan op bepaalde bijzondere momenten. In deze 'gouden momenten' kan de betekenis van liefde en de gave van seksualiteit duidelijk worden. Bijvoorbeeld rondom de geboorte van een kind, een trouwdag in de familie of een mooi gesprek. Zulke momenten helpen kinderen om hun hart en lichaam te bewaren voor hoe God het bedoeld heeft.

Ouders en anderen

Ouders zijn de eerste verantwoordelijken voor de opvoeding van kinderen, ook voor de seksuele vorming. Als ouder hebben we de taak om mooie, spannende en vervelende thema's aan te snijden en er levenslang voor onze kinderen te zijn.

De leerkrachten en docenten op school begeleiden onze kinderen tijdelijk, in de context van het onderwijs. Ook de kerk kan zijn eigen rol spelen. En daarbuiten zijn natuurlijk nog instanties die ingeschakeld kunnen worden op bijzondere momenten.

Maatschappelijke ontwikkelingen

Wat een wonder om nieuw leven met eigen ogen te kunnen zien, al is het nog maar 5 centimeter groot. Bij een echo van 12 weken zie je de contouren van het lichaam, de armen en de benen compleet met vingers en tenen. Het hartje klopt haastig en regelmatig, als bewijs van het nieuwe bestaan!

De tijd waarin we leven is anders dan de tijd van de Bijbel, zelfs anders dan de eeuwen en decennia voor ons, hoewel seksuele ontsporingen in alle tijden voorkomen. De gebrokenheid die met de zondeval in de wereld is gekomen, heeft de gave van seksualiteit hevig aangetast. Verbroken relaties, perverse activiteiten, seksueel misbruik komen vaker voor dan we denken.

Opvoeden in het huidige Nederland levert nieuwe vraagstukken op, ook rondom seksualiteit. De levensgrote lingerieclames langs de weg en de overal geaccepteerde liefdesliedjes over vreemdgaan en intimiteit omringen ons, of we nu willen of niet. Seksualiteit wordt over het algemeen losgekoppeld van liefde, en van het huwelijk, van duurzame relaties in liefde en trouw.

Er is veel gebrokenheid in gezinnen. Echtscheiding en alleenstaand ouderschap komen steeds vaker voor. En achter de voordeur kan ook rondom seksualiteit van alles spelen, zoals geslotenheid, negatieve ervaringen, pornografie, seksueel misbruik of seksueel geweld.

Ook rondom seksuele diversiteit is de acceptatie in onze samenleving sterk veranderd. De diversiteit in seksuele gerichtheid en het seksuele gedrag dat daarbij hoort, wordt steeds meer breed geaccepteerd en gepropageerd. In Nederland kunnen homohuwelijken gesloten worden. Vanuit de Bijbel zien we seksualiteit als gave van God binnen een duurzame huwelijksrelatie van man en vrouw. In de samenleving en ook door christenen wordt echter verschillend gedacht over de acceptatie van homoseksualiteit. Wat betreft het respectvol omgaan met elkaar en het accepteren van mensen met een andere gerichtheid, hebben christenen in elk geval een belangrijke rol. We moeten voorkomen dat jongeren en volwassenen zich afgewezen of gestigmatiseerd voelen vanwege hun gerichtheid.

Het is van het grootste belang om ons als opvoeders bewust te zijn van deze tijd en ons best te doen onze kinderen veiligheid te bieden en te ondersteunen door de juiste waarden en betekenissen over te brengen. Zodat ze hun hart en hun lichaam leren en durven te verzorgen, te bewaren en te gebruiken zoals God dat heeft bedoeld.

Visie in het kort

1. De prachtige manier waarop God mensen geschapen heeft, wekt tot verwondering.
2. Seksuele ontwikkeling is onderdeel van de lichamelijke groei en totale ontwikkeling van kinderen en is daarom een vanzelfsprekend onderwerp.
3. Vanuit de Bijbel zien we seksualiteit als gave van God binnen een duurzame huwelijksrelatie van man en vrouw.
4. Begeleiding bij ontluikende seksualiteit vergt bijzondere aandacht en zorgvuldigheid, omdat ook emotionele aspecten een grote rol spelen.
5. Zelfvertrouwen, vertrouwen in anderen en weerbaar gedrag liggen aan de basis van gezonde relaties en seksualiteitsbeleving.
6. Kinderen moet weerbaarheid geleerd worden om juist te kunnen handelen in bedreigende situaties.
7. Het is nodig tegengeluid te bieden tegen het moderne denken over seksualiteit en seksuele diversiteit.

2. Ontwikkeling van kinderen

Om kinderen op de juiste manier te begeleiden in hun seksuele ontwikkeling is het van belang de hoofdpunten van hun ontwikkeling op een rij te hebben. Opvoeders kunnen daarbij aansluiten door in seksuele vorming de juiste onderwerpen en belangrijke leefregels te bespreken.

In onderstaande tabel ziet u per leeftijdsgroep de hoofdpunten in de ontwikkeling, zowel op sociaal-emotioneel, moreel als seksueel gebied. Daaronder staan steeds de taken van opvoeders in deze leeftijdsfase verwoord.

Voor meer informatie over de ontwikkeling van kinderen verwijzen we u naar de boeken in de literatuurlijst.

Ontwikkeling van kinderen en taken van opvoeders per leeftijd	
Groep 1-2 (4-6 jaar)	Ontwikkeling van kleuters - Ontdekken van het 'zèlf' en verschillen met anderen - Egocentrisch; interpreteren in termen en gebeurtenissen die het kent of heeft ervaren - Gewetensontwikkeling: regels bieden veiligheid, meer begrip van regels - Wisselende emoties - Spelletjes met lichaam - Interesse in voortplantingsverhaal - Begin preutsheid
	Taken van opvoeders De taak van opvoeders in seksuele vorming bij deze leeftijd, omvat de volgende aspecten. 1. Verwondering over schepping overbrengen 2. Verschillen tussen jongens en meisjes benoemen en bespreken 3. Benoemen van geslachtsdelen van jongens en meisjes 4. Zelfvertrouwen en weerbaarheid stimuleren, onder meer door gesprek over gevoelens en afspraken. 5. Eenvoudige informatie geven over zwangerschap en geboorte 6. Sociale omgangsregels overbrengen, onder meer over woordgebruik en spelletjes met het lichaam aan de hand van het privé-begrip 7. Herhaling van bovenstaande onderwerpen is essentieel om kinderen te vormen. Laat daarom onderwerpen als ja- en nee-geheimen en privé gedurende het jaar meerdere keren terugkomen. Belangrijk bij al het bovenstaande is dat we kinderen niet leren zwijgen door gedrag rigoureuus af te keuren. Daardoor zouden kinderen kunnen oppikken dat seksualiteit spannend, vreemd en schaamtevol is. Terwijl we juist verwondering en weerbaarheid mee willen geven.

Groep 3-4 (6-8 jaar)	Ontwikkeling van kinderen - Vergelijking met anderen - Toenemend ik-besef, meer reflectie - Meer verplaatsen in anderen - Meer voorkeur eigen sekse - Seksuele spelletjes, ook woorden (minder openbaar) - Soms verliefdheid - Bewustzijn en begrijpen van sociale normen - Sterke identificatie met ouders - Ontwikkeling schaamtegevoel Taken van opvoeders De taak van opvoeders in seksuele vorming bij deze leeftijd, omvat de volgende aspecten. 1. Positief zelfbeeld stimuleren 2. Sociale regels rondom ons lichaam bespreken 3. Samen oefenen met grenzen aangeven en respecteren 4. Gezinswoorden en officiële namen geslachtsdelen bespreken 5. Meer informatie over voortplanting en zwangerschap 6. Aandacht besteden aan het gezin en vriendschappen. 7. Bewustzijn van gebrokenheid en signaleren van kindermishandeling
Groep 5-6 (8-10 jaar)	Ontwikkeling van kinderen - Meer zelfvertrouwen, stabiliteit en onafhankelijkheid - Meer identificatie met leeftijds- en seksegenoten - Waaromvragen - Emoties intenser - Meer verliefdheid en dat meer gekoppeld aan lichamelijk contact - Nog steeds seksuele spelletjes (groepsgedrag jongens) - Heteroseksualiteit de norm - Voortplantingsverhaal beter te begrijpen - Eerste lichamelijke veranderingen Taken van opvoeders De taak van opvoeders in seksuele vorming bij deze leeftijd, omvat de volgende aspecten. 1. Zelfvertrouwen bevorderen 2. Weerbaarheid vergroten 3. Lichamelijke veranderingen benoemen 4. Verliefdheid en vriendschap bespreken, ook homoseksualiteit als dat aan de orde komt. 5. Gesprek over gezin en geboorte 6. Gesprek over voortplantingscyclus, met name als dit uit de kinderen zelf komt.

Groep 7-8 (10-12 jaar)	Ontwikkeling van kinderen - Zelfstandigheid, eigen mening en privacy - Verantwoordelijkheid - Morele ontwikkeling: meer groepsnormen en verwachtingen - Hevige emoties en verliefdheid - Belangstelling voor volwassen seksualiteit neemt toe - Preuts kan ook; kind wil er niets over horen - Lichamelijke veranderingen
	Taken van opvoeders De taak van opvoeders in seksuele vorming bij deze leeftijd, omvat de volgende aspecten. 1. Zelfvertrouwen en positieve groepsnormen bevorderen 2. Lichamelijke veranderingen puberteit en verschillende beleving van jongens en meisjes bespreken 3. Bespreken van de voortplantingscyclus in detail 4. Aandacht voor seksuele gevoelens en zelfbeheersing 5. Gesprek over seksuele relaties in liefde en trouw 6. Seksueel misbruik bespreken 7. Aandacht voor maatschappelijke onderwerpen, zoals abortus, adoptie, seksuele diversiteit, media

3. Lesopbouw

In de tabel staan alle lessen weergegeven die in de methode aan bod komen. Voor elk van de groepen 1 tot en met 6 zijn er drie lessen beschikbaar. Voor de groepen 7 en 8 gaat het om elk zeven lessen.

Rode draden

Er zijn vier rode draden die door de lessen in alle leerjaren heen verweven zijn. Ze komen voort uit de visie op seksuele vorming (zie hoofdstuk 1).

1. Zelfbeeldontwikkeling

Gericht op kennis en een positief beeld van zichzelf in verwondering richting de Schepper en het (h)erkennen van de eigen seksualiteit.

2. Aanleren van sociale normen

Aan de hand van het begrip 'privé' (de intieme plaatsen van ons en andermans lichaam zijn niet publiek) en respectvolle omgang met elkaar.

3. Werken aan weerbaarheid

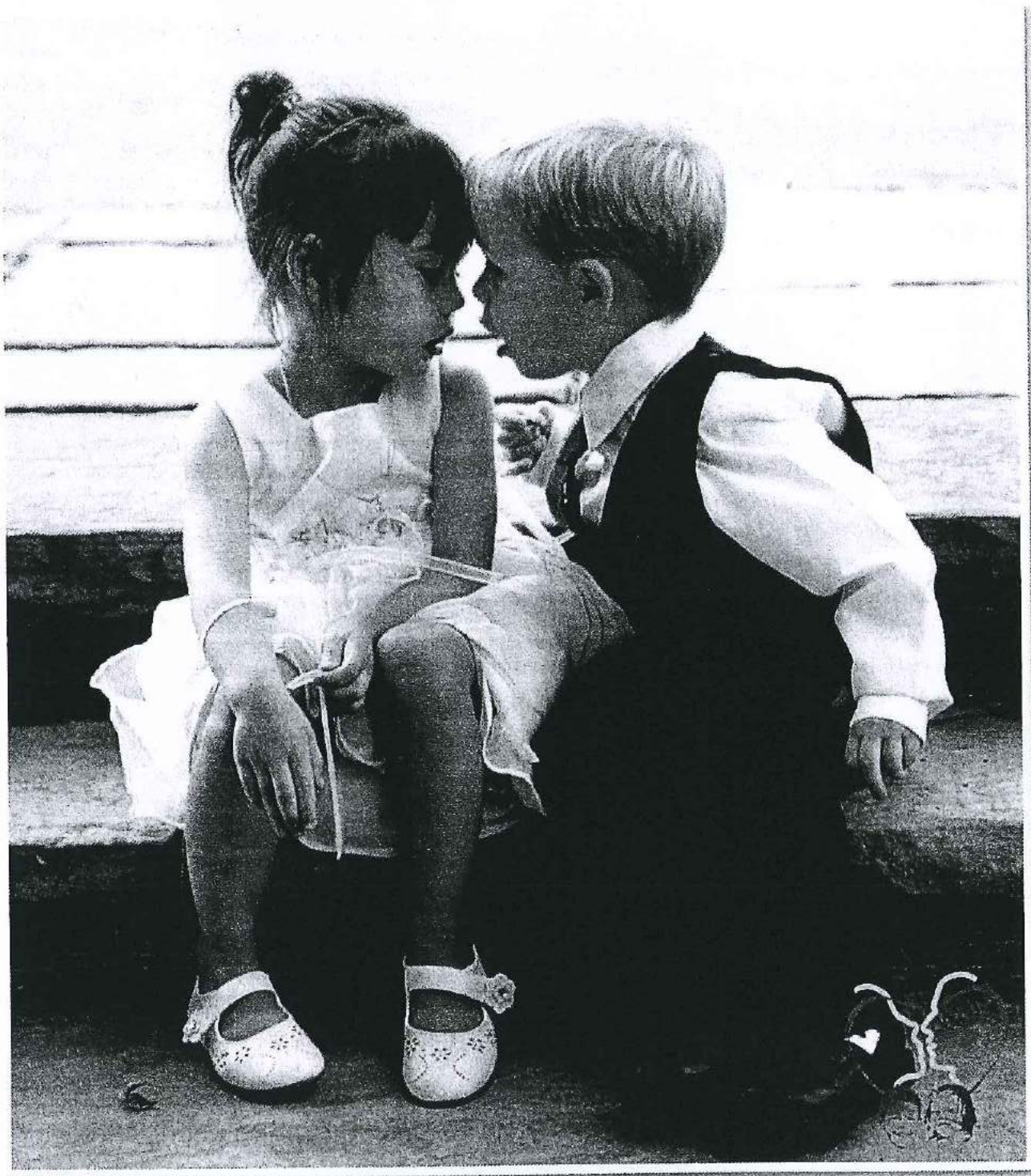
Het kunnen beoordelen van verdachte situaties door een ja- of nee-gevoel, een goed of een slecht geheim en dat durven te vertellen aan de juiste mensen.

4. Uitdragen van duurzame relaties van liefde en trouw

Door aandacht voor vriendschap, verliefdheid, verkering en huwelijk dragen we de normen van relaties in liefde en trouw over.

Les	Thema
1.1	We zijn allemaal anders
1.2	Zwangerschap en geboorte
1.3	Niet meegaan met vreemden
2.1	Gevoelens uiten en nee zeggen
2.2	Je lichaam schoonhouden
2.3	Samen spelen
3.1	Mijn lichaam is van mij
3.2	De komst van een baby
3.3	Fijne en vervelende geheimen
4.1	Zelfvertrouwen en grenzen
4.2	Vriendschap
4.3	Veiligheid thuis
5.1	Wonder van geboorte
5.2	Zelfverzekerdheid en lichaamstaal
5.3	Verdachte situaties
6.1	Vriendschap en zo
6.2	Lichaamstaal als wapen
6.3	Hulp inroepen
7.1	We zijn allemaal anders
7.2	Veranderingen in de puberteit
7.3	Het ontstaan van nieuw leven
7.4	Het wonder van de zwangerschap
7.5	Moeilijk zwanger worden
7.6	Niet alles is normaal
7.7	Respect
8.0	Herhalingsles
8.1	Verliefdheid en verkering
8.2	Seksueel misbruik
8.3	Weerbaarheid
8.4	Huwelijk
8.5	Echtscheiding
8.6	Anders zijn
8.7	Maatschappelijke trends

Groep 1 en 2



Les 1.1: We zijn allemaal anders

Kernzin: Ik ben ik en jij bent jij

De les

De leerlingen staan stil bij de verschillen tussen jongens en meisjes.

Ze leren dat ze door het gedrag van anderen bang, blij, boos of verdrietig kunnen worden. Het zelfbeeld van de leerlingen wordt versterkt doordat de leerkracht complimenten geeft.

Gesprek met kinderen thuis

Verschillen

Hebt u thuis de verschillen tussen jongens en meisjes al besproken? En kan uw kind de geslachtsdelen benoemen?

Jongens hebben een plasser of piemel. Meisjes hebben dat niet, maar zij hebben een spleetje. Als je als jongetje geboren bent, blijf je altijd een jongetje. En een meisje blijft altijd een meisje en zal geen piemel krijgen.

Privé

Leg uit dat de lichaamsdelen in onze onderbroek privé zijn.

Jouw lichaam is van jou, privé. Dat hoeven andere kinderen of mensen die je niet goed kent, niet te zien of aan te raken. En dat raken wij zelf ook niet aan als er andere mensen bij zijn.

Spelletjes

Kinderen in de kleuterleeftijd zijn nieuwsgierig naar hun eigen lichaam en dat van anderen. Vaak uit zich dat in spelletjes. Het gaat hier om een onschuldige nieuwsgierigheid die niet hard verboden, maar wel begrensd mag worden met afspraken, zoals: alleen spelen als iedereen het leuk vindt, we houden onze kleren aan. Zie ook les 2.3.

Gevoelens

Complimenten bevestigen het kind. Probeer veel positieve dingen te zeggen. En help uw kind om woorden te vinden voor zijn eigen gevoel.

Ik zie dat je boos bent, want je stampet met je voeten!

Ook in prentenboeken komen vaak de gevoelens bang, blij, boos en verdrietig terug.

Voor ouders onderling

- Welke woorden gebruiken jullie in het gezin voor de geslachtsdelen? Willen jullie dat zo houden?
- Wat ziet u voor uniëks in uw kind? Zegt u dat ook?
- Kunnen jullie gemakkelijk gevoelens bespreken samen?

Les 1.2: Zwangerschap en geboorte

Kernzin: Bijzonder nieuws: er komt een baby'tje!

De les

De leerlingen denken na over het blijde nieuws van een nieuwe baby. Ze leren dat zij zelf ook in de buik van hun moeder zijn gegroeid. Ze praten samen over de ervaring van het krijgen van een broertje of zusje. Ieder kind heeft een eigen plek in het gezin, daar mogen ze zichzelf zijn.

Gesprek met kinderen thuis

Zwangerschap

Als u meerdere kinderen gekregen heeft of opnieuw zwanger bent, gaan de gesprekken vanzelf over het krijgen van een nieuwe baby. Het is vaak een bijzondere ontdekking als een kind inziet dat hij ook in de buik van mama gezeten heeft.

Elke vrouw heeft in haar buik een speciaal babykamertje. Daarin groeit soms een baby'tje. Je bent heel veel weken en maanden in dat speciale babykamertje. Daar is het lekker warm en veilig, zodat het baby'tje elke dag kan groeien en groeien, totdat het tijd is om geboren te worden.

Broertje of zusje krijgen

Voor oudere kinderen is het fijn als de ouders met ze praten over hoe ze het vinden om een broertje of zusje te krijgen. Betrek uw kinderen in de voorbereidingen.

Vragen beantwoorden

Kinderen kunnen heel verschillende vragen hebben. Probeer zo eerlijk mogelijk de vragen te beantwoorden op het eigen niveau.

Voor ouders onderling

- Hoe zouden jullie het nieuws van een nieuwe zwangerschap aan jullie kleuter vertellen?
- Stelt uw kleuter veel vragen? En hoe gaan jullie als vader en moeder daar mee om?
- Vinden jullie dat je moet afwachten tot er vragen komen, of kun je ook actief inspringen op omstandigheden (zoals zwangerschap) en uitleg geven?



Les 1.3: Niet meegaan met vreemden

Kernzin: Ik ga niet weg, zonder dat ik dat tegen papa of mama zeg.

De les

De leerlingen leren door poppenspel dat het niet goed is om met vreemde mensen mee te gaan, ook al bieden ze je iets leuks of lekkers aan. Ze oefenen met goede antwoorden zoals: 'Ik ga dat eerst even aan mama vragen'.

Gesprek met kinderen thuis

Niet meegaan

Leg uit dat het niet goed is om met vreemde mensen mee te gaan.

Als je buiten bent, kan het heel soms gebeuren dat er iemand komt en vraagt of je meegaat. Het kunnen wel aardige mensen zijn. Eerst is het misschien wel leuk, maar op een keer kunnen ze je vragen iets te doen wat jij niet wilt. Als ze jouw lichaam willen aanraken bijvoorbeeld, of ze willen dat jij hun lichaam aanraakt. Dat is dan helemaal niet fijn, want jouw lichaam is van jou, privé. Daarom moet je nooit zomaar meegaan met mensen zonder dat je moeder of vader het weet.

Goede antwoorden

Besprek wat uw kind kan zeggen en doen als iemand vraagt om mee te gaan. Oefen af en toe met situaties: een vriendje dat even naar de supermarkt wil, een man die zegt dat hij de oom van een vriendinnetje is, een vrouw die zegt dat ze je moeder gesproken heeft.

Voor ouders onderling

- Welke regels golden er bij jullie thuis tijdens het buitenspelen?
- Weet jullie kind wat het kan doen als vreemden hem/haar vragen mee te gaan? Hoe hebben jullie dat uitgelegd?
- Zijn jullie bang dat jullie kind bang wordt voor vreemden als je waarschuwt? Hoe voorkom je dat?



Les 2.1: Gevoelens uiten en nee zeggen

Kernzin: Je bent een held als je het eerlijk vertelt.

De les

De leerlingen denken na over helden en leren daarna dat je ook een held bent als je eerlijk durft te zeggen waarom je dingen niet wilt of durft. Het voorbeeldverhaaltje gaat over Marinka die bang is om zich uit te kleden bij zwemles.

Gesprek met kinderen thuis

Gevoelens benoemen

Benoem de gevoelens die u bij uw kind ziet, zodat het leert om die woorden zelf te gebruiken.

Ben je boos?

Ik zie dat je er een beetje van bang van wordt.

Nee

Leg uit wat een neegevoel is en benadruk dat kinderen met een neegevoel altijd 'Nee' of 'Stop' mogen zeggen.

Soms gebeuren er dingen die je helemaal niet wilt, of die je bang maken of verdrietig. Dan heb je een neegevoel. Het is belangrijk dat je dan goed 'nee' kunt zeggen. En je mag dat altijd aan mij komen vertellen!

Het prentenboek Nee! Een boek over nee en ja zeggen (zie literatuurlijst) is praktisch en leuk om te bespreken met uw kind.

Privé

Een neegevoel kunnen kinderen ook hebben als ze zich moeten uitkleden bij zwemmen, gym of logeerpartijtjes. Probeer die signalen op te vangen, en te benadrukken dat hun lichaam privé is.

We hebben altijd een onderbroek of zwembroek of zwempak aan om onze billen, de plasser of spleetje te beschermen. Dat hoeven andere mensen niet te zien en zeker niet aan te raken. En zelf gaan we er ook niet aan friemelen als er andere mensen bij zijn, dat staat niet zo netjes.

Voor ouders onderling

- Welke gevoelens bespreken jullie vaak samen?
- Welke gevoelens komen in gesprekken met jullie kinderen vooral aan de orde?
- Bent u goed in 'nee' zeggen als u iets niet wilt?
- Welke regels gelden er in huis rondom bloot zijn?

Les 2.2: Je lichaam schoonhouden

Kernzin: Ik was mijn lichaam goed, dan blijft het schoon.

De les

De leerlingen denken op speelse manier na over het wassen en afdrogen van handen en voeten, haren en het hele lichaam met water, zeep en shampoo. Handen wassen na wc-bezoek en het wassen van geslachtsdelen worden ook benoemd.

Gesprek met kinderen thuis

Wassen en in bad

Benoem de lichaamsdelen die u wast, zodat uw kind zich vertrouwd voelt met het eigen lichaam. Sla daarbij de privé-lichaamsdelen niet over. Kan uw kind alle delen al goed zelf benoemen? En kan het zichzelf al wassen?

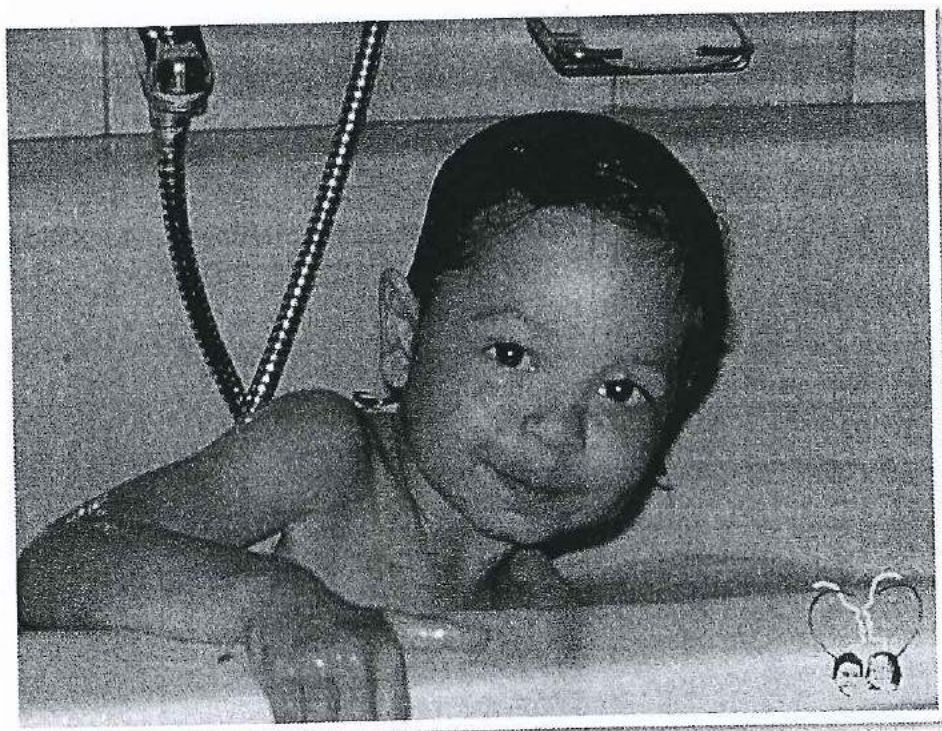
Het is belangrijk om ook je privé goed schoon te houden, je plassertje en je spleetje. Want door het goed schoon te houden blijven we mooi en gezond.

Mooi gemaakt

Benadruk dat onze lichamen bijzonder geschapen zijn. Daarom is het belangrijk om goed te zorgen voor ons lichaam.

Voor ouders onderling

- Wie doet de kinderen in bad?
- Hebben jullie een vast was- of badritueel waardoor het hele lichaam aan bod komt? Zo ja, hoe gaat dan? Zo nee, waarom niet?



Les 2.3: Samen spelen

Kernzin: Als we samen spelen, is het voor iedereen leuk.

De les

De leerlingen horen een verhaaltje over doktertje spelen, waarbij de kinderen elkaar pijn doen. In het gesprek komen het nee-gevoel en stop zeggen aan bod. De klas denkt na over goede regels.

- Als iemand 'Stop!' zegt, is het spel afgelopen.
- Wij zijn allemaal even belangrijk, niemand speelt de baas.
- Wij houden de onderbroek aan.

Gesprek met kinderen thuis

Regels

Bespreek bovenstaande regels ook met uw kind thuis.

Stop

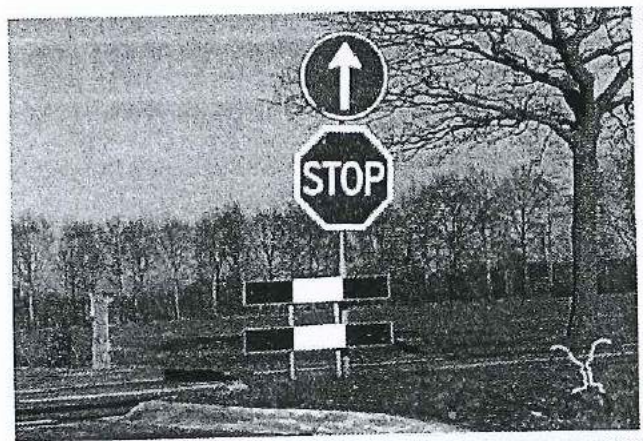
Leg uit dat uw kind stop mag zeggen als het een nee-gevoel krijgt. Een leuke situatie om het te oefenen is kietelen. Kinderen vinden kietelen vaak leuk, maar niet te lang. Laat uw kind oefenen in stop zeggen en luister naar de stopsignalen van uw kind!

Spelletjes

Kinderen in de kleuterleeftijd zijn nieuwsgierig naar hun eigen lichaam en dat van anderen. Vaak uit zich dat in (stiekeme) spelletjes. Het gaat hier om een onschuldige nieuwsgierigheid die niet verboden, maar wel begrensd mag worden met bovenstaande regels.

Voor ouders onderling

- Stopt u ook als uw kind aangeeft dat het iets niet meer leuk vindt?
- Is het wel eens gebeurd dat uw kind zich met vriendjes niet aan bovenstaande regels hield? Hoe reageert u dan?
- Seksueel gedrag dat niet past bij de leeftijd van een kind, kan een aanwijzing zijn dat er misbruik in het spel is. Voorbeelden hiervan zijn: erg vaak tonen van geslachtsdelen, bij herhaling praten over seks, niet bij de leeftijd passende kennis over seks en seks in tekeningen. Hebt u dit gedrag wel eens opgemerkt bij kinderen in uw omgeving? Wat zou u kunnen doen?





Les 3.1: Mijn lichaam is van mij

Kernzin: Ik houd van mijn lichaam en weet hoe alles heet.

De les

De leerlingen benoemen hun lichaamsdelen en verwonderen zich over hun Schepper. Ze tekenen hun lichaam, en kleden dat aan. Ze bespreken samen welke aanrakingen ze wel of niet prettig vinden.

Gesprek met kinderen thuis

Woordgebruik

Jonge kinderen maken nog weinig onderscheid tussen de verschillende lichaamsdelen, zoals armen, oren of geslachtsorganen. In hun omgeving kunnen ze soms merken dat je over bepaalde lichaamsdelen maar beter niet kunt praten. Dat heeft het gevaar dat deze lichaamsdelen geheimzinnig worden of vreemd. Kinderen gaan dan woorden gebruiken, die vaak tegen schuttingtaal aanliggen.

Wees niet bang om de geslachtsdelen te benoemen zoals jullie als ouders afgesproken hebben.

We noemen de 'privé'plekjes voortaan: spleetje, vagina, piemel of plasser.

Verwondering

Leg ook regelmatig uit dat uw kind bijzonder en uniek geschapen is. Jouw lichaam is van jou.

Jouw lichaam is mooi gemaakt door God de Schepper. Jij bent uniek en bijzonder. We zijn er zuinig op. We mogen Hem danken dat Hij ons zo mooi gemaakt heeft.

Aanraking

Bespreek eens met uw kind of het uw aanrakingen fijn vindt. Leg opnieuw uit dat een kind nee mag zeggen als het zich niet prettig voelt bij aanrakingen.

Voor ouders onderling

- Bespreek samen welke woorden jullie voor geslachtsdelen gebruiken. Gebruikt uw kind die ook al?
- Kinderen hebben behoefte aan lichamelijk contact. Op welke manieren raakt u uw kinderen aan? Hoe merkt u of ze het prettig vinden of niet?
- Wat vinden jullie een goede manier van reageren als je kind een schuttingwoord gebruikt?

Les 3.2: De komst van een baby

Kernzin: Een nieuwe baby groeit in mama's buik.

De les

De leerlingen staan stil bij hun eigen gezinssituatie. Ze praten over 'in verwachting' zijn en hoe een baby groeit in mama's buik. Ze denken na over de voorbereiding voor de komst van een nieuwe baby.

Gesprek met kinderen thuis

In verwachting

Leg uit hoe een kind groeit in de baarmoeder. Een zwangerschap in het gezin, de familie of kennissenkring biedt vaak aanleiding tot gesprek.

Iedere mama heeft een speciaal babykamertje in haar buik. Meestal is dat kamertje leeg, maar soms groeit daar een nieuw kindje. Het baby'tje logeert in de speciale kinderkamer van mama's buik.

Betrek uw kinderen bij een nieuwe zwangerschap door een echofoto te laten zien of ze te laten meedenken over bed, kleertjes of namen.

Het ontstaan van een baby

Beantwoord vragen over het ontstaan van een baby eerlijk, bijvoorbeeld op de volgende manier.

Een vader en moeder houden veel van elkaar en vinden het fijn om met elkaar te knuffelen. Als ze elkaar overal aanraken en hun kleren uitdoen, kan via de penis van de man een zaadje door het spleetje van de vrouw in haar buik komen. Uit dat zaadje en een eitje van mama kan een baby'tje groeien.

Voor ouders onderling

- Als u meerdere kinderen hebt: hoe hebt u de komst van een nieuwe baby aan uw kinderen verteld?
- Heeft uw kind al vragen gesteld over het ontstaan van een baby? Hoe wilt u daarover vertellen?
- Zouden jullie de zwangerschap willen gebruiken om meer over de voortplanting te vertellen, ook als het kind niets vraagt?



Les 3.3: Fijne en vervelende geheimen

Kernzin: Vervelende geheimen vertel ik verder – ik heb het gezegd!

De les

De leerlingen leren het verschil tussen fijne en vervelende geheimen aan de hand van een 'fijne geheimenkoffer' en een 'zwarte geheimendoos'. Ze leren dat een vervelend geheim eigenlijk geen geheim is en dat het beter is zo'n geheim aan iemand te vertellen die ze vertrouwen. Vervelende geheimen doorvertellen is geen klikken.

Gesprek met kinderen thuis

Geheimen

Bespreek ook thuis het verschil tussen fijne en vervelende geheimen.

Fijne geheimen zijn leuk, daar word je blij van. Vervelende geheimen maken bang en verdrietig. Die geven een heel vervelend gevoel, een nee-gevoel.

Over geheimen gaan ook een aantal bladzijden in het prentenboek *Nee! Een boek over nee en ja zeggen* (zie literatuurlijst).

Vertellen

Vraag uw kind eens met wie het kan praten als er vervelende dingen gebeuren. Benadruk dat uw kind altijd bij u terecht kan. Heeft uw kind op school ook vertrouwenspersonen om zich heen? En durft uw kind te bidden voor vervelende dingen?

Voor ouders onderling

- Komt uw kind naar u toe om te vertellen als er iets vervelends is gebeurd? Probeer gelegenheid te 'arrangeren' voor vertrouwelijke gesprekjes, bijv. bij het naar bed brengen of het samen in de auto rijden.
- Hebt u ooit te maken gehad met vervelende geheimen? Met wie hebt u die gedeeld?

Les 4.1: Zelfvertrouwen en grenzen

Kernzin: Met 'stop' geef ik mijn grenzen aan, zelfs zonder woorden!

De les

De leerlingen worden zich bewust van hun eigen en andermans grenzen. Ze worden aangemoedigd om 'Nee' of 'Stop' te zeggen als ze voelen dat de grens overschreden wordt. Daarbij oefenen ze om hun stem, houding en ogen te gebruiken bij het aangeven van grenzen.

Gesprek met kinderen thuis

Stop zeggen

Kinderen van deze leeftijd begrijpen steeds meer van de regels om hen heen. Het is goed om stil te staan bij de eigen grenzen en die van anderen. Niet ieder kind heeft voldoende zelfvertrouwen om op een goede manier te zeggen dat hij of zij iets niet wil of durft. Als uw kind verlegen is of weinig zelfvertrouwen heeft, is het belangrijk om veel te oefenen met het zeggen van 'Stop', 'Dat wil ik niet' op een duidelijke en besliste toon of met gebaren.

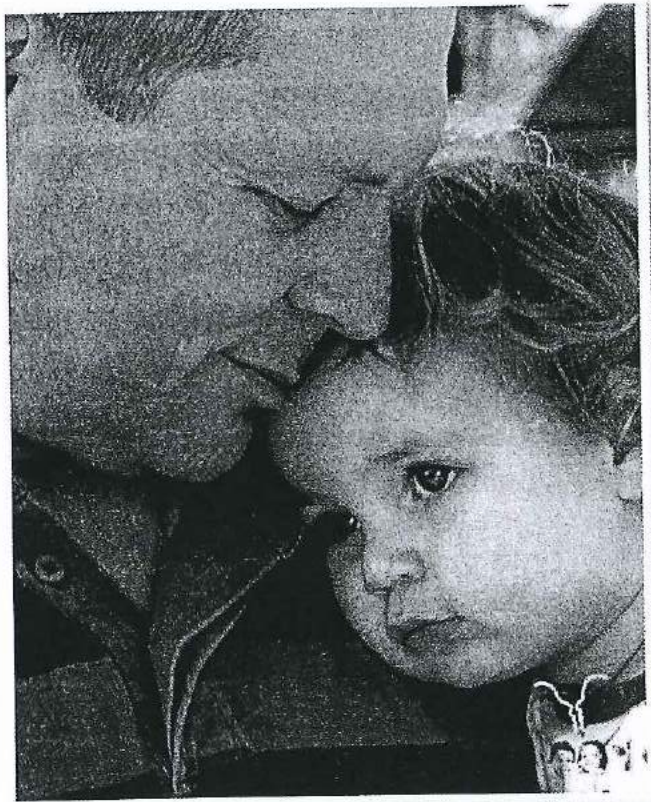
Aanrakingen

Bespreek met uw kind welke aanrakingen prettig zijn.

Aanrakingen door vader of moeder zijn vaak normaal en prettig, maar van buurjongen, verdere familieleden of onbekenden niet. Dat geeft een nee-gevoel, dan maak je je grens dikker en zeg je 'Stop, ik wil dat niet'. Jouw lichaam is door de Heere God wonderlijk gemaakt, het is van jou. Jij mag je grenzen aangeven.

Voor ouders onderling

- Heeft uw kind veel zelfvertrouwen? Waar merkt u dat aan?
- Op welke manieren versterken jullie het zelfvertrouwen van uw kind?
- Praten jullie samen over welke (seksuele) aanrakingen u prettig vindt of niet?
- Oefenen jullie ook praktisch met 'stop', of bespreek je het liever alleen?



Les 4.2: Vriendschap

Kernzin: Iedereen is belangrijk en vrienden zijn bijzonder.

De les

De leerlingen leren wat vriendschap inhoudt. Ze begrijpen dat verliefdheid, verkering, verloving en trouwen elkaar opvolgen. Liefde is de bron voor vriendschappen en huwelijken.

Gesprek met kinderen thuis

Vriendschap

Praat met uw kind over de vriendschappen die het heeft. Wat is nodig om een goede vriend(in) te zijn? Bespreek het belang van betrouwbaar zijn: doen wat je belooft en je afspraken nakomen, eerlijk uitspreken als je iets niet leuk vindt (of juist wel).

Verliefdheid en verkering

Soms zijn kinderen al jong verliefd. En kinderverkering op de basisschool is vaak heel onschuldig. Bespreek die gevoelens eens met uw kind.

Verliefdheid is een heel speciaal gevoel, voor een heel speciaal persoon. Soms willen kinderen zelfs op de basisschool al verkering, dat is dan een speciale vriendschap tussen een jongen en een meisje. Als je ouder wordt, is verkering de periode waarin je elkaar zo goed probeert te leren kennen, totdat je weet of je met elkaar wilt trouwen.

Aanrakingen

Bespreek dat bij al die verschillende woorden, van vriendschap tot huwelijk verschillende aanrakingen horen.

Een arm om je schouder of de handen vasthouden in de rij is heel normaal voor vriendjes en vriendinnetjes. Jongeren die verkering hebben geven elkaar ook vast een kus of zitten heel dicht bij elkaar. En mensen die getrouwd zijn, zoals papa's en mama's, knuffelen ook graag samen, ze slapen meestal bij elkaar in één bed.

Voor ouders onderling

- Deel hoe u in uw kindertijd met vrienden omging. Wat voor type vriend(in) was u?
- Haal herinneringen op aan jullie verkeringstijd en vertel daar gerust eens over aan uw kinderen.
- Hoe houden jullie als ouders de vriendschap sterk? Welke dingen doen jullie graag samen?



Les 4.3: Veiligheid thuis

Kernzin: Waar voel ik me veilig? Daar moet ik zijn!

De les

De leerlingen leren dat een gezin van vader, moeder en kind(eren) een veilige plaats is om op te groeien. Ze denken er ook over na wanneer ze zich veilig voelen in hun blootje, al kan dat per kind en gezin verschillen.

Gesprek met kinderen thuis

Veilig

Veilig betekent vrij van gevaar, niet alleen lichamelijk, maar juist ook emotioneel. Vraag eens of uw kind zich veilig voelt thuis, op school, bij vriendjes thuis, in de kerk, op de sportvereniging en dergelijke.

Gebrokenheid

Helaas is het niet bij iedereen veilig thuis. Als er om wat voor reden dan ook gebrokenheid is in uw gezin (ruzie, eenzaamheid, verlies of echtscheiding), praat dan met uw kind over zijn of haar gevoelens.

Schaamtegevoel

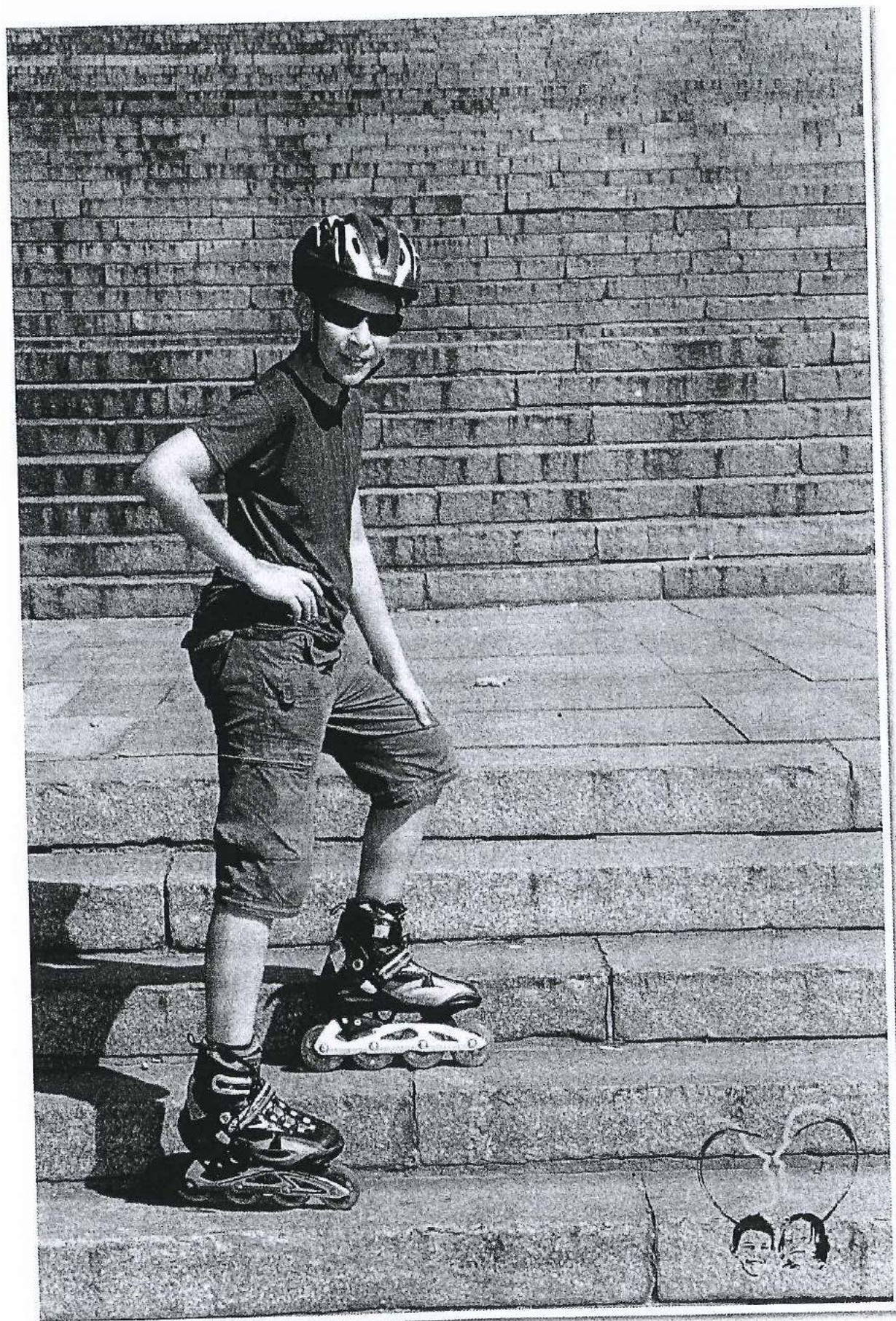
Het is een natuurlijk gevoel dat we ons niet veilig voelen als we bloot zijn. Schaamtegevoel volgende op de zondeval. Naaktheid kan nu verkeerde verlangens en gedachten oproepen.

Leer uw kind dat schaamtegevoel ons beschermt en dat de intieme delen van onze lichamen privé zijn.

Voor ouders onderling

- Hoe veilig voelt u zich thuis? Hoe komt dat?
- Waar merken jullie aan als uw kind zich veilig voelt thuis?
- Bespreek wanneer uw kind zich onveilig zou kunnen voelen thuis en hoe u dat kunt voorkomen.
- Als u te maken heeft met ruzie, eenzaamheid of echtscheiding is het belangrijk het welzijn van uw kind goed in de gaten te houden. Zorg dat er mensen om u heen zijn die met u meedenken en waar u zich veilig bij voelt.

Groep 5 en 6



Les 5.1: Wonder van de geboorte

Kernzin: Zo kwam ik op de wereld – ik mag er zijn.

De les

De leerlingen denken na over zwangerschap en geboorte, ook vanuit hun eigen naam, plek in het gezin en gelijkenis met familieleden. Ze bereiden zich voor op een interview met familieleden over hun eigen geboorte.

Gesprek met kinderen thuis

Geboorte

Vertel uw kind wat u nog weet over zijn of haar geboorte, eventueel aan de hand van foto's en het geboortekaartje. Zo bouwt u ook aan de band met uw kind. Beantwoord zijn of haar vragen eerlijk.

Bevalling

Sommige kinderen kunnen al erg geïnteresseerd zijn in de bevalling. Vertel daarvan wat u kwijt wilt.

Je weet dat een baby groeit in het babykamertje in de buik van een moeder. Als de baby groot genoeg is, moet het naar buiten. De moeder heeft een apart gaatje waar de baby uit komt. De vagina van de moeder (spleetje) is net als een elastiekje. Bij de bevalling wordt het zover uitgerekt dat de baby er door past. Meestal komt eerst het hoofdje. Wat een wonder!

De boeken *Het wonder van het leven* en *Mam, waar was ik toen?* zijn goed bruikbaar ter aanvulling op deze les (zie literatuurlijst).

Voor ouders onderling

- Wat willen jullie je kind vertellen over zijn/haar eigen geboorte?
- Hoe is de band met jullie familie? Voelt uw kind die band ook?
- Als u adoptiekinderen heeft, hoe praat u dan over zijn/haar geboorte?



Les 5.2: Zelfverzekerdheid en lichaamstaal

Kernzin: Ik kan vertellen met mijn lichaam.

De les

De leerlingen leren wat ze met hun houding, gezichtsuitdrukking en stemtoon laten zien. Ze oefenen in een zelfverzekerde houding ('lopen met een volle ballon').

Gesprek met kinderen thuis

Non-verbaal

Stimuleer een zelfverzekerde houding en leer uw kind voor zichzelf opkomen. Kinderen zijn zich vaak niet bewust van de grote invloed en kracht die non-verbale communicatie heeft. Om ze weerbaar te maken kunnen ze oefenen met de kracht van lichaamstaal.

Als iemand je aanraakt en je wilt dat niet, mag je afweren, bijvoorbeeld met je handen. Jouw lichaam is van jou, privé.

Zelfverzekerd

Kijk eens naar uw kind en help hem/haar met een goede houding. Uw kind kan natuurlijk ook uw houding benoemen!

Bij een zelfverzekerde houding hoort:

- hoofd rechtop
- een krachtige stem
- een ballon van binnen opblazen
- rechtop lopen
- stevig staan – benen een beetje uit elkaar
- borst vooruit
- schouders naar achteren
- aankijken

Voor ouders onderling

- Vraag eens aan uw man/vrouw hoe zelfverzekerd uw eigen houding is.
- Welke emoties laat u vaak in uw houding zien? Positieve dingen als blijdschap of trots? Of negatieve dingen als ergernis, boosheid of angst?

Les 5.3: Verdachte situaties

Kernzin: Is het verdacht of is het veilig?

De les

De leerlingen bespreken aan de hand van krantenartikelen en foto's om goed te reageren op verdachte situaties aan de hand van een ja- of neegevoel.

Gesprek met kinderen thuis

Jagevoel of neegevoel?

Bespreek met uw kind wanneer het een jagevoel of een neegevoel heeft over dagelijkse situaties. Denk aan familiebezoek, een treinreis, doktersbezoek et cetera.

Je kunt in verschillende situaties een jagevoel of een neegevoel hebben. Dat voelt anders. Bij een jagevoel voel je je tevreden en blij. En bij een neegevoel voel je je juist bang, verdrietig of boos. Dat moet je altijd aan iemand vertellen!

Wat zou je doen als?

Wanneer er in het nieuws of in de omgeving misbruiksituaties aan het licht komen, kan dat een aanleiding zijn om met uw kind te praten over de situatie. Wees nooit gericht op bang maken, maar op weerbaar maken, door vragen als 'Wat zou jij doen als...?'

...er een man dicht naast je komt zitten in de trein.

...een man in een auto vraagt of je hem even de weg wilt wijzen en bij hem in de auto komt.

...je na zwemles niet in een apart douchehokje kunt aankleden.

...je tante weer wil dat je lang op schoot blijft zitten.

Voor ouders onderling

- Bent u zelf bang als uw kind alleen op straat is? Merken ze dat? Wees gericht op weerbaarheid en niet op angst.
- Bedenk of u zelf wel eens in een situatie bent gekomen waarin u een nee-gevoel kreeg. Wat gebeurde er? Hoe reageerde u? Bespreek dat met elkaar. En is dit iets om aan uw kind te vertellen, zodat u een identificatiefiguur kunt zijn?
- Weet u wat u moet doen bij vermoedens van kindermishandeling? Zie hoofdstuk 4.



Les 6.1: Vriendschap en zo

Kernzin: Een bijzondere band van vriendschap, verkering of huwelijk.

De les

De leerlingen denken na over vriendschap, verkering en huwelijk. Liefde en trouw staan centraal. Ze leren dat vriendschap onderhouden moet worden. Verkering en verloving zijn een voorbereiding op het huwelijk. Bij al die fases horen ook verschillende aanrakingen.

Gesprek met kinderen thuis

Vrienden

Bespreek eens wat uw kind ervaart in vriendschappen. Benadruk dat vriendschap via profielsites of e-mail wel mogelijk is, maar alleen online contact kan nooit een goede basis zijn voor vriendschap. Echte vriendschap bestaat uit persoonlijk contact.

Verkering

Praat eens over wat verkering is, met name als er in de omgeving stellen met verkering zijn of als uw kind zelf al erg verliefd is.

Verkering is de periode dat een jongen en een meisje die verliefd op elkaar zijn, samen bekijken of ze goed bij elkaar passen en met elkaar willen trouwen. In de jaren van verkering bereid je je voor op het huwelijk.

Kinderen op de basisschool zijn nog niet op bovenstaande manier bezig met verkering. We moeten er niet te veel status aan toekennen en er tegelijk niet laatdunkend over doen. Volwassenen kunnen het gewoon laten bestaan en zo nodig aanwijzingen geven als het een kant op gaat die niet past bij de leeftijdsfase.

Verliefd, verloofd, getrouwd

Vertel uw kind eens hoe uw vrouw/man leerde kennen en hoe het tot trouwen kwam.

Voor ouders onderling

- Welke regels hebben jullie rondom internetgebruik?
- Heeft jullie kind genoeg 'echte' vrienden?
- Hoe lang zijn jullie met elkaar getrouwd? Laat de foto's eens aan uw kinderen zien!
- Hoe kijken jullie tegen vroege verkerings aan? Kun je voor- en nadelen met kinderen bespreken op een speelse manier?



Les 6.2: Lichaamstaal als wapen

Kernzin: Ik mag er zijn en dat laat ik zien!

De les

De leerlingen beseffen dat ze groeien, en steeds sterker en zelfstandiger worden. Ze oefenen in het tonen van hun emoties en leren weer hoe je er zelfverzekerd uit kunt zien. Kinderen die er bang uit zien, zijn een gemakkelijkere 'prooi'.

Gesprek met kinderen thuis

Emoties tonen

Zorg dat uw kind de ruimte krijgt om te vertellen wat hij of zij voelt. Zowel angst, blijdschap als boosheid mogen geuit worden. Geef uw kind de juiste woorden als het zich zelf nog niet goed kan uiten.

Ik zie dat je daar echt blij over bent!

Je stampst en trekt je lippen strak. Ik snap best dat je erg boos bent.

Je kruipt dicht tegen me aan, ben je hier een beetje bang voor?

Zelfverzekerd

Help uw kind met een zelfverzekerde houding door te complimenteren als uw kind er zelfverzekerd uit ziet en soms tips te geven. Laat uw kind ook eens kritisch naar uw houding kijken.

- hoofd rechtop houden
- rechtop lopen
- stevig staan
- een krachtige stem
- een 'ballon van binnen' opblazen
- als iemand je aanraakt en je wilt dat niet, mag je afweren, bijvoorbeeld met je handen

Voor ouders onderling

- Hoe praten jullie over jullie gevoelens? Denkt u daar als man en vrouw verschillend over?
- Lukt het jullie om voldoende tijd vrij te maken om aandacht te hebben voor je kind? Hoe krijg je vertrouwelijke contact?
- Op welke manier versterken jullie het zelfvertrouwen van uw kind?

Les 6.3: Hulp inroepen

Kernzin: Als er iets is, kan ik altijd terecht bij...

De les

De leerlingen maken hun eigen hulpweb met mensen die ze om hulp zouden kunnen vragen. Ze praten er over dat het niet altijd gemakkelijk is om hulp te vragen. Ze horen van de vertrouwenspersoon op school en van het werk van stichting Chris, voor als ze met niemand anders kunnen praten of advies willen in een moeilijke situatie.

Gesprek met kinderen thuis

Hulp vragen

Weet uw kind bij wie hij/zij om hulp kan vragen? Bekijk samen eens de website van stichting Chris.

Je mag altijd om hulp vragen. Maar doe dat in elk geval als je zelf een vervelend gevoel hebt, een neegevoel.

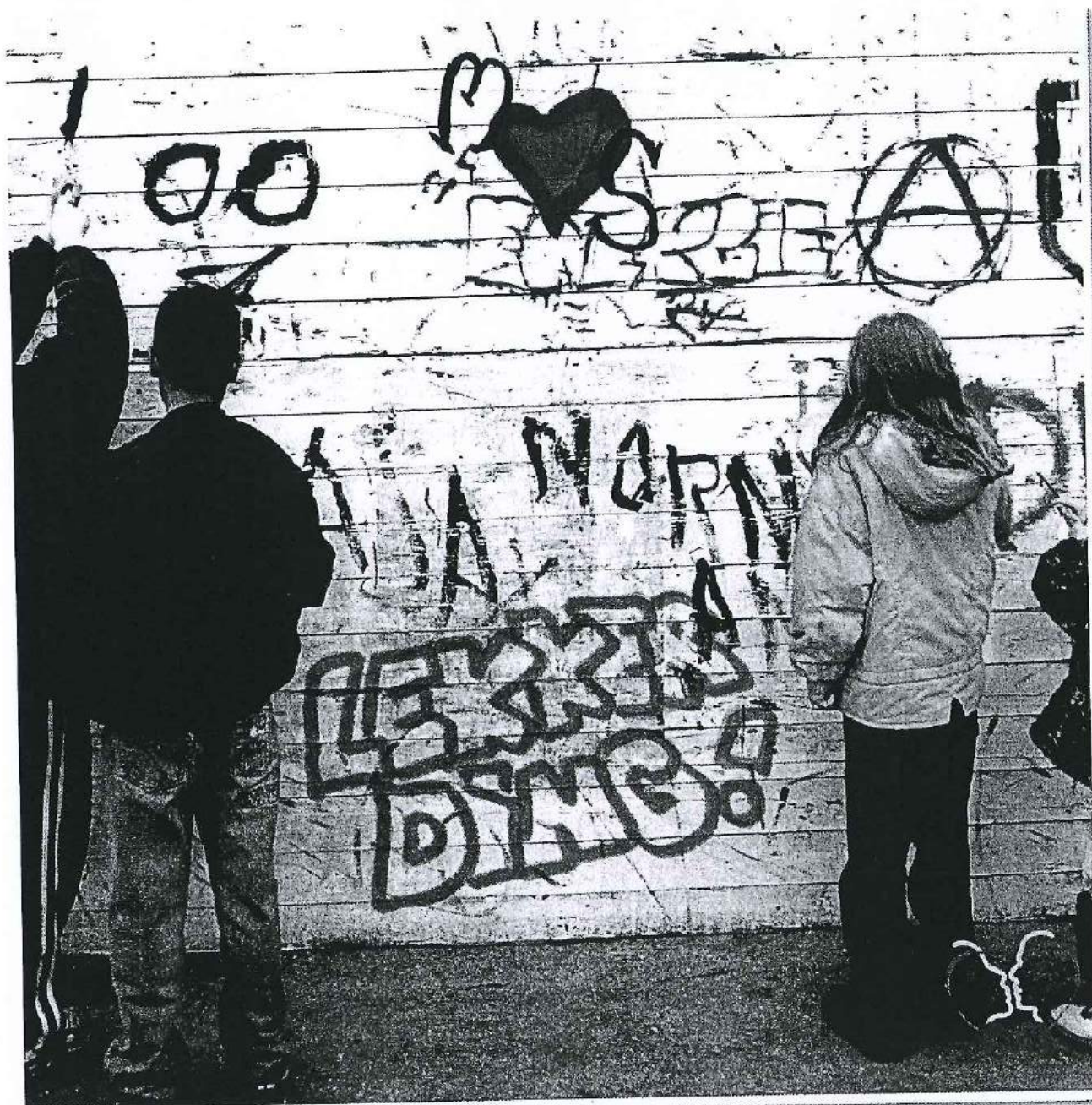
Vervelende geheimen

Bespreek eens het verschil tussen fijne en vervelende geheimen. Geheimen die een leuke verrassing inhoud zijn goed. Maar geheimen waar je je niet prettig over voelt, niet.

Als er dingen gebeuren die je niet wilt, is het belangrijk dit aan iemand te vertellen. Slechte geheimen mogen geen geheimen zijn.

Voor ouders onderling

- Met welke vragen of problemen komt uw kind naar u toe?
- Hebben jullie zelf genoeg mensen om je heen, ook voor als het moeilijk is?



In de lessen van groep 7 staat de feitelijke informatie over onze lichamen en het ontstaan van nieuw leven centraal. In groep 8 wordt deze informatie herhaald en komen ethische en maatschappelijke aspecten rondom seksualiteit aan bod.

Les 7.1: We zijn allemaal anders

Kernzin: We zijn allemaal anders, wonderlijk gemaakt!

De les

De leerlingen verwonderen zich, eerst vanuit de Bijbel, over het lichaam van jongens en meiden. De uitwendige en inwendige geslachtsdelen worden aan de hand van tekeningen besproken.

Gesprek met kinderen thuis

Geslachtsdelen

Gebruik de officiële benamingen voor privélichaamsdelen, zoals penis en vagina.

Meiden

Bespreek met uw dochter de geslachtsdelen (ook die van een jongen), eventueel aan de hand van een duidelijk boek (zie literatuurlijst). Zorg dat uw dochter haar eigen lichaam goed kent en durft te bekijken (bijv. met een spiegel).

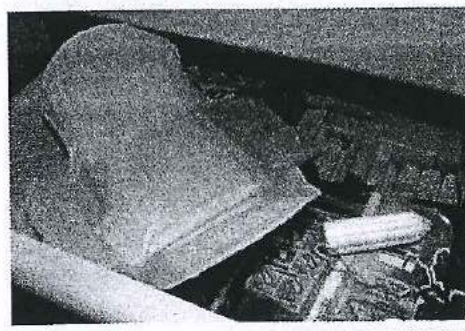
Jongens

Bespreek met uw zoon de geslachtsdelen (ook die van een meisje), eventueel aan de hand van een duidelijk boek (zie literatuurlijst). Zorg uw zoon zijn eigen lichaam goed kent en schoonhoudt. Goede hygiëne van de penis is belangrijk.

Bij het douchen moet je de voorhuid regelmatig terugschuiven. Dat doe je heel voorzichtig, stukje voor stukje. Zo kun je ook die plaats goed afspoelen.

Voor ouders onderling

- Hoe bent u als kind 'voorgelicht'? Bent u daar tevreden over?
- Vindt u dat vader of moeder in seksuele vorming een eigen taak heeft? Wat kan een vader betekenen? En wat een moeder? Of is het voor allebei gelijk?



Les 7.2: Veranderingen in de puberteit

Kernzin: Ik blijf mezelf en word vanzelf volwassen.

De les

De leerlingen leren wat er bij jongens en meiden lichamelijk verandert in de puberteit. Verwondering, maar ook onzekerheid over verandering worden besproken.

Gesprek met kinderen thuis

Puberteit

Bij elk kind beginnen de lichamelijke veranderingen op een ander moment, over het algemeen bij meiden eerder dan bij jongens. Nieuwe haargroei, bij jongens verandering van stem, de eerste zaadlozing en erectie en bij meisjes borstgroei en de eerste menstruatie. Zorg dat uw kind voorbereid is op de verandering en ook de verandering bij het andere geslacht kent. Gebruik eventueel een boek (zie literatuurlijst).

Zelfstandigheid

Als ouder zult u de drang naar zelfstandigheid steeds beter gaan merken. Geef uw kind de ruimte om een eigen mening te hebben en steeds meer zelf te beslissen en te regelen, rondom bijvoorbeeld kleding en zakgeld.

Zelfbevrediging (komt niet in de les aan de orde)

Jongens en meiden kunnen ontdekken dat ze zichzelf een prettig gevoel kunnen geven door de geslachtsdelen aan te raken. In de puberteit verandert er veel en moeten pubers zich weer thuis leren voelen in hun eigen lichaam. Het is goed als ze weten hoe hun lichaam werkt. Een klein stapje verder is het bewust losmaken van seksuele verlangens door het masseren van de geslachtsdelen: zelfbevrediging of masturbatie. Het is belangrijk om kinderen en jongeren niet eenzaam te laten worstelen met hun vragen en (schuld)gevoelens. Praat er eens ongedwongen over, en lees erover in bijvoorbeeld *Blozen mag* (zie literatuurlijst).

Het is heel normaal om je eigen lichaam te ontdekken. Maar seksueel gedrag, dus ook het aanraken van jezelf voor fijne gevoelens, is bedoeld om gericht te zijn op de ander, van wie je houdt en die je trouw bent.

Voor ouders onderling

- Wie van u heeft al met uw kind gepraat over de lichamelijke veranderingen in de puberteit?
- Hoeveel aandacht willen jullie besteden aan de eerste menstruatie/zaadlozing? Moet de rest van het gezin dit ook weten?
- Hoe denkt u zelf over zelfbevrediging?

Les 7.3: Het ontstaan van nieuw leven

Kernzin: Seksualiteit in liefde en trouw is Gods gave voor man en vrouw.

De les

De leerlingen denken na over geslachtsgemeenschap en bevruchting, ondermeer naar aanleiding van psalm 139. Ze horen dat seksualiteit voorbehouden is aan man en vrouw, in de duurzame relatie van een huwelijk in liefde en trouw.

Gesprek met kinderen thuis

Geslachtsgemeenschap

Het is goed als kinderen aan het eind van de basisschool weten hoe geslachtsgemeenschap bedoeld is en hoe het werkt.

Bij het vrijen doen man en vrouw hun kleren uit en geven ze zich helemaal aan elkaar. Als ze dan bij elkaar liggen, voelen ze de liefde in hun lichaam tintelen. De penis van de man wordt stijf (erectie heet dat) en de vagina van de vrouw wordt vochtig. Dan brengt de man zijn penis voorzichtig in de vagina van zijn vrouw en worden ze samen zo opgewonden, dat de man een zaadlozing krijgt. Door de plasbuis van de man gaan zo de zaadjes naar de vrouw. Als er een eitje van de vrouw rijp is, kan er nieuw leven ontstaan.

Liefde en trouw

Een trouwring is een symbool van trouw. Probeer vaak met uw kinderen te praten over stabiele relaties en de kracht van het huwelijk, ook vanuit de Bijbel. Gebruik bijbelteksten als Gen. 2:24 en 1 Korinthe 6:18-20.

Je kunt geslachtsgemeenschap zien als lijm tussen twee papieren. Je kunt ze niet meer losmaken zonder dat ze allebei scheuren. Geslachtsgemeenschap is bedoeld om echte liefde te vieren, om voor altijd een bijzondere eenheid te vormen voor man en vrouw.

Voor ouders onderling

- Hoe beleven jullie de eigen seksualiteit? Praten jullie daar samen over?
- Hoe kun je opnieuw aandacht vragen voor seksualiteit als je het verhaal van de voortplanting al hebt verteld?
- Hoe merken kinderen dat jullie van elkaar houden? Welk voorbeeld krijgen ze mee?
- Tot op welke hoogte mogen ze weten van jullie liefdesleven?

Les 7.4: Het wonder van de zwangerschap

Kernzin: God heeft mij gemaakt en Hij heeft een plan met mijn leven.

De les

De leerlingen verwonderen zich mede aan de hand van beeldmateriaal over de groei van een baby tijdens de zwangerschap.

Gesprek met kinderen thuis

Vruchtbaarheid

Leg uit, zowel aan jongen als meisje, dat vrouwen alleen vruchtbaar zijn in de periode van de eisprong, ongeveer twee weken voor de menstruatie. En een vrouw kan alleen in de vruchtbare leeftijd (vanaf de 1^e menstruatie, tot ongeveer 45 jaar) zwanger worden. Alleen als er een eitje rijp geworden is en als de zaadcellen op dat moment de eicel bereiken in de eileider, kan er bevruchting plaatsvinden. Het is mooi als kinderen en jongeren begrijpen hoe God de vruchtbaarheid van man en vrouw gemaakt heeft.

De eerste kennismaking

Vertel uw kind eens over hoe u de zwangerschap van hem/haar beleefd hebt. Hebt u nog echofoto's? Voelde u het veel bewegen? Vertel eventueel over de geboorte en de kraamtijd en bekijk samen de eerste foto's. Beantwoord de vragen van uw kind.

Voor ouders onderling

- Kijk samen eens foto's terug van de geboorte van uw kind(eren) en verwonder u!



Les 7.5: Moeilijk zwanger worden

Kernzin: De geboorte van een gezond kindje is niet vanzelfsprekend.

De les

De leerlingen leren dat er rond zwangerschap zaken mis kunnen gaan, die leiden tot miskraam of te vroeg geboren kinderen. Niet elk echtpaar kan zwanger worden. En er spelen ook andere afwegingen zoals het voorkomen van zwangerschap met voorbehoedsmiddelen. Ze bespreken ook abortus.

Gesprek met kinderen thuis

Zorgen rond zwangerschap

In uw eigen gezin of in de omgeving zijn wellicht zorgen (geweest) rondom zwangerschappen. Dit biedt aanleidingen om in gesprek te gaan over een miskraam, een te vroeg geboren of gehandicapt kind. Benadruk de emoties die dit bij betrokkenen teweeg brengt. Ook kinderloosheid kan veel verdriet opleveren. In het boek *Je groeit in liefde* staan deze moeilijke onderwerpen ook beschreven op kinderlijke wijze.

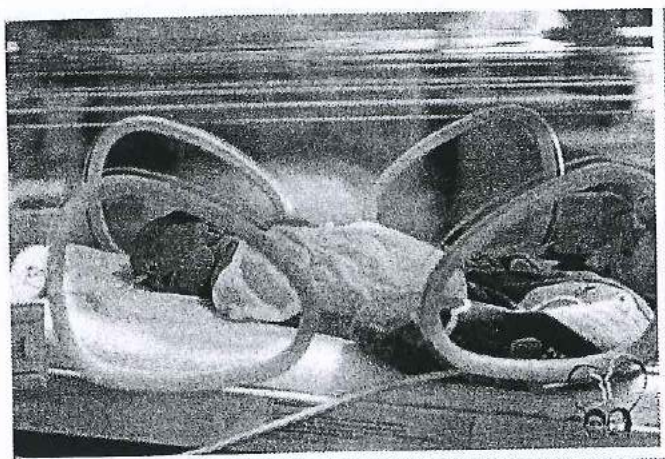
Voorbehoedsmiddelen

Als je niet zwanger wilt worden, zijn er een paar manieren om dat te voorkomen. Je kunt helemaal geen seksuele gemeenschap hebben in de periode dat de vrouw vruchtbaar is. Dan kan er ook geen kindje ontstaan. Je kunt ook een soort hoesje om de penis doen, zodat de zaadjes niet in de vrouw komen. Zo'n hoesje noem je een condoom. Het kan ook zijn dat een vrouw ervoor zorgt dat zij niet vruchtbaar is. Dat kan door de pil te nemen. Dan komt er geen eitje meer vrij. Als een echtpaar helemaal nooit meer kinderen wil, kan het ook de weg van het eitje of van de zaadcellen laten doorknippen. Dat noem je een sterilisatie.

Soms zijn er omstandigheden waardoor het niet goed is voor een moeder om nog meer kinderen te krijgen. Bijvoorbeeld als kinderen krijgen heel moeilijk is, of als de gezondheid niet zo goed is. Dit kan heel moeilijk zijn voor ouders. (Uit Blozen mag).

Voor ouders onderling

- Wat antwoorden jullie als uw kind vraagt of ze nog een broertje of zusje krijgen?
- Deel de gevoelens die u hebt over zorgen in het gezin of uw omgeving. Zelfs als het verdriet al lang geleden is kan het opnieuw opspelen.



Les 7.6: Niet alles is normaal

Kernzin: Ik heb mijn eigen grenzen, niet alles is normaal.

De les

De leerlingen maken kennis met de vreselijke realiteit van seksueel misbruik aan de hand van Berts verhaal uit het boek *Een geheim teveel*. Ze denken na over hun grenzen en worden zich bewust van ja- en neegevoelens.

Gesprek met kinderen thuis

Ja- en neegevoel

Benadruk regelmatig het verschil tussen ja- en neegevoelens als je aangeraakt wordt.

Als iemand naar jouw lichaam kijkt of jouw lichaam aanraakt, geeft dat je dan een jagevoel? Dat betekent: dit is fijn en goed, je voelt je op je gemak. Of geeft het je een neegevoel? Onbehaaglijk, twijfel, niet willen. Zeg dan stop en vertel het aan iemand die je vertrouwt!

Macht en dwang

In het nieuws komen regelmatig berichten over kindermishandeling of seksueel misbruik langs. Gebruik dergelijke berichten om te praten over hoe kinderen soms gedwongen worden. Ze durven vaak niets te zeggen of verweren zich niet. Iemand die gedwongen wordt, is nooit schuldig. Eindig altijd met gesprek over wat een kind kan doen of zeggen als dit gebeurt. Vertel dat uw kind altijd bij u terecht kan.

Voor ouders onderling

- Hebt u wel eens een vermoeden gehad van seksueel misbruik in uw omgeving? Herkent u de signalen? En weet u wat u kunt doen? Zie hoofdstuk 4.
- Het kan zijn dat u zelf over de grenzen van iemand anders heen gegaan bent, of dat u zelf beschadigd bent doordat iemand anders over uw grenzen is heen gegaan. Praat daarover en weet dat er in elk geval altijd een weg terug is naar God de Heere. Er is bij Hem altijd vergeving en genade voor wie Hem daarom vraagt.

Les 7.7: Respect

Kernzin: Wat God heeft geschapen, verdient respect.

De les

De leerlingen spreken openlijk over goede omgang tussen jongens en meisjes en respectvol taalgebruik. Ze denken na over schuttingtaal en schuine moppen, vanuit Bijbelse waarden.

Gesprek met kinderen thuis

Schuttingtaal en schuine moppen

Leg uit dat u schuttingtaal of schuine moppen niet wilt horen en leg de regel goed uit. Laat uw kind eens uitleggen wat hij/zij weet over de betekenis van woorden, want vaak hebben ze het slechts van horen zeggen.

Schuttingtaal zijn woorden of zinnen die met seksualiteit te maken hebben en die kinderen dan opschrijven op muren, deuren, schuttingen en dergelijke.

Bij een schuine mop gaat het om een zogenaamde grap die over seksualiteit gaat en waarmee het mooie dat God man en vrouw in de seksualiteit heeft gegeven, omlaag gehaald wordt.

Seksualiteit is mooi en goed

Leg opnieuw uit dat seksualiteit rein en zuiver is.

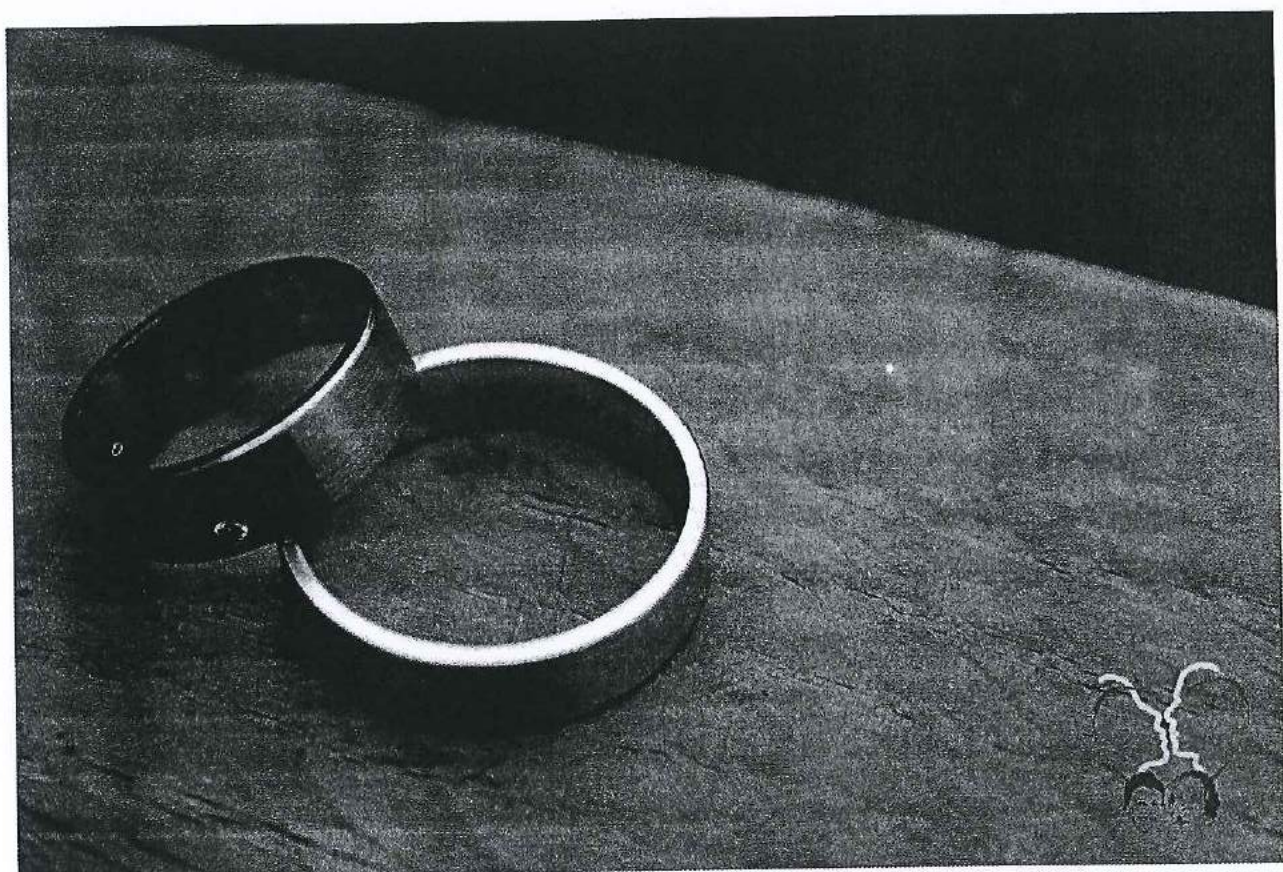
Seksualiteit zoals God het gemaakt en bedoeld heeft, als liefde tussen een man en zijn eigen vrouw is niet vies. Dat is juist mooi, zuiver en rein. Maar zodra de seks buiten het huwelijk iets voor spelletjes of voor grappen of plat plezier wordt, is het onkuis. God veroordeelt dan niet alleen de daden, maar ook de gedachten, de woorden, de verlangens en alles wat die onkuise, onreine begeerten opwekt. (Heidelbergse Catechismus vraag en antwoord 109)

Voor ouders onderling

- Merkt uw kind aan u dat u niet houdt van schuttingtaal en schuine moppen of reageert er u niet zo veel op?
- Welke regels hebben jullie thuis rondom schuttingtaal en schuine moppen?



Groep 8



In de lessen van groep 8 wordt voortgebouwd op de feitelijke informatie over onze lichamen en het ontstaan van nieuw leven centraal, die ze in groep 7 gehoord hebben. In groep 8 komen ethische en maatschappelijke aspecten rondom seksualiteit aan bod.

Les 8.0: Herhalingsles

Kernzin: Ik verander, maar blijf wie ik ben.

De les

De leerlingen onderzoeken zelf de thema's die in groep 7 aan de orde geweest zijn, zoals de lichamelijke verschillen, veranderingen in de puberteit, zwangerschap en geboorte. Verwondering en respect staan centraal.

Gesprek met kinderen thuis

Lichamelijke verschillen

Kinderen hebben behoefte om dingen verschillende keren te horen, zodat ze het steeds beter begrijpen. Vertel dus gerust nog eens over de lichamelijke verschillen tussen man en vrouw, eventueel aan de hand van een boek (zie literatuurlijst).

Bij het lichaam van mannen hebben we het over de penis en de zaadballen. Bij vrouwen zijn de vagina, de baarmoeder en de eileiders belangrijk. Met deze geslachtsorganen kunnen een getrouwde man en vrouw samen één worden en uit hun eenwording kan een kindje geboren worden. Wat een wonder van God!

Onze maatschappij

Bespreek voorbeelden van hoe onze maatschappij omgaat met seksualiteit wanneer u die tegenkomt op straat of in het nieuws.

Seksualiteit is dagelijks om ons heen. We zien reclames waarin mensen bijna geen kleren aan hebben, we horen mensen scheldwoorden gebruiken. Er gaan relaties kapot, er is echtscheiding. Wat vinden we daarvan vanuit de Bijbel?

Voor ouders onderling

- Wat denken jullie dat jullie kind heeft onthouden? Vinden jullie het nodig om dingen te herhalen? Zo ja, hoe?
- Blader vast door de volgende lessen heen, dan weet u welke (moeilijke) thema's aan bod komen.

Les 8.1: Verliefdheid en verkering

Kernzin: Verliefdheid is spannend en verkering geen spelletje.

De les

De leerlingen denken na over verliefdheid, ook vanuit de Bijbel (Hooglied, of het verhaal van Jakob en Rebekka). Ze weten dat verkering voorbereidingstijd op het huwelijk is en net als een tafel op vier poten moet rusten: lichamelijk, emotioneel, geestelijk en sociaal. Ook het gevaar van *loverboys* komt aan de orde.

Gesprek met kinderen thuis

Verkering

Vertel eens over hoe jullie relatie begon en hoe oud jullie waren. Neem verliefdheidsgevoelens van je kind serieus.

Verliefdheid kan heftig zijn en je heel verlegen maken. Vlinders in je buik en steeds diezelfde persoon in je gedachten. De Heere God heeft ons met die prachtige gevoelens geschapen, zodat we van iemand kunnen houden en met iemand kunnen trouwen.

LEGS

Het LEGS-model voor verkering is voor de eenvoud enigszins aangepast. De woorden staan officieel voor Lichamelijk, Emotioneel, Geestelijk en Sociaal. Voor deze les is er gekozen voor gemakkelijkere woorden: Liefdevol aanraken, Emoties, Geloof en Samenzijn. Op deze vier gebieden groeien een jongen een meisje naar elkaar toe tijdens verkering.

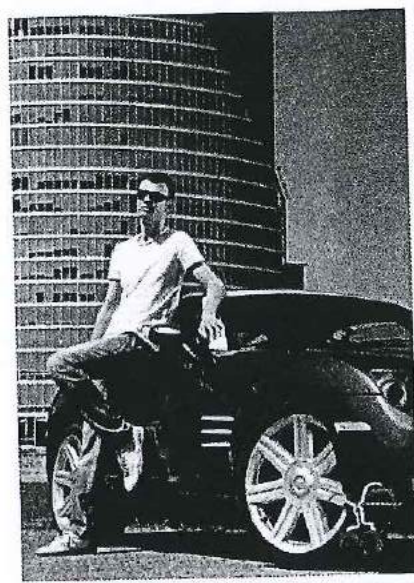
Loverboys

Bespreek ook thuis of je kind weet wat een *loverboy* is. Vooral voor meiden is het goed dat ze het gevaar kennen en weten wat ze kunnen doen of zeggen. Blijven praten met je familie en goed reageren op een neegevoel.

Een loverboy is een aantrekkelijke jongen die lieve dingen voor een meisje doet, zodat ze verliefd wordt. Na een tijdje verkering wil hij met haar naar bed. Het meisje is verliefd en verblind, ze wil alles voor haar vriend doen. Uiteindelijk verleidt hij het meisje om met andere mannen gemeenschap te hebben voor geld.

Voor ouders onderling

- Hoe gingen jullie tijdens jullie verkeringstijd met elkaar om? Wanneer werd het voor jullie duidelijk dat jullie wilden trouwen?
- Hoe denken jullie over verkering? Kan dat voor de lol? Wat vinden jullie belangrijk? Hoe lang moet verkering duren?



Les 8.2: Seksueel misbruik

Kernzin: Niemand raakt mij aan zonder dat ik het wil.

De les

De leerlingen leren de betekenissen van de heftige woorden en begrippen die bij seksueel misbruik horen. Ze benoemen neegevoelens en denken na over hoe ze andere kinderen die moeilijke dingen meemaken, kunnen helpen.

De begrippen die aan de orde komen, aan de hand van krantenartikelen:

- A: aanranding, verkrachting
- B: incest, pedofilie
- C: pornografie, prostitutie, loverboys

Bij A en B gaat het om begrippen die kinderen lijfelijk kunnen meemaken en ervaren. Het raakt hen in hun eigen persoonlijkheid en integriteit, met name de woorden bij B die op kinderen gericht zijn.

C staat mogelijk het verst van de kinderen in deze leeftijdsfase af en zal vooral nieuwsgierigheid oproepen.

Gesprek met kinderen thuis

Seksueel misbruik

Bespreek ook thuis voorbeelden van seksueel misbruik als ze in het nieuws of in de omgeving aan de orde komen. Wees gericht op wat uw kind kan doen in plaats van op angstig maken.

Het is belangrijk dat je deze zaken kunt herkennen en eerlijk durft te zijn bij wat je niet wilt.

Hulp invoeren

Weet uw kind bij wie hij/zij terecht kan?

Als er iets gebeurt wat bij jou een neegevoel oproept, praat er dan direct met iemand over. Je kunt altijd bij ons terecht. Het is niet jouw schuld!

Voor ouders onderling

- Misschien hebt u zelf moeilijke ervaringen opgedaan rondom seksualiteit. Praat u daar met uw echtgeno(o)t(e) over?
- Weet u wat u kunt doen bij vermoedens van seksueel misbruik? Zie hoofdstuk 4.



Les 8.3: Weerbaarheid

Kernzin: VVV, die woorden neem ik mee!

De les

De leerlingen leren wat je het beste kunt doen als seksueel misbruik dreigt of als het daadwerkelijk heeft plaatsgevonden aan de hand van het bijbelverhaal over Amnon en Tamar: Voorkomen, Verzetten en Vertellen. Ze horen over vertrouwenspersonen en stichting Chris. Ze denken na over betrouwbare hulpverleners.

Gesprek met kinderen thuis

VVV

Help ook je kind thuis te herinneren wat de woorden VVV betekenen.

Voorkomen; Probeer seksueel misbruik te voorkomen door goed te letten op je neegevoelens (rood lampje!) en door jezelf niet onnodig gevaar te laten lopen.

Verzetten; protesteer altijd als je wordt aangeraakt op een manier die je niet wilt. Zeg: 'Nee, dat wil ik niet' en 'Ik zeg het tegen mijn vader of moeder' en 'Je maakt niet alleen mijn leven, maar ook je eigen leven kapot.'

Vertellen; Als het erge toch gebeurd is... Praat er zo snel mogelijk over met iemand die je vertrouwt, met de vertrouwenspersoon of de kindertelefoon. Bedenk dat het niet jouw schuld is en dat je hulp nodig hebt.

Betrouwbare hulp

Praat met uw kind over wie hem of haar kan helpen als er iets ergs gebeurt.

Als je jouw verhaal vertelt en je merkt dat iemand je niet gelooft, of dat hij je beschuldigt, of dat hij het niet zo erg vindt, of niet bereid is iets te gaan doen om je te helpen, ga dan zo snel mogelijk naar een ander!

Voor ouders onderling

- Weet u wat u kunt doen met signalen van seksueel misbruik of kindermishandeling? Zie hoofdstuk 4.
- Hebt u zelf de werkwoorden voorkomen, verzetten en vertellen wel eens in praktijk moeten brengen rondom dit thema?
- Met wie praat u over dingen die u moeilijk vindt? Kunt u daar samen ook voor bidden?

Les 8.4: Huwelijk

Kernzin: De Bijbel geeft aanwijzingen voor een huwelijk vol liefde en trouw.

De les

De leerlingen denken na over huwelijk, liefde en trouw zoals God dat bedoeld heeft. Ze staan stil bij de verschillen tussen man en vrouw.

Gesprek met kinderen thuis

Huwelijk

Hebt u onlangs een bruiloft meegemaakt? Praat samen over de betekenis van feestelijke dingen en symbolen zoals ringen, beloften en kerkelijk huwelijk. Pak uw eigen trouwfoto's er ook weer eens bij!

De trouwdag is het begin. Na de trouwdag ziet God man en vrouw als één mens, als eenheid. Ze delen alles samen. Zelfs lichamelijk worden ze één, dat noemen we geslachtsgemeenschap. De seksualiteit, het één-worden, is als lijm. Het verbindt ze voor altijd aan elkaar.

Verschillen

Praat over de verschillen tussen mannen en vrouwen, zodat ze elkaar aan kunnen vullen. Ziet uw kind verschillen tussen u en uw man/vrouw?

Mannen willen graag dat hun vrouw tegen hen opkijkt en gelooft dat hij dingen echt kan. Vrouwen willen graag dat hun man van hen houdt en dat ook laat merken. Ze vindt het fijn als haar man voor haar zorgt, haar beschermt en haar geborgenheid geeft. Zo heeft God man en vrouw verschillend geschapen.

Voor ouders onderling

- Als u alleen bent, kan het moeilijk zijn om met uw kind te praten over een goed huwelijk. Wees eerlijk over uw eigen gevoelens.
- Hoe zien jullie je huwelijk?
- Welke verschillen tussen man en vrouw herkennen jullie in je huwelijk?
- Hoe houden jullie plezier in het samen getrouwd zijn? Hebben jullie activiteiten die jullie nog met z'n tweeën ondernemen?



Les 8.5: Echtscheiding

Kernzin: Wat God samenbrengt, mag niet zomaar uit elkaar.

De les

De leerlingen worden zich bewust van gebrokenheid, ook in huwelijk en gezin. Ze leren wat echtscheiding is en dat het veel verdriet met zich meebrengt, juist ook voor kinderen. Ze denken na over de gevolgen die het heeft voor een kind.

Gesprek met kinderen thuis

Gebrokenheid

Praat met uw kind over gebrokenheid in gezinnen om u heen en misschien zelfs uw eigen gezin. Probeer de gevoelens van uw kind te achterhalen. Alle betrokkenen gaan door een rouwproces.

Er gebeuren soms hele moeilijke dingen. Als de ouders ruzie maken is de sfeer in huis niet meer gezellig en kinderen kunnen er bang van worden. Het kan zelfs zo ver komen dat vader en moeder besluiten uit elkaar te gaan. Dan volgt er een echtscheiding. Dat is heel verdrietig.

Kinderen nooit de schuld

Als uw kind met echtscheiding in aanraking komt, spelen er wellicht ook schuldgevoelens. Benadruk dat een kind nooit de schuld is dat ouders uit elkaar gaan.

Sommige kinderen hebben het gevoel dat het hun schuld is dat papa en mama uit elkaar gaan en ze proberen er alles aan te doen om zo lief mogelijk te zijn. Maar het is nooit de schuld van kinderen!

Voor ouders onderling

- Als u zelf met echtscheiding te maken hebt (gehad) is gesprek met uw kinderen moeilijk. Maar openheid en gesprek over gevoelens kan u dicht bij elkaar brengen.
- Komt in uw omgeving echtscheiding voor? Hoe bespreekt u dat met uw kind?

Les 8.6: Anders zijn

Kernzin: Ik mag al mijn naasten liefhebben als mijzelf.

De les

De leerlingen weten wat de begrippen rondom seksuele diversiteit inhouden en dat ook deze woorden respectvol gebruikt moeten worden.

Er wordt over seksuele diversiteit verschillend gedacht, ook binnen christelijk Nederland. Niet de standpunten rondom acceptatie van homoseksueel gedrag, maar de houding tegenover medemensen met een andere gerichtheid staat centraal in deze les.

Gesprek met kinderen thuis

Anders zijn, homofilie

Voor sommige kinderen blijft dit onderwerp ver van hun bed staan, maar als het in uw omgeving voorkomt, is het goed er regelmatig over te praten.

In onze maatschappij is homofilie door de wet geaccepteerd. Maar homo's zijn nog vaak het slachtoffer van spot of geweld. Wij geloven dat God het huwelijk en seksualiteit heeft bestemd voor man en vrouw. Zo heeft God het bedoeld aan het begin van de Bijbel, en zo zegt Jezus het later precies hetzelfde (Mat 19:3-9). Maar er is veel gebrokenheid. We moeten, net als de Heere Jezus, alle mensen accepteren en liefhebben, maar we hoeven niet al het gedrag te accepteren.

Bijbelse visie

Probeer met kinderen te praten over wat de Bijbel zegt over seksualiteit en de gebrokenheid daaromheen.

De Bijbelse norm is seksualiteit als gave van God binnen een duurzame huwelijksrelatie van man en vrouw. Maar er is spanning met de realiteit van de gebroken wereld.

God liefhebben boven alles en je naaste als jezelf, dat is wat Jezus als het grote gebod geeft (Mattheus 22:34-40). Dat betekent elkaar accepteren en samen zoeken naar Gods weg.

Voor ouders onderling

- Hoe denken jullie over homofilie? Komt het in uw omgeving voor?
- Hoe brengen jullie liefde voor naasten in praktijk?
- Veel kinderen denken in hun puberteit een poosje dat ze homofiele gevoelens hebben, bij een klein deel (ongeveer 5%) blijven die gevoelens bestaan. Blijf nauw betrokken bij uw kind!

Les 8.7: Maatschappelijke trends

Kernzin: We leven in de wereld, maar laten ons niet (ver)leiden door de wereld.

De les

De leerlingen beseffen dat ze anders zijn in een maatschappij die niet meer leeft naar Gods geboden. Aan de hand van Jozefs verleiding leren ze kritisch te reageren op maatschappelijke trends zoals reclames, popmuziek, websites of overheidscampagnes over seksualiteit. Ook het eigen gedrag op internet wat betreft profielsites en foto's komt aan de orde.

Gesprek met kinderen thuis

Onze maatschappij

Bespreek hoe onze maatschappij denkt over seksualiteit: Vrij (doe wat goed voelt), veilig (zorg dat je geen geslachtsziekte oploopt of ongewenst zwanger raakt) en vrijwillig (geen dwang, geen pedofilie; als je het zelf wilt, is het goed).

In reclames worden vaak vrouwen- of mannenlichamen gebruikt om het aantrekkelijker te maken, zodat we blijven kijken. Seksualiteit lijkt iets wat je zelf mag bepalen, als je het maar 'veilig' doet.

Wat je nog beter kunt doen is seksualiteit bewaren voor hoe God het heeft bedoeld. Christelijke organisaties noemen dat wel eens 'Save Seks'. Dat betekent: spaar het en bewaar het voor het doel waarvoor God het geschapen heeft!

Nee zeggen en nee doen

Help je kind om een mening te vormen over maatschappelijke trends. En bespreek samen hoe je nee kunt zeggen en nee kunt doen.

Beelden en woorden blijven hangen in je hoofd en geheugen. Je kunt niet 'vrijblijvend' naar verkeerde dingen kijken en luisteren. Het doet iets met je, vaak zonder dat je het in de gaten hebt. Het kan zelfs 'verslavend' werken. Het lijkt heel plezierig om zelf de baas te zijn over je lichaam en zelf te bepalen wat je mag. Maar God weet beter wat goed voor ons is, luister naar Zijn regels!

Voor ouders onderling

- Welke trends uit de maatschappij komen bij u binnen in huis? Bladen, reclames, internet of muziek?
- Zijn jullie als gezin 'anders' dan niet-christelijke gezinnen? Waarin?

4. Kindermishandeling voorkomen en signaleren

Definitie

Volgens de Wet op de jeugdzorg is kindermishandeling:

- 'elke vorm van voor een minderjarige bedreigende of gewelddadige interactie van fysieke, psychische of seksuele aard;
- die de ouders of andere personen ten opzichte van wie de minderjarige in een relatie van afhankelijkheid of van onvrijheid staat, actief of passief opdringen;
- waardoor ernstige schade wordt berokkend of dreigt te worden berokkend aan de minderjarige in de vorm van fysiek of psychisch letsel'.

Vormen

Kindermishandeling komt voor in verschillende vormen. In gezinnen waarin kindermishandeling plaatsvindt, gaat het vaak om meerdere vormen tegelijk.

1. Lichamelijke verwaarlozing; onthouden van noodzakelijke de zorg en verzorging zoals voedsel en kleding.
2. Lichamelijk mishandeling; alle vormen van lichamelijk geweld tegen het kind, zoals slaan, schoppen, bijten, knijpen, krabben, het toebrengen van brandwonden of het kind laten vallen.
3. Psychische/emotionele verwaarlozing; onthouden van noodzakelijk aandacht en liefde.
4. Psychische/emotionele mishandeling; opzettelijke afwijzing, vijandigheid of vernedering.
5. Seksueel misbruik; alle seksuele aanrakingen die een volwassene een kind opdringt.
6. Getuige van huiselijk geweld; het meemaken en zien van geweld tussen huisgenoten.

Een vermoeden?

Wanneer u een vermoeden van misbruik of mishandeling hebt, is het belangrijk om daar iets mee te doen. Het kan gaan om uw eigen kind of een ander kind in uw omgeving. Blijf het betrokken kind goed in de gaten houden. Vraag eventueel advies aan het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling. Dat kan ook anoniem. En bespreek uw vermoedens eventueel met enkele mensen om u heen die u vertrouwt.

Wat als ik er achter kom dat mijn kind misbruikt is?

Wanneer u er achter komt dat uw kind seksueel misbruikt is of signalen vertoont die daar sterk op wijzen, geeft dat u een grote schok en veel verdriet. Ook kan het bij u veel boosheid oproepen. Ondanks al deze emoties bij uzelf die heel begrijpelijk zijn, is het wel belangrijk om naar uw kind toe rustig te blijven. Laat je zoon of dochter merken dat je zijn/haar verhaal gelooft.

Ga het kind niet ondervragen, maar blijf rustig luisteren. Maak duidelijk dat je het heel goed vindt dat je kind jou dit verteld heeft en dat je het serieus neemt. Geef aan dat jouw zoon of dochter helemaal geen schuld heeft aan wat er gebeurd is. Dat is nodig, omdat kinderen vaak schuldgevoelens hebben of denken dat het aan hen ligt dat het gebeurd is.

Wat kan ik als ouder doen?

Er zijn verschillende mogelijkheden om te handelen als u er achter komt dat uw kind misbruikt is:

- U kunt de zorgen met school delen zodat zij de orthopedagoog en/of de schoolarts kunnen inschakelen.
- U kunt de huisarts raadplegen en de situatie bespreken. Hij zal de weg wijzen naar verdere hulpverlening
- U kunt (anoniem) contact opnemen met het AMK (Advies- en Meldpunt Kindermishandeling) voor verder advies.
- Overweeg om uw predikant en/of een kerkenraadslid op de hoogte te stellen om mee te denken en pastorale zorg te verlenen.

Zorgvuldig omgaan met lessen Wonderlijk gemaakt

De lessen uit Wonderlijk gemaakt kunnen voor kinderen die zelf vervelende dingen hebben meegemaakt extra spannend zijn. Probeer als ouder van te voren met uw kind te praten over zijn/haar gevoelens en over manieren waarop het kind zelf grenzen aan kan geven, ook bij de lessen. Wil het kind wellicht kort iets in de klas vertellen? Het is goed als ouders en leerkracht samen bespreken wat er wel en niet mogelijk is in klassenverband. Het kan zijn dat uw kind de lessen niet wil volgen. Dan is het goed om ook aan de klasgenoten daar iets over te zeggen, bijv. 'Het is voor haar erg moeilijk, omdat ze vervelende dingen heeft meegemaakt.' Maar ook andere afspraken zijn mogelijk, bijv. dat het kind en de leerkracht afspreken dat het kind de klas uit mag lopen als het te spannend wordt.

Meer informatie

Meer informatie over kindermishandeling en de achtergronden is te vinden op de uitgebreide website www.kindermishandeling.info of www.kindermishandeling.nl van het Nederlands Jeugdinstituut.

5. Literatuurtips

Voor ouders

- *Blozen mag.* Brons-van der Wekken, S.H. (2009). Zoetermeer: Boekencentrum.
- *Opvoeden, gave en opgave.* (2014). Gouda: Driestar Onderwijsadvies.
- *In gesprek over seks.* Borger, A. (2013). Amsterdam: Ark Media.
- *Kinderen en seksualiteit. De seksuele opvoeding van kinderen van 0-17 jaar.* Doef, S. van der, (2004). Utrecht: Kosmos.

Basisschoolleeftijd

- *Alleen voor jongens/meisjes.* Janssen-van den Barg, J. (2007). Zoetermeer: Boekencentrum. (Leesboekjes voor 10 tot 13 jaar).
- *Blijf van me af! Over seksueel misbruik bij jongens/meisjes.* Delfos, M. (2001/2007). Bussum : Van Waarden Producties.
- *Een geheim teveel.* Hondsmark, R. (1998). Dordrecht: De Hoop.
- *Het wonder van het leven.* Jeffs & Coulson, (over zwangerschap en geboorte).
- *Je groeit in liefde* (voor kinderen vanaf 8 jaar). Baas, J. (1998). Barneveld: Vuurbaak.
- *Kijk dat ben ik* (voor jongens/meisjes van 10 tot 13 jaar). Teerds-Gertenbach, A. Heerenveen: Uitgeverij Groen.
- *Mam, waar was ik toen.* Van Herk – van Rijssel, I. (2008). Heerenveen: Jongbloed Uitgevers Groep. (voorleesboek 5-8 jaar)
- *Nee, een boek over nee en ja zeggen.* Doef, S. van der, (2009). Amsterdam: Ploegsma.
- *Papa, mama en ik.* (Voorleesboekje vanaf 4 jaar). Doney, M. (2006). Hoornaar: Gideon boeken.
- *Saar en Jop praten over seksualiteit.* (2012). Borger, Al. Amsterdam: Ark Media.

Tieners

- Brochure stichting Chris en EO: *Save Seks! Hoe ver is te ver?*
- *Een gave apart Hoe seksualiteit een plaats krijgt in je leven.* Belder, J. Heerenveen: Uitgeverij Groen.
- *Geloven in seks.* Westerduin, T. en Terlouw, I. (2010). Zoetermeer: Uitgeverij Jes!
- *Let op liefde.* Brons-Van der Wekken, S.H. (2012). Woerden: De Vluchtheuvel.
- *Over liefde moet je praten.* Mauritz, J.H., Teerds-Gertenbach, A., Wagenaar, P.M. Uitgave Jeugdbond Gereformeerde Gemeenten, Woerden.
- *Tiener op weg Seksuele opvoeding voor jongens en meisjes.* Hoek-van Kooten A.B.F. (2003). (plaats). Uitgeverij Kok.

Websites

- www.chris.nl (Klik op Thema's. Onder Seksualiteit staan onderwerpen als *Loverboys*, *Seksuele opvoeding en Verkering.*)
- www.siriz.nl (hulpverlening en voorlichting bij onbedoelde zwangerschap, voorheen VBOK)
- [www.eleos.nl/Zorgaanbod/Psychische problemen](http://www.eleos.nl/Zorgaanbod/Psychische_problemen) (informatie over relatieproblemen of problemen met seksualiteit)
- www.bewareofloverboys.nl (informatie over de gevaren en werkwijzen van *loverboys*)
- www.different.nl (informatie over homoseksualiteit)
- www.scharlakenkoord.nl (informatie over hulpverlening rondom prostitutie)