



# Wonderlijk gemaakt

*voor ouders*

# **Wonderlijk gemaakt**

## *methode relationele en seksuele vorming voor het basisonderwijs*

ouderbrochure

### **Colofon**

#### **Uitgave**

Dit is een uitgave van Driestar onderwijsadvies (onderdeel van Driestar educatief) geschreven door inhoudelijke experts van *Wonderlijk gemaakt*.

© 2022 Driestar onderwijsadvies (onderdeel van Driestar educatief)  
Versie 1

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

1. Visie op relationele en seksuele vorming .....	4
2. Ontwikkeling van kinderen.....	13
3. Lesopbouw .....	19
Groep 1 .....	22
Groep 2 .....	27
Groep 3 .....	32
Groep 4 .....	37
Groep 5 .....	42
Groep 6 .....	47
Groep 7 .....	52
Groep 8 .....	60
4. Kindermishandeling voorkomen en signaleren.....	68
5. Literatuurtips .....	71

## Voorwoord

### Aanleiding

Bij relationele en seksuele vorming kunnen opvoeders en school elkaar uitstekend aanvullen en ondersteunen. Tijdens ouderavonden merken we vaak dat ouders graag inzicht hebben in de lessen van *Wonderlijk gemaakt*, die hun kinderen op school 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 relationele en 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 en verzorgers inzicht geven in de opbouw van de methode *Wonderlijk gemaakt voor basisonderwijs (2021)*. Per les worden handvatten gegeven voor gesprek met hun kind(eren) 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. NB: we spreken in dit boekje over ouders, waarmee we alle volwassenen bedoelen die kinderen verzorgen en opvoeden.

### 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 komen 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 relaties, seksualiteit en weerbaarheid.

## 1. Visie op relationele en seksuele vorming

De belangrijkste boodschap van *Wonderlijk gemaakt* is dat elk kind er mag zijn, ongeacht wat hij of zij voelt, meemaakt of doet. Elk kind is geschapen door God de Schepper. Elk kind is het waard om gekend, geliefd en beschermd te worden. Alle lessen moeten bijdragen aan het besef daarvan.

### **Wat is relationele en seksuele vorming?**

Relationele en seksuele vorming is een **vanzelfsprekend** onderdeel van de opvoeding, omdat kinderen geschapen zijn als jongen of meisje en als relationele wezens. Zowel ouders als leerkrachten krijgen met relationele en seksuele vorming te maken naarmate kinderen zich ontwikkelen. Dat geeft de gelegenheid om vanuit christelijk perspectief en met Gods Woord als kompas de leerlingen te vormen, aansluitend bij hun ontwikkelingsniveau.

Seksuele en relationele vorming zien we als een onderdeel van **persoonsvorming**; het gaat om de vorming van de leerling, zijn identiteit (wie hij is) en zijn persoon (hoe hij is en handelt).

Daarnaast is relationele en seksuele vorming belangrijk vanwege de uitdagingen in onze tijd. Kinderen hebben kennis en vaardigheden nodig om zichzelf te kennen en weerbaar te zijn.

In *Wonderlijk gemaakt* gebruiken we consequent de term relationele en seksuele vorming, omdat die het meeste recht doet aan wat we beogen met de methode: kinderen ondersteunen in relaties en seksualiteit.

### **Belang van seksuele en relationele vorming**

Kinderen zijn onderdeel van verschillende relaties, in het gezin, op school, in de buurt of in de kerk. Kinderen zijn nieuwsgierig naar seksualiteit en hebben er vragen over. Ze hebben behoefte aan een duidelijk kader, waarin ze **positieve normen en waarden** kunnen ontwikkelen, met respect voor diversiteit. Relationele en seksuele vorming kan dan daarbij helpen.

Random relaties en seksualiteit zijn er veel **informele bronnen**, zoals familieleden, leeftijdsgenoten of media. Met de komst van internet en sociale media hebben kinderen massaal toegang tot informatie en beelden over seksualiteit. Informele bronnen zijn echter niet toereikend, niet bedoeld voor vorming en ze kunnen gezonde ontwikkeling zelfs in de weg

staan, doordat beelden of informatie verdraaid, onevenwichtig of niet respectvol zijn. Relationele en seksuele vorming kan deze beelden tegenspreken, corrigeren en nuanceren.

Ook draagt relationele en seksuele vorming bij aan het signaleren van en hulp bieden bij huiselijk geweld, (seksueel) misbruik en grensoverschrijdend gedrag. Het ondersteunt kinderen in de ontwikkeling van een **weerbare houding**. Zo draagt relationele en seksuele vorming bij aan de **sociale veiligheid** binnen scholen.

### **Ouders en anderen**

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

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

### **Relationele en seksuele vorming in onze tijd**

Hoe kunnen we kinderen toerusten bij het opgroeien? Dat is een vraag die in alle tijden speelt. Iedere tijd kent zijn eigen vragen en uitdagingen op het gebied van relationele en seksuele vorming.

In de huidige pluriforme Nederlandse samenleving en onder christenen zijn de visies en uitingen met betrekking tot relaties en seksualiteit divers. Opvoeders staan voor nieuwe, soms snelveranderende, **vraagstukken en uitdagingen**. We lichten er een aantal uit.

Kinderen en jongeren worden veelal op jonge leeftijd via (sociale) media en pornografie al geconfronteerd met schoonheidsidealen en allerlei onjuiste, unrealistische (en vaak schadelijke) ideeën en verwachtingen over seks. We willen te midden van die boodschappen en indrukken kinderen helpen een gezond en **positief zelfbeeld** op te bouwen en **veilige kaders** en **betrouwbare informatie** bieden over relaties en seksualiteit.

De **diversiteit** in seksuele voorkeur (geaardheid of gerichtheid) en genderidentiteit, wordt steeds meer breed geaccepteerd in de maatschappij. Tegelijkertijd heeft de LHBTI gemeenschap regelmatig te maken met geweld en is het voor veel jongeren moeilijk om 'uit de kast te komen'. Opvoeders hebben een belangrijke rol in het respectvol omgaan

met elkaar en het accepteren van mensen met homoseksuele voorkeur (geaardheid of gerichtheid) of mensen die zoeken naar hun genderidentiteit. We moeten voorkomen dat jongeren en volwassenen zich afgewezen of gestigmatiseerd voelen vanwege hun gevoelens.

Kinderen komen uit **allerlei soorten gezinnen**, met elk hun eigen positieve en negatieve kanten. Scheidingen, spanningen tussen ouders en samengestelde gezinnen of niet weten wie je ouders zijn, brengen de nodige (negatieve) gevolgen en uitdagingen voor de betrokken kinderen. Ook kan achter de voordeur van alles spelen rondom huiselijk geweld en seksueel misbruik, geslotenheid, negatieve ervaringen en pornografie (verslaving).

Kinderen en jongeren kunnen zowel offline als online te maken krijgen met situaties van grensoverschrijdend gedrag, mishandeling of seksueel misbruik. Dit kan ook spelen onder leeftijdsgenoten. Het zien en delen van pornografie, online grooming (kinderlokken) en sexting spelen zich vaak buiten het zicht van opvoeders af. De taak van opvoeders hierin is om kinderen te ondersteunen in het ontwikkelen van een weerbare houding, alert te zijn op mogelijke signalen en hulp te bieden. Seksualiteit en praten over seksualiteit is geen taboe meer in Nederland, en van die **openheid** kunnen wij als opvoeders ook gebruik maken om onze kinderen en leerlingen vroeg toe te rusten met verwondering, vertrouwen en weerbaarheid.

### **Christelijk perspectief**

Voor christenen is de **Bijbel** gezaghebbend, als een licht op het pad (Psalm 119). De **christelijke waarden en principes** in Wonderlijk gemaakt komen voort uit de Bijbel en het christelijk geloof.

Het is van groot belang om ons als opvoeders bewust te zijn van onze tijd en ons best te doen om 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 waarderen, te bewaren en te gebruiken zoals de Heere God dat heeft bedoeld. Gods plan met de manier waarop mensen in relatie tot Hem en in liefdevolle en trouwe relaties met elkaar mogen leven, is goed om uit te dragen.

### **Persoonsvorming**

Met *Wonderlijk gemaakt* wordt aangesloten op de kennis over persoonsvorming en de waardengerichte benadering die binnen Driestar educatief de laatste jaren belangrijk geworden zijn. De basis en

achtergronden van **persoonsvorming** zijn helder verwoord in *Hier ben ik. Een christelijk perspectief op persoonsvorming in het onderwijs* (Visser-Vogel & De Muynck, 2019).

Binnen Driestar educatief wordt de volgende **omschrijving** van persoonsvorming gehanteerd:

De vorming van mensen tot verantwoordelijke personen die verlangen om voor God, de ander en in deze wereld hun taak en roeping uit te oefenen

- met onderscheidingsvermogen: leren zien waar het op aan komt - op een christelijke manier naar de wereld en jezelf leren kijken;
- in verantwoordelijkheid: verantwoordelijkheid nemen (zelfstandig doen) en dragen (vasthouden);
- georiënteerd door het liefdesgebod: voor God en de ander willen leven;
- in gemeenschap: voor en met de ander.

### **Doelen van relationele en seksuele vorming**



Wat willen we bereiken met relationele en seksuele vorming? Zolang de kinderen nog niet volwassen zijn, hebben opvoeders een taak om hen te **ondersteunen** en te begeleiden in relaties en seksualiteit. Daarna hopen we dat ze **zelfstandig** verder kunnen, **verbonden** met het christelijk geloof, en met de mensen om hen heen hun **eigen plek** in de maatschappij innemen (Golombek en Van der Gouwe, 2016).



Dit model vat de inhoud en opbouw van Wonderlijk gemaakt samen. Allereerst staat persoonsvorming centraal, als de verbondenheid met zichzelf en met God de Schepper (christelijk geloof), met de naaste (de ander) en de grotere samenleving en wereld (maatschappij). Daarvan afgeleid zijn de inhouden van relationele en seksuele vorming geordend langs **vier rode draden**, in het model weergegeven met ieder hun eigen kleur en symbool:

1. Zelfbeeld, vanuit de christelijke waarden verwondering en waardigheid;
2. Duurzame relaties, vanuit de christelijke waarden liefde en trouw;
3. Sociale normen, vanuit de christelijke waarden respect en verantwoordelijkheid;
4. Weerbaarheid, vanuit de christelijke waarden zelfbeheersing en moed.



In de tabel is naast elke doorgaande lijn het hoofddoel opgenomen. De lesdoelen van alle lessen van *Wonderlijk gemaakt* zijn hiermee verbonden. De christelijke principes bij de vier doorgaande lijnen geven kort de christelijke visie weer.

Vier rode draden	Hoofddoelen	Christelijke uitgangspunten
<b>1. Zelfbeeld</b> 	Kinderen waarderen zichzelf, ook als relationeel en seksueel wezen, vanuit de waarden waardigheid en verwondering richting de Schepper.	1. God heeft elke persoon (man en vrouw) geschapen als een geestelijk, fysiek, sociaal en seksueel wezen, waardevol vanaf het begin. 2. Dat leidt tot een houding van verwondering richting de Schepper en erkenning van ieders waardigheid.
<b>2. Duurzame relaties</b> 	Kinderen kunnen duurzame relaties waarbinnen diverse vormen van intimiteit een plek hebben, herkennen, waarderen en	3. Elke persoon is door God geschapen om deel uit te maken van relaties met andere mensen (vrienden, familie, kerk en gemeenschap), om

	opbouwen, vanuit de waarden liefde en trouw.	elkaar te ondersteunen, intimiteit te ervaren in diverse vormen en zich verbonden, gewaardeerd en geliefd te voelen.
<b>3. Sociale normen</b> 	Kinderen kunnen diverse sociale normen in de omgang met relaties en seksualiteit begrijpen en eigen grenzen verwoorden, vanuit de waarden respect en verantwoordelijkheid.	4. Seksuele gemeenschap komt tot bloei binnen een duurzame relatie (huwelijk) van liefde en trouw tussen man en vrouw. 5. Geschapen zijn door God leidt tot een houding van zorg en respect voor het eigen lichaam (privé) en voor de grenzen van anderen. 6. Uit Gods grote gebod (God liefhebben boven alles en de naaste als jezelf) vloeit een houding voort van vriendelijkheid en zorg richting alle andere mensen, ongeacht onderlinge verschillen.
<b>4. Weerbaarheid</b> 	Kinderen tonen weerbaar gedrag in de omgang met relaties en seksualiteit, kunnen verdachte en schadelijke situaties herkennen en vragen indien nodig hulp, vanuit de waarden zelfbeheersing en moed.	7. De Bijbel toont het belang van reinheid voor lichaam en geest, wat zelfbeheersing vraagt. 8. Seksueel misbruik is, net als misbruik in het algemeen, fout, immoreel en illegaal. Nee zeggen, vluchten en erover vertellen zijn goed en vragen moed.

### Wat doen de opvoeders?

Ook bij relationele en seksuele vorming is de **liefde en verantwoordelijkheid** van opvoeders om het kind heen van groot belang. Veel ouders voelen een bepaalde schroom om over deze

onderwerpen met hun kinderen te spreken. Het is niet erg als kinderen dat aan ouders merken, het geeft iets weer van de intimiteit en verwondering die past bij het onderwerp.

Om te beschrijven wat u als opvoeder kunt doen op het gebied van relationele en seksuele vorming gebruiken we zes kernwoorden, die uitgebreid beschreven worden in het boekje *Opvoeden, gave en opgave* (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 relationele en seksuele vorming geldt dat samenleven en voorleven belangrijk is. Laat zien wat van elkaar houden betekent in jullie gezin. In gesprekken en houding mag naar voren komen wat we belangrijk vinden rondom relaties en seksualiteit. 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 uw 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 voor ze te zijn met een luisterend oor.

### **Doorgeven**

'Wat is eigenlijk een goede leeftijd voor deo, mama?' vraagt ze als ze onder haar deken kruipt. 'Goede vraag dame. Wanneer je deodorant gaat gebruiken heeft niet te maken met je precieze leeftijd, maar met de veranderingen in je lichaam. Als je lichaam gaat groeien, ga je ook meer zweten. Als je merkt dat je meer gaat zweten bij gym bijv, of als je zweet ruikt in je kleren, dan is het een goed moment om deo te gebruiken. We zullen eens een lekker geurtje voor je gaan uitzoeken!'

Relationele en 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 de lichamen 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 durft u ook eerlijk te zijn over hoe u seksualiteit zelf beleeft (hebt)? Juist voor pubers kan dit de drempel verlagen om met eerlijke vragen of zorgen naar u toe te komen.

### **Ondersteunen**

'Toen mijn dochter 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 God het geeft, ook moeder worden.'

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 6 of 7 de eerste menstruatie bij een meisje 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 gesprekken met pubers pakt vader soms de Bijbel erbij. Als het gaat over nieuw leven wijst hij op psalm 139. In gesprekken over verkering en trouwen komt soms Genesis 2 aan bod.

We gebruiken de Bijbel, Gods woord, als kompas om kinderen de weg te wijzen op het gebied van relaties en seksualiteit. Zo leren ze normen en waarden. We mogen ze de weg wijzen in de maatschappij waar er zo verschillend gedacht en gepraat wordt over relaties en seksualiteit. 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 kunt u 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.

## 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.

Onderstaande informatie is beschreven voor het basisonderwijs per leeftijdsgroep. Het is goed om hierbij te beseffen dat ontwikkeling een **doorlopend proces** is dat niet volledig op te delen is per leeftijdsgroep. De ontwikkeling van kinderen verloopt grotendeels hetzelfde. Er kunnen ook onderdelen van de ontwikkeling zijn waarop kinderen sneller of minder snel ontwikkelen. Hieronder wordt steeds aandacht besteed aan de algemene ontwikkeling van kinderen en de relationele en seksuele ontwikkeling.

### 0-4 jaar

#### *Algemene ontwikkeling*

Baby's en peuters hechten zich aan vertrouwde personen door veel lichamelijk contact en reacties op wat ze nodig hebben. Ze maken een **sterke lichamelijke groei** en motorische ontwikkeling door (van pakken en zwaaien tot rennen en springen) en ze gaan hun **lichaam ontdekken**. Ze leren vooral via hun **zintuigen** (zien, horen, voelen, proeven, ruiken). Ergens tussen de 1 en 4 jaar leren de meeste kinderen praten. Steeds meer ontdekken ze hun eigenheid (naam, lichaam, geslacht). Vanaf 2 jaar maken ze meer contact met leeftijdsgenootjes en spelen ze vooral naast elkaar. **Regels** helpen peuters om zich veilig te voelen. Ze hebben externe controle, de nabijheid van een volwassene, nodig om zich ook aan de regel of afspraak te houden.

#### *Relationele en seksuele ontwikkeling*

Baby's hebben veel **lichamelijk contact** nodig, daarmee ervaren ze dat ze er mogen zijn en dat ze geliefd zijn. Door middel van lichamelijk contact **hechten** kinderen zich aan hun primaire verzorgers. Baby's ontdekken hun lichaam en raken daarbij ook hun geslachtsdelen aan. Peuters kunnen hun **geslachtsdelen** expres aanraken omdat dit een prettig gevoel geeft. De interesse voor verschillen tussen jongens en meisjes wordt steeds groter bij peuters en kleuters. Ze zijn nieuwsgierig en stellen vragen over lichamelijke verschillen en geboorte.



Kinderen kunnen al op jonge leeftijd seksueel gedrag laten zien. De lading, het doel en de functie zijn bij kinderen anders dan bij volwassenen.

## 4-6 jaar

### *Algemene ontwikkeling*

Jonge kleuters denken **egocentrisch**. De kleuter denkt dat iedereen de wereld op dezelfde manier als de kleuter zelf ervaart. Ook lopen **werkelijkheid en fantasie** in het denken vaak door elkaar heen. Rond hun 4e levensjaar zullen de meeste kleuters erg **nieuwsgierig** zijn en alles willen weten.

Gaandeweg krijgt het kind steeds meer belangstelling voor andere kinderen. Het kind gaat ontdekken dat iedereen verschillend is en weet nog niet altijd hoe het met deze verschillen moet omgaan.

In de basisschool komen kinderen in aanraking met grotere groepen leeftijdsgenootjes. Dat betekent dat er andere gedragsregels en **omgangsvormen** van jonge kinderen worden gevraagd.

De kinderen kennen de **basisgevoelens** door hun eigen ervaringen, maar niet alle kinderen kunnen hun gevoelens hiernaar herleiden en benoemen. In deze jaren wordt het **geweten** gevormd door de regels en grenzen waar het kind mee te maken krijgt. Dit biedt het kind ook veiligheid. Hoe ouder de kleuter, hoe meer hij/zij gaat begrijpen van de bedoeling achter regels.

Veel kinderen zullen wel **afspraken** hebben met hun ouders over de plekken waar ze mogen spelen en over het meegaan met vreemden.

### *Relationele en seksuele ontwikkeling*

De relationele en seksuele verkenning van jongens en meisjes gaat door bij kleuters en jonge kinderen. **De verschillen tussen jongens en meisjes** worden duidelijk. In rolspelletjes als 'vadertje-en-moedertje' gaan ze het gedrag dat bij hun sekse past uitproberen. In **rolspellen** kunnen kleuters ook hun eigen en andermans lichaam ontdekken. Ze weten dat ze een jongen of meisje zijn en dat dit niet zal veranderen. Ook krijgen ze duidelijkere ideeën wat jongens en meisjes zijn en hoe ze zich behoren te gedragen (**genderrollen**). Kleuters ontdekken **vriendschappen**. Vaak zijn ze bevriend met jongens en meisjes door elkaar.

Jonge kleuters kunnen genieten van het spelen met taal, waaronder het gebruiken van '**vieze woorden**'. Ze vinden die woorden interessant en

het sluit ook aan bij het zindelijk worden. Het levert aandacht op. Meestal gaat dit woordgebruik vanzelf over, zeker als er minder aandacht aan besteed wordt. Maar kinderen mogen ook leren wat wel en niet gepast is. Het **aanraken** van de eigen **geslachtsdelen** kan kinderen een prettig gevoel geven. In contact met volwassenen leren kleuters dat er sociale normen zijn rondom bloot en het aanraken van geslachtsdelen (privé). Wanneer volwassenen erg negatief of afwijzend reageren op bloot en aanraking van geslachtsdelen, kunnen kinderen hier schaamte over ontwikkelen.

Kleuters kunnen erg geïnteresseerd zijn in het voortplantingsverhaal; dat past bij de normale **nieuwsgierigheid** van kinderen van deze leeftijd. Zwangerschap en geboorte hebben op deze leeftijd nog geen enkele relatie met seksuele gevoelens of gedrag. Het beantwoorden van de vragen is belangrijk. Al begrijpen ze niet alles, ze zullen onthouden wat ze al wel kunnen bevatten.

Sommige kleuters zullen al wat preutser omgaan met hun eigen lichaam. De manier waarop kinderen in deze leeftijd met **schaamte** omgaan en grenzen trekken, verschilt per kind. Dat kan ook liggen aan de wijze waarop er in de thuissituatie met bloot wordt omgegaan.

## 6-8 jaar

### *Algemene ontwikkeling*

Kinderen van 6 tot 8 jaar weten steeds beter wie ze zelf zijn en wat ze zelf kunnen. Ze groeien in **zelfvertrouwen** en autonomie. Ze kunnen zichzelf steeds meer op basis van persoonskenmerken beschrijven, in plaats van alleen op basis van uiterlijke kenmerken. Ook **vergelijken** ze zich steeds meer met anderen. Kinderen kunnen rijk fantaseren over wat bijvoorbeeld op school, in het gezin of in verhalen of films gebeurt. Ook nu nog lopen realiteit en fantasie vaak in elkaar over. Ze ontdekken nieuwe mentale mogelijkheden, zoals logisch **redeneren** en gedachten ordenen. Nu ze leren dat gevoelens en gedachten verschillend zijn per persoon, leren ze zich ook steeds beter te **verplaatsen in anderen**.

Wat betreft **gewetensvorming**, begrijpen kinderen van deze leeftijd steeds meer van de regels om hen heen. Ze zijn zich bewust van de sociale normen die er zijn rondom gedrag. Ze gehoorzamen afspraken en regels omdat dit, sociaal gezien, zo hoort. Het is goed om stil te staan bij de eigen **grenzen** en die van anderen. Niet ieder kind heeft voldoende zelfvertrouwen en zelfbewustzijn om op een goede manier aan te geven dat zijn/haar grenzen overschreden worden.

Kinderen identificeren zich aanvankelijk nog heel sterk met hun ouders of verzorgers en ook met oudere kinderen. De **loyaliteit** aan de eigen omgeving is sterk. Een onveilige situatie thuis zal door de kinderen zelf minder snel herkend worden. Toch is die gebrokenheid er bij veel kinderen.

In de klas is te merken dat kinderen steeds meer gaan optrekken met hun eigen seksegenoten. Vanaf een jaar of 7 is een duidelijke **voorkeur voor de eigen sekse** te zien, vooral vanwege dezelfde interesses. Meisjesgroepjes of jongensgroepjes vormen een belangrijke ervaringswereld om het gedrag te oefenen dat past bij de eigen sekse. Er zijn echter ook meisjesachtige jongens en jongensachtige meisjes, die zich soms meer thuis voelen bij de omgangsmanieren van de andere sekse. **Vriendschap** tussen een jongen en meisje kan nog heel gewoon zijn. Voor vriendschap is tot een jaar of 8 vooral 'dezelfde dingen leuk vinden' belangrijk. Daarna gaat het ook om de persoon van de ander, om elkaar nodig hebben en steunen. School en de ontwikkeling die kinderen daar doormaken, spelen in al deze sociale, emotionele en cognitieve ontwikkelingen een grote rol.

#### *Relationele en seksuele ontwikkeling*

**Seksuele spelletjes** zijn normaal op deze leeftijd, al worden deze steeds minder in het openbaar gedaan. Kinderen begrijpen dat het spannende gevoelens oproept, maar beseffen ook dat veel volwassenen het afkeuren. De **sociale normen** rondom het eigen lichaam worden steeds beter begrepen door de kinderen, bijvoorbeeld de regels rondom privé-lichaamsdelen. Ze kunnen zich op deze leeftijd in gezelschap ineens ongemakkelijk voelen en willen zich soms niet meer uitkleden waar volwassenen bij zijn. Rond hun 7<sup>de</sup>, 8<sup>ste</sup> jaar staan de meeste kinderen open voor eenvoudige uitleg over seksuele geslachtsgemeenschap en voortplanting. Vanaf een jaar of 8 ontwikkelen kinderen **meer schaamtegevoel**. Hierdoor kan het soms lastiger zijn deze thema's op een onbevangen manier te bespreken.

Verliefdheid is voor kinderen een speciaal gevoel van iemand extra lief of leuk vinden. Het heeft nog weinig te maken met lichamelijk gedrag. Omdat kinderen op deze leeftijd fantasie en werkelijkheid nog niet altijd goed onderscheiden, is het belangrijk ervan uit te gaan dat kinderen **niet automatisch begrijpen** wat hun over seksualiteit verteld wordt.

## 8-10 jaar

#### *Algemene ontwikkeling*

In deze leeftijdsperiode ontwikkelen kinderen meer **zelfvertrouwen** en de emotionele **stabiliteit** neemt toe.

Ze gaan zich steeds meer **identificeren met leeftijds- en seksegenoten**. Kinderen van dezelfde sekse oefenen met hun gedrag. Voor jongens is het belangrijk om zichzelf te bewijzen als stoer en sterk. Het inleven in en rekening houden met anderen gaat steeds beter en ze leren wederkerige vriendschappen te onderhouden. Voorbeeldfiguren of idolen met wie kinderen zich kunnen identificeren, worden belangrijk. De **onafhankelijkheid** neemt toe, wat te merken is aan de eigen mening en het claimen van eigen verantwoordelijkheid. Ze kunnen verantwoordelijkheid dragen voor kleine (zorg)taakjes. Het denkvermogen heeft zich nu zo ontwikkeld, dat een kind **logisch kan redeneren**. De nieuwsgierigheid naar het waarom achter dingen is groot, te merken aan de vele waarom-vragen.

#### *Seksuele ontwikkeling*

Kinderen stellen minder vragen over seks, niet omdat ze minder interesse hebben, maar omdat ze zich er meer voor schamen. Onderling kunnen **seksuele spelletjes** juist nog steeds voorkomen en ook andere vormen aannemen, zoals het vertellen van schuine moppen, bekijken of versturen van afbeeldingen of filmpjes of doen van spelletjes van aanraking. Dit komt vooral voor bij jongens. Vaak weten of bevatten zij nog niet de betekenis van de seks-woorden en -beelden.

Gevoelens van **verliefdheid** kunnen een grotere rol gaan spelen. Hoe ouder het kind wordt, hoe meer verliefdheid ook gekoppeld gaat worden aan lichamelijk contact. Kinderen zoeken daarvoor vaker elkaars aanwezigheid.

De groepsnorm is vaak gericht op **heteroseksualiteit**. Grapjes over seksuele voorkeuren moeten echter niet getolereerd worden. Wel bieden die gelegenheden voor gesprek.

Vanaf 9 jaar kunnen er kinderen zijn bij wie de **lichamelijke verandering** van het volwassen worden al begonnen is, bij meiden eerder dan bij jongens. Dit zorgt voor grote verschillen tussen de kinderen in de klas.

## 10-12 jaar

### Algemene ontwikkeling

Kinderen in de hoogste groepen van de basisschool beginnen duidelijk meer **zelfstandigheid** te ontwikkelen. Dit is te merken aan de eigen meningen en de grotere behoefte aan privacy en ruimte voor eigen verantwoordelijkheid. Kinderen kunnen aan het einde van de basisschool steeds meer **abstract denken** over concepten en hypothetische gebeurtenissen en zich verplaatsen in de bedoelingen en belangen van anderen. Hun probleemoplossende vermogen ontwikkelt zich verder en ze kunnen steeds beter hun standpunten beredeneren. In dit proces beginnen ze ook na te denken over zichzelf. Zo ontwikkelen ze steeds meer **zelfinzicht en zelfbewustzijn**. Sociale afkeuring of instemming wordt belangrijker. Emotioneel worden kinderen zich meer bewust van **complexere emoties**, zoals schuld, schaamte en jaloezie. Vanuit de morele ontwikkeling worden rond deze leeftijd de **normen en verwachtingen van de groep** belangrijker, zowel van het gezin als van leeftijdsgenoten.

In deze fase van prepuberteit treden onder invloed van geslachtshormonen bij veel kinderen al **lichamelijke en emotionele veranderingen** op. Dit kan een zekere emotionele instabiliteit en verminderd zelfvertrouwen geven. Extra aandacht voor het zelfbeeld en het omgaan met gevoelens is dan belangrijk.

### Seksuele ontwikkeling

Er kunnen hevige emoties en **verliefdheden** spelen. Bijna alle kinderen in deze leeftijd zeggen wel eens verliefd te zijn geweest.

De **belangstelling** voor volwassen seksualiteit neemt toe; kinderen kunnen er samen over praten of mee bezig zijn. In sommige groepjes is seksualiteit een belangrijk thema. Veel weten en vertellen geeft een hogere status. Soms blijft het niet bij praten of online delen, maar is er ook sprake van seksueel gedrag.

Tegelijkertijd kunnen kinderen erg **preuts** zijn rondom seksualiteit. Waarschijnlijk heeft dit te maken met de puberteit die er aankomt. Ook de verschillen in openheid binnen de gezinnen kunnen zorgen voor grote verschillen in het gesprek dat u met kinderen hebt rond dit thema. De **lichamelijke ontwikkeling** vordert geleidelijk aan. De **seksuele rijping** gaat bij meiden sneller dan bij jongens. Hun puberteit begint doorgaans twee jaar eerder dan die van jongens. Sommige meiden worden al ongesteld in deze leeftijd. Kinderen kunnen ook beginnen met **masturberen**, jongens meer dan meiden.

## 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

Alle lessen zijn verbonden aan de rode draden, waarmee een **doorgaande lijn** en de focus op persoonsvorming gewaarborgd worden, zoals beschreven in de visie op relationele en seksuele vorming (hoofdstuk 1).

In elke jaargroep wordt ten minste één les aangeboden bij elk van de **vier rode draden**.



Lesnummer	Titel	Zelfbeeld	Relaties	Sociale normen	Weerbaarheid
1.1	We zijn allemaal anders	4			
1.2	Zwangerschap en geboorte	4	5		
1.3	Knuffelen en privé			4	
1.4	Niet meegaan met vreemden				5
2.1	Basisgevoelens	4			
2.2	Samen spelen		5	4	
2.3	Je lichaam schoonhouden			4	
2.4	Nee zeggen			4	5
3.1	Mijn lichaam is van mij	4			
3.2	Geboren in een gezin	4	5		
3.3	Aanrakingen: ja- en nee-gevoel			4	
3.4	Fijne en vervelende geheimen				5
4.1	Lichaamshouding	4			
4.2	Vriendschap		5		
4.3	Veiligheid thuis		5		
4.4	Stop zeggen			4	5
5.1	Wonder van geboorte	4	5		
5.2	Verliefdheid en verkering		5		
5.3	Goede en foute plaatjes			4	5
5.4	Verdachte situaties				5
6.1	We zijn allemaal anders	4			
6.2	Vriendschap en meer		5		
6.3	Respect voor elkaar	4			
6.4	Hulp invoeren				5
7.1	Van jongen tot man	4			
7.2	Van meisje tot vrouw	4			
7.3	Verliefdheid en verkering		5		
7.4	Trouwen		5		
7.5	Geslachtsgemeenschap	4	5	4	
7.6	Zwangerschap en geboorte		5		
7.7	Niet alles is normaal			4	5

8.1	Waarde van leven	4		4	
8.2	Identiteit en intimiteit	4	5	4	
8.3	Diversiteit		5	4	
8.4	Online			4	5
8.5	Seksueel misbruik				5
8.6	Hulp vragen				5
8.7	Slotles	4	5	4	5



## Groep 1

Lesnummer	Titel	Zelfbeeld	Relaties	Sociale normen	Weerbaarheid
1.1	We zijn allemaal anders	●			
1.2	Zwangerschap en geboorte	●	●		
1.3	Knuffelen en privé			●	
1.4	Niet meegaan met vreemden				●



## Les 1.1: We zijn allemaal anders

Kernzin: Ik ben ik en jij bent jij

### De les

De leerlingen zien dat iedereen anders is. Ze benoemen verschillen en overeenkomsten en ze oefenen met eenvoudige complimenten.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Jongens en meisjes

Hebt u thuis de verschillen tussen jongens en meisjes al besproken? En kan uw kind de geslachtsdelen benoemen? Sommige kinderen voelen zich niet prettig in hun lichaam als jongen of meisje. Dit kunnen op jonge leeftijd al verwarrende gevoelens zijn. Neem die signalen serieus.

*Jongens hebben een plasser of piemel. Meisjes hebben dat niet, maar zij hebben een spleetje of poenie. Als je als jongetje geboren bent, blijf je altijd een jongen. 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. Over welke lichaamsdelen gaan je onderbroek en hemd? Die zijn vooral privé. Andere kinderen of mensen hoeven dat 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.

#### Voor ouders onderling

- Wat ziet u voor unieks in uw kind? Zegt u dat ook?
- Welke woorden gebruiken jullie in het gezin voor de geslachtsdelen? Willen jullie dat zo houden?



## Les 1.2: Zwangerschap en geboorte

Kernzin: *Bijzonder, elke baby in mama's buik is een wonder!*

### De les

De leerlingen verwonderen zich over de groei van een baby in de buik van een moeder. 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.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Zwangerschap

Als u meerdere kinderen gekregen heeft, of als u of iemand in de omgeving zwanger is, gaan de gesprekken vanzelf over het krijgen van een 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. De baby blijft negen 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

- Stelt uw kleuter veel vragen over zwangerschap of geboorte? En hoe gaan jullie als vader en moeder daar mee om?
- Vinden jullie dat je moet afwachten tot er vragen komen, of kunt u ook actief inspringen op omstandigheden (zoals zwangerschap) en uitleg geven?



## Les 1.3: Knuffelen en privé

Kernzin: *Een goede knuffel maakt je blij!*

### De les

De leerlingen praten over verschillende manieren van aanraken en knuffelen. Ze oefenen zelf ook met het benoemen van fijne of boze aanrakingen. Ze leren dat hun blote lichaam privé is.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Aanrakingen

Liefdevolle aanrakingen geven een fijn gevoel. Van welke aanrakingen geniet uw kind? Aanrakingen kunnen troosten en rustig maken. Boze aanrakingen kunnen juist pijn doen of verdrietig maken, zoals schoppen, bijten, slaan of duwen. Dat geeft een nee-gevoel. Zeg dan stop.

#### Knuffelen

Knuffelen is heel normaal in een gezin. Vraag eens aan uw kind wat hij of zij een fijne knuffel vindt. Fijne knuffels geven een ja-gevoel.

*Houd jij van knuffelen? Wat voor knuffel zal ik je geven? Hmm, dat geeft een fijn gevoel, een ja-gevoel.*

#### Privé

Leg opnieuw uit dat de lichaamsdelen in onze onderbroek privé zijn.

*Jouw lichaam is van jou, privé. Alles wat in je onderbroek zit, is privé. Daarom hoeft niemand anders dat te zien of aan te raken. Alleen papa of mama die je helpt thuis.*

### Voor ouders onderling

- Op welke manier houden jullie zelf van aanrakingen of knuffelen?
- Welke boze aanrakingen komen wel eens voor in het gezin? Hoe gaan jullie daar mee om?



## Les 1.4: Niet meegaan met vreemden

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

### De les

De leerlingen leren door voorbeeldverhaaltjes 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, omdat uw kind ze niet kent en omdat jullie als ouders dat misschien niet weten. Het boek *Met jou ga ik niet mee!* is behulpzaam in het aanleren van deze regel.

*Als je buiten bent, kan het 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

Bespreek 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 vroeger 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 u waarschuwt? Hoe voorkomt u dat?

## Groep 2

Lesnummer	Titel	Zelfbeeld	Relaties	Sociale normen	Weerbaarheid
2.1	Basisgevoelens	4			
2.2	Samen spelen		4	4	
2.3	Je lichaam schoonhouden			4	
2.4	Nee zeggen				4





## Les 2.1: Basisgevoelens

*Kernzin: Ik ben ik en ik voel een heleboel!*

### De les

De leerlingen bespreken de vier basisgevoelens: blij, boos, bang en verdrietig. Ze begrijpen dat er fijne en nare gevoelens zijn. Zo leren ze het verschil tussen ja-gevoel en nee-gevoel. Ze kijken naar verschillende smileys.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Basisgevoelens

Kinderen van deze leeftijd leren deze basisgevoelens benoemen: blij, boos, bang en verdrietig. Oefen ook thuis hoe dat er uit ziet. En bespreek wanneer uw kind zich zo voelt. Aan wie vertelt uw kind het als hij/zij blij, bang, boos of verdrietig is?

*Jij ziet er blij uit, want je lacht en staat te springen. Je geniet er van om samen te spelen!*

#### Gevoelens benoemen

Benoem ook tijdens alledaagse situaties de gevoelens die u bij uw kind ziet. Zo leert uw kind om ook zelf te vertellen over wat hij of zij voelt.

*Ik zie dat je er een beetje van bang van wordt. Klopt dat?  
Wat stamp jij door de kamer. Ben je boos?*

#### Smileys

Laat op de computer of telefoon eens wat smileys zien en bespreek samen wat ze zouden kunnen betekenen. Kunnen jullie dat gezicht na doen? Welk gevoel drukken ze uit? Stuur eens een lieve of vrolijke smiley naar iemand anders in het gezin.

### Voor ouders onderling

- Worden gevoelens uitgesproken of getoond in jullie gezin? Op welke manieren?
- Welke gevoelens komen in gesprekken met jullie kinderen vooral aan de orde?



## Les 2.2: Samen spelen

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

### De les

De leerlingen leren dat regels helpen om fijn samen te spelen. Ze horen een verhaaltje over doktertje spelen, waarbij kinderen elkaar pijn doen. In het gesprek komen het nee-gevoel en stop zeggen aan bod. Drie belangrijke spelregels zijn deze:

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

### Gesprek met kinderen thuis

#### Regels

Bespreek bovenstaande regels ook met uw kind thuis. Hebben jullie dezelfde regels 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. Luister en kijk goed 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? Lees hier meer over in hoofdstuk 4 *Kindermishandeling voorkomen en signaleren*.





### Les 2.3: 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 geslachtsdelen 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 plasser/je spleetje. 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 of onder de douche?
- Hebben jullie een vast was- of badritueel waardoor het hele lichaam aan bod komt? Zo ja, hoe gaat dan? Zo nee, waarom niet?



### Les 2.4: Nee zeggen

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

#### De les

De leerlingen leren aan de hand van fantasie en voorbeelden dat je 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

*Nee*

Leg uit wat een nee-gevoel is en benadruk dat kinderen met een nee-gevoel altijd 'Nee' of 'Stop' mogen zeggen. De boeken *Nee! Een boek over nee en ja zeggen* en *Kriebels in je buik: Ja & nee gevoelens* (zie literatuurlijst) zijn goed bruikbaar om eens met uw kind door te nemen.

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

#### Privé

Een nee-gevoel 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 meestal een onderbroek of zwembroek of zwempak aan om onze billen, 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

- Bent u zelf goed in 'nee' zeggen als u iets niet wilt?
- Welke regels gelden er in huis rondom bloot zijn en aan- of uitkleden?



## Groep 3

Lesnummer	Titel	Zelfbeeld	Relaties	Sociale normen	Weerbaarheid
3.1	Mijn lichaam is van mij	31			
3.2	Geboren in een gezin	32	33		
3.3	Aanrakingen: ja- en nee-gevoel			34	
3.4	Fijne en vervelende geheimen				35



## 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 de bijzondere schepping. Ze leren dat hun geslachtsdelen privé zijn en dat je die daarom bedekt houdt met kleding. Allerlei kledingstukken hebben hun eigen functie.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Verwondering

Leg regelmatig uit dat uw kind bijzonder en uniek geschapen is, met een eigen uniek lichaam. In het lichaam heeft elk lichaamsdeel een eigen rol heeft.

*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!*

#### Woordgebruik

Wees niet bang om de geslachtsdelen te benoemen zoals jullie als ouders afgesproken hebben. In hun omgeving kunnen kinderen soms merken dat je over bepaalde lichaamsdelen beter niet kunt praten. Dat heeft het gevaar dat deze lichaamsdelen geheimzinnig worden of vreemd. Soms noemen kinderen juist vanwege de spanning of reactie wel veel 'vieze woorden' of gebruiken ze schuttingtaal.

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

#### Kledinggewoonten

Bespreek eens met uw kind welke gewoonten of regels jullie rond kleding hebben. Wie kiest de kleding uit? Waar let u op bij het kiezen of kopen van kleding? Hoe zou de kleding anders zijn als jullie in een ander land of cultuur woonden?

#### Voor ouders onderling

- Bespreek samen welke woorden jullie voor geslachtsdelen gebruiken. Gebruikt uw kind die ook al?
- Wat vinden jullie een goede manier van reageren als uw kind een schuttingwoord gebruikt?
- In hoeverre heeft de kleding in jullie gezin te maken met jullie geloof, cultuur of het land waarin u leeft?



### Les 3.2: Geboren in gezin

*Kernzin: Een baby groeit in mama's buik en groeit op in het gezin.*

#### De les

De leerlingen staan stil bij hun eigen gezinssituatie en verschillende soorten gezinnen. Ze praten over 'in verwachting' zijn en hoe een baby groeit in de buik van een moeder. Ze denken na over de voorbereidingen in een gezin 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. Betrek uw kinderen eventueel bij een nieuwe zwangerschap door een echofoto te laten zien of ze te laten meedenken over bed, kleertjes of namen.

*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.*

##### 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? Er zijn verschillende boekjes geschikt voor het praten met jonge kinderen over zwangerschap. Zie de literatuurtips achterin dit boekje.



### Les 3.3: Aanrakingen: ja- en nee-gevoel

*Kernzin: Word je er blij van, dan is het oké. Voelt het niet fijn, zeg dan 'nee'!*

#### De les

De leerlingen denken na over verschillende manieren van aanraken. Ze oefenen met het verschil tussen ja-gevoel en nee-gevoel bij aanrakingen. Bij een nee-gevoel mogen ze altijd nee of stop zeggen.

#### Gesprek met kinderen thuis

##### 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.

##### Ja-gevoel en nee-gevoel

Oefen eens welke aanrakingen uw kind een ja-gevoel of nee-gevoel geven door voorbeelden te gebruiken die uw kind zelf meemaakt en mensen die uw kind ontmoet. Denk aan de gezinsleden, opa's of oma's, maar ook de leerkracht, zwemdocent of oppas. Bespreek dan ook wat uw kind moet doen bij een nee-gevoel: stop zeggen en vertellen.

*Als ik jou een knuffel geef, geeft dat een ja-gevoel of een nee-gevoel? En als papa/mama dat doet? Als je bij opa op schoot zit? En als je bij de oppas op schoot zit? En als ... je een kus wil geven? Als de zwemjuf jou een kus zou geven?*

*Een ja-gevoel is oké. Als je het niet fijn vindt, zeg je nee of stop, en vertel het altijd aan iemand die je vertrouwt.*

#### Voor ouders onderling

- Kinderen hebben behoefte aan lichamelijk contact. Op welke manieren raakt u uw kinderen aan? Hoe merkt u of ze het prettig vinden of niet?
- Welke verschillen in behoefte aan aanraking merkt u en mensen dicht bij u? Of tussen de verschillende kinderen, als u die hebt?
- In hoeverre hebben de aanrakingen die u normaal vindt te maken met uw eigen achtergrond en de cultuur waarin u leeft?



### Les 3.4: Fijne en foute geheimen

*Kernzin: Een fout geheim is geen geheim, dat moet je vertellen!*

#### 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 fout geheim geen geheim moet blijven. Het is belangrijk dat ze dat vertellen aan iemand die ze vertrouwen.

#### Gesprek met kinderen thuis

##### Geheimen

Bespreek ook thuis het verschil tussen fijne en vervelende geheimen. Als uw kinderen een geheimje hebben of iets stiekem lijken te doen, vraag eens of het een leuk geheimje is. Wordt uw kind er blij van? Dan is het oké. Zo niet, probeer er dan samen over te praten.

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

Over geheimen gaat ook een aantal bladzijden in het prentenboek *Nee! Een boek over nee en ja zeggen* en in het boek *Wonderlijk en waardevol* (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 kan uw kind ook met de Heere God praten (bidden) over vervelende dingen die hij of zij meemaakt?

#### Voor ouders onderling

- Komt uw kind naar u toe om te vertellen als er iets vervelends is gebeurd? Probeer gelegenheid te creëren 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?

## Groep 4

Lesnummer	Titel	Zelfbeeld	Relaties	Sociale normen	Weerbaarheid
4.1	Lichaamshouding	4			
4.2	Vriendschap		4		
4.3	Veiligheid thuis		4		
4.4	Stop zeggen			4	4





## Les 4.1: Lichaamshouding

*Kernzin: Met mijn houding hier, toon ik me waardig en fier.*

### De les

De leerlingen leren dat je met je houding, je gezichtsuitdrukking en je stem kunt laten zien wie je bent en hoe je je voelt. Ze oefenen in een zelfverzekerde houding ('lopen met een volle ballon').

### Gesprek met kinderen thuis

#### 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
- de ander aankijken

*Je bent prachtig geschapen door God de almachtige Schepper. Dat geeft je waardigheid. Laat dat maar zien in je houding. Je mag er zijn!*

#### Non-verbaal

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: hun gezichtsuitdrukking en houding laat zien wie ze zijn.

#### Koninklijke waardigheid

Van een foto van de koning of koningin straalt vaak waardigheid af. Door welke houding of kleding komt dat? Als schepsel van de Heere God heeft ieder mens waardigheid.

### Voor ouders onderling

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



## Les 4.2: Vriendschap

*Kernzin: Iedereen is belangrijk en vrienden zijn bijzonder.*

### De les

De leerlingen leren aan de hand van cirkels wat vriendschap inhoudt: van vreemden, bekenden tot gewone en goede vrienden. Ook online vriendschap komt aan bod.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Vriendschap

Praat met uw kind over de vriendschappen die hij of zij 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). Ook in het boek *Wonderlijk en waardevol* komt vriendschap aan bod.

#### Online

Op welke manier en hoe vaak is uw kind online? Bespreek samen eens wat uw kind dan doet en of hij of zij ook contacten heeft online. Weet uw kind wie er achter de (schuil)namen zitten? Omdat je elkaar online nauwelijks kent en niet kunt vertrouwen, deel je online geen persoonlijke dingen van jezelf.

*Als je online chat met iemand die je niet in het echt kent, weet je niet zeker wie er achter zit en welke bedoelingen hij of zij heeft. Deel daarom nooit online je adres, telefoonnummer of foto's van jezelf. Je weet niet welke bedoelingen de ander heeft!*

### Voor ouders onderling

- Deel hoe u in uw kindertijd met vrienden omging. Wat voor type vriend(in) was u?
- Hoe houden jullie als ouders de vriendschap sterk? Welke dingen doen jullie graag samen?
- Hoe onderhoudt u online contacten? Welke regels hebt u voor uzelf? Bespreek dat eens in het gezin.



### Les 4.3: Veiligheid thuis

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

#### De les

De leerlingen leren dat de Heere God een gezin van ouders en kind(eren) bedoeld heeft als een veilige plaats om op te groeien. Ze denken ook na over acceptabele kleding, bloot zijn en privacy.

#### 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. Kunnen jullie er ook samen voor bidden? En welke andere mensen kunnen hierin van betekenis zijn? Denk aan familieleden of hulpverleners.

##### Schaamtegevoel

Het is een natuurlijk gevoel dat we ons niet altijd veilig voelen als we bloot zijn. Schaamtegevoel volgde op de eerste zonde door Adam en Eva in het paradijs (zondeval). 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.



### Les 4.4: Stop zeggen

*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

##### Grenzen

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. Vaak voelen ze hun eigen grenzen wel met een ja-gevoel of een nee-gevoel. Benadruk opnieuw dat ze bij een nee-gevoel altijd stop mogen zeggen en er met iemand over kunnen praten. In *Wonderlijk en waardevol* staat een duidelijke dubbelpagina over Stop, met kleine oefeningen.

##### Stop zeggen

Het zelfvertrouwen van kinderen is nog aan het groeien. Dat maakt het nog best moeilijk om op een goede manier te zeggen dat hij of zij iets niet wil of durft. Of uw kind nu verlegen is, of juist expressief, het is belangrijk om te oefenen met het zeggen van 'Stop', 'Dat wil ik niet' op een duidelijke en besliste toon of met gebaren. En natuurlijk ook om te luisteren naar 'Stop' van anderen.

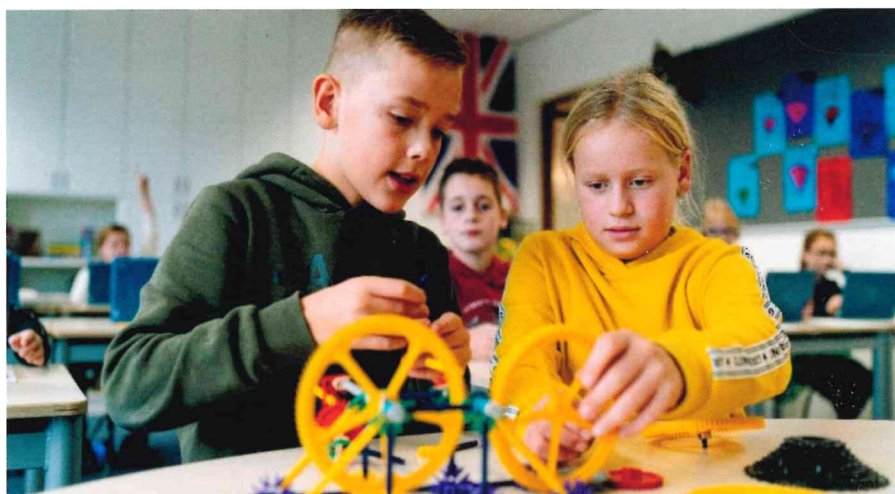
*Aanrakingen door vader of moeder zijn vaak normaal en prettig, maar van een buurjongen, verdere familieleden of onbekenden niet. Dat geeft een nee-gevoel, dan maak je je grens dikker en zeg je 'Stop, ik wil dat niet'. Jouw lichaam is door de Heere God wonderlijk gemaakt, het is van jou. Jij mag je grenzen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

#### Voor ouders onderling

- In hoeverre praten jullie samen over welke (seksuele) aanrakingen u prettig vindt of niet?
- Oefenen jullie ook praktisch met 'stop' in situaties? Hoe gaat dat?

## Groep 5

Lesnummer	Titel	Zelfbeeld	Relaties	Sociale normen	Weerbaarheid
5.1	Wonder van geboorte	1	1		
5.2	Verliefdheid en verkering		1		
5.3	Goede en foute plaatjes		1	1	1
5.4	Verdachte situaties			1	1



## Les 5.1: Wonder van de geboorte

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

### De les

De leerlingen leren dat een kind geboren wordt als onderdeel van een gezin en familie. Ze denken na over de betekenis van namen, gelijkenis met familieleden en een familiestamboom.

### 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 elastiek. Bij de bevalling wordt het zover uitgerekt dat de baby er door past. Meestal komt eerst het hoofdje. Wat een wonder!*

In het boek *Wonderlijk en waardevol* staan prachtige pagina's over zwangerschap en geboorte om samen te bekijken (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 pleegkinderen of adoptiekinderen heeft, hoe praat u dan over zijn/haar geboorte?



## Les 5.2: Verliefdheid en verkering

*Kernzin: Soms verliefd, altijd geliefd!*

### De les

De leerlingen leren wat verliefdheid en verkering inhouden en dat edereen verliefd kan zijn. Voor kinderen betekent verliefdheid iets anders dan voor jonge mensen en volwassenen. Ze kunnen passende aanrakingen bij verliefdheid en verkering benoemen.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Verliefd

Verliefdheid is een speciaal gevoel, voor een persoon die jij speciaal vindt. Vertel dat iedereen verliefd kan zijn: peuters, kleuters, kinderen, jongeren en volwassenen. Meestal worden mensen verliefd op iemand van hun eigen leeftijd. Bespreek dat gevoel eens met uw kind. Wat betekent dat voor hem of haar?

#### Verkering

Verkering is vriendschap met een plus. Twee verliefde mensen willen graag voor altijd bij elkaar horen en dicht bij elkaar zijn. Dat noem je serieuze verkering en dat is iets wat past bij tieners of volwassenen. In de verkeringstijd ontdekken ze of ze echt met elkaar willen gaan trouwen.

*Soms hebben kinderen 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 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

- Wat herinnert u zichzelf van verliefd zijn en verkering? Deelt u dat ook met uw kinderen?
- Hoe kleuren jullie eigen ervaringen wat u mee wilt geven aan uw kinderen?



## Les 5.3: Goede en foute plaatjes

*Kernzin: Goede plaatjes zijn oké, foute plaatjes weg ermee!*

### De les

De leerlingen leren het verschil tussen goede en foute plaatjes en hoe je ja- en nee-gevoel daarbij helpt. Ze ontvangen tips voor wat ze kunnen doen als ze foute plaatjes tegenkomen, en regels voor het maken en delen van foto's.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Goede en foute plaatjes

Kinderen zien om zich heen veel afbeeldingen. Denk aan foto's, tijdschriften, films en online op computer of telefoon. Goede plaatjes zijn positief of leerzaam. Foute plaatjes zijn negatief, eng, met lelijke woorden of uitdagend. Bespreek eens welke goede en foute plaatjes er mogelijk in jullie huis zijn. Zie ook het boek *Wonderlijk en waardevol* om het op een leuke manier met uw kind te bespreken.

#### Pornografie

Het is goed als kinderen het woord en het gevaar van pornografie kennen en zo ook bewust nee kunnen zeggen als ze seksueel getinte plaatjes of filmpjes tegenkomen.

*Pornografie is een ingewikkeld woord. Pornografie gaat over plaatjes of filmpjes van bloot en seks. Maar bloot is privé. Pornografie geeft een fout beeld van mannen, vrouwen en seksualiteit. Het is daarom niet goed om naar te kijken. Klik het weg en vertel het tegen een volwassenen als je het tegenkomt.*

#### Foto's kijken

Bekijk samen eens wat foto's van het gezin in een fotoboek of digitaal. Geniet van de mooie herinneringen. Bespreek ook of de foto's geschikt zijn om te delen met anderen en waarom wel of niet.

### Voor ouders onderling

- Welke ervaringen hebt u zelf met goede en foute plaatjes of filmbeelden? Hoe bent u daarmee omgegaan?
- Bespreek samen welke richtlijnen u wilt aanhouden voor uw kinderen bij het maken en delen van foto's.
- Het kijken van pornografie komt helaas veel voor, ook in christelijke gezinnen. Hebben jullie elkaar daar wel eens op bevraagd? Als er hulp nodig is, waar zou u die kunnen vinden?





## Les 5.4: Verdachte situaties

Kernzin: Verdachte situaties: ik weet wat ik kan doen!

### De les

De leerlingen leren aan de hand van krantenartikelen en foto's om goed te reageren op verdachte situaties aan de hand van een ja- of nee-gevoel. Verdachte situaties kunnen zich ook online voordoen.

### Gesprek met kinderen thuis

Ja-gevoel of nee-gevoel?

Bespreek met uw kind wanneer het een ja-gevoel of een nee-gevoel heeft over dagelijkse situaties. Denk aan familiebezoek, een treinreis, doktersbezoek en dergelijke.

*Je kunt in verschillende situaties een ja-gevoel of een nee-gevoel hebben. Dat voelt anders. Bij een ja-gevoel voel je je tevreden en blij. En bij een nee-gevoel 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 misbruksituaties aan het licht komen, kan dat een aanleiding zijn om met uw kind te praten over de situatie. Wees niet gericht op waarschuwen alleen, want dat kan kinderen bang maken. Wees gericht op weerbaar maken, door vragen als 'Wat zou jij doen als...?'

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

### 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? Wat deed 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 kunt doen bij vermoedens van kindermishandeling? Zie hoofdstuk 4.

## Groep 6

Lesnummer	Titel	Zelfbeeld	Relaties	Sociale normen	Weerbaarheid
6.1	We zijn allemaal anders Vriendschap en meer Respect voor elkaar Hulp invoeren	👤			
6.2			👤		
6.3					
6.4					👤





## Les 6.1: We zijn allemaal anders

*Kernzin: We zijn allemaal anders, wonderlijk gemaakt!*

### De les

De leerlingen verwonderen zich over Gods schepping. Ze leren de biologische kenmerken van jongens en meiden. De uitwendige en inwendige geslachtsdelen worden aan de hand van tekeningen besproken.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Geslachtsdelen

Mogelijk gebruiken jullie in het gezin eigen woorden voor de geslachtsdelen van jongens en meiden. Vanaf de leeftijd van 8 jaar is het ook goed dat ze de officiële benamingen kennis, zoals penis en vagina.

#### Meiden of jongens

Bespreek met uw dochter of zoon de geslachtsdelen (en ook die van het andere geslacht), eventueel aan de hand van het boek *Wonderlijk en waardevol* (zie literatuurlijst). Zorg dat uw dochter of zoon het eigen lichaam goed kent, durft te bekijken (bijv. met een spiegel) en weet schoon te houden. Goede hygiëne van de vagina en de penis is belangrijk.

*Bij het douchen moet je de voorhuid regelmatig terugschuiven. Dat doe je heel voorzichtig. 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? Hoe vullen jullie die taak in?



## Les 6.2: Vriendschap en meer

*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 en hoe je online vrienden kunt zijn.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Vrienden

Hoe ervaart uw kind vriendschappen? Ga eens in gesprek over wat uw zoon of dochter doet om een goede vriend(in) te zijn voor anderen.

#### Online vrienden

Bespreek eens welke online contacten uw kind mogelijk heeft. Vriendschap is ook online mogelijk, maar op internet kan iemand heel anders zijn dat hij/zij zich voordoet. Je kunt het beste online vrienden zijn met mensen die je ook in het echte leven kent.

#### Verkering

Praat 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 op de basisschool gaat nog niet over een toekomst samen of trouwen en is meestal onschuldig. Geef aanwijzingen als het een kant op gaat die niet bij hun leeftijd past of als er sprake is van uitsluiting.

*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 een leven samen.*

### Voor ouders onderling

- Welke regels hebben jullie rondom online contacten?
- Hoe lang zijn jullie bij elkaar? En hoe was jullie verkering? Laat eens foto's van vroeger zien aan uw kinderen! Ook als u alleen bent, kunt u mogelijk wel wat delen over eigen ervaringen met vriendschap of verkering.
- Welke leeftijd lijkt jullie passend voor serieuze verkering? Probeer uit te leggen waarom. Dat kan ook jullie kinderen helpen.



### Les 6.3: Respect voor elkaar

*Kernzin: Ik ga respectvol om met iedereen.*

#### De les

De leerlingen oefenen om respectvol om te gaan met elkaar in woorden en houding. Dat geldt zowel offline als online. Waardigheid en respect komen aan de orde als Bijbelse waarden.

#### Gesprek met kinderen thuis

##### Waardigheid

Elk mens en elk kind is het waard om gekend, geliefd en beschermd te worden, omdat ieder door de Heere God geschapen is. Hoe geeft u uw kind waardigheid?

*Ik vind het zo mooi hoe de Heere God jou geschapen heeft, met deze talenten!  
Je mag er zijn, gewoon zoals je bent.*

##### Schelden, schuttingtaal of schuine moppen

Komt uw kind wel eens thuis met lelijke woorden? Leg uit wat de woorden betekenen en geef duidelijk aan welke regels u thuis hanteert rond schelden, schuttingtaal of schuine moppen. Schelden, schuttingtaal of schuine moppen tonen vaak geen respect voor anderen of voor Gods schepping.

#### Voor ouders onderling

- Hoe is jullie taalgebruik in huis? In hoeverre bent u daar tevreden over?
- Welke regels hebben jullie thuis rondom schelden, schuttingtaal en schuine moppen?
- Spreek eens uit wat u waardeert in de ander, daarmee toont u respect en geeft u waardigheid.



### Les 6.4: Hulp invoeren

*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 in moeilijke situaties. Ze praten er over dat het niet altijd gemakkelijk is om hulp te vragen. Ze horen van de vertrouwenspersoon op school, de Kindertelefoon en stichting Chris.

#### 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 nee-gevoel.*

##### Vervelende geheimen

Bespreek eens het verschil tussen fijne en vervelende geheimen, bijvoorbeeld aan de hand van het boek Wonderlijk en waardevol. Geheimen die een leuke verrassing inhouden 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. Nare geheimen zijn geen geheimen.*

#### 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? Hoe voelt het als u anderen om hulp vraagt?



## Groep 7

Lesnummer	Titel	Zelfbeeld	Relaties	Sociale normen	Weerbaarheid
7.1	Van jongen tot man	●			
7.2	Van meisje tot vrouw	●			
7.3	Verliefdheid en verkering		●		
7.4	Trouwen		●		
7.5	Geslachtsgemeenschap	●	●	●	
7.6	Zwangerschap en geboorte		●	●	
7.7	Niet alles is normaal			●	●



## Les 7.1: Van jongen tot man

Kernzin: Jongens worden man.

### De les

De leerlingen leren wat er bij jongens lichamelijk verandert in de puberteit. Ook verandering van gevoelens komt aan bod. En zelfbevrediging en zelfbeheersing worden benoemd.

### 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, verandering van stem, de eerste zaadlozing en erectie. Zorg dat uw kind voorbereid is op de veranderingen. Gebruik eventueel een boek (zie de literatuurtips).

#### 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

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. Jongens kunnen ontdekken dat ze zichzelf een prettig gevoel kunnen geven door de penis aan te raken (zelfbevrediging of masturberen). Seksueel gedrag is bedoeld om gericht te zijn op de ander, van wie je houdt en die je trouw bent.

*Het is heel normaal om je eigen lichaam te ontdekken. Je penis aanraken kan een fijn gevoel geven. Als je penis dan hard wordt en er zelfs een zaadlozing komt, dan noem je dat zelfbevrediging. Je moet je eigen penis niet te vaak aanraken of strelen. Dat kan pijn doen. Of je gaat er teveel aan denken. Zoek afleiding en leer je eigen gevoel te beheersen.*

### Voor ouders onderling

- Hoe willen jullie reageren op de eerste zaadlozing van uw zoon? Denk er alvast over na, zodat het voor u geen verrassing is. Geef het een positieve duiding: uw zoon wordt volwassen!
- Wie van u heeft al met uw kind gepraat over de lichamelijke veranderingen in de puberteit?
- Hoe denkt u zelf over zelfbevrediging? En hoe ging u er zelf mee om toen u jong was?



## Les 7.4: Trouwen

*Kernzin: Trouwen uit liefde is een verbond voor het leven.*

### De les

De leerlingen denken na over huwelijk, liefde en trouw zoals de Heere God dat bedoeld heeft. Ze staan stil bij de verschillen en communicatie tussen man en vrouw. Tot slot leren ze ook wat echtscheiding is. Dat geeft verdriet voor alle betrokkenen.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Huwelijk

De trouwdag is het begin van een huwelijk. Na de trouwdag ziet God man en vrouw als eenheid. Ze delen alles samen. Door liefde en trouw kunnen ze dicht bij elkaar blijven.

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

#### Verskillend en gelijk

God heeft man en vrouw verschillend en gelijkwaardig geschapen, om elkaar te helpen. Welke verschillen ziet uw kind tussen mannen en vrouwen? Hoe zorgen mannen en vrouwen samen dat de taken in huis en gezin gedaan worden?

#### 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. Als kinderen met echtscheiding van hun ouders te maken hebben, spelen er wellicht ook schuldgevoelens. Benadruk dat een kind nooit de schuld is dat ouders uit elkaar gaan.

*Er gebeuren soms hele moeilijke dingen in een gezin. Het kan zelfs zo ver komen dat vader en moeder geen andere uitweg zien dan te scheiden. Dat is heel verdrietig.*

### Voor ouders onderling

- Hoe houden jullie plezier in het samen getrouwd zijn? Hebben jullie activiteiten die jullie nog met z'n tweeën ondernemen?
- Welke verschillen tussen man en vrouw of tussen karakters zien jullie terug in jullie relatie?
- Als u alleen bent, kan het moeilijk zijn om met uw kind te praten over een goed huwelijk. Wees eerlijk over uw eigen gevoelens.
- Komt in uw omgeving echtscheiding voor? Hoe bespreekt u dat met uw kind? Openheid en gesprek over gevoelens kan u dicht bij elkaar brengen.



## Les 7.5: Intimiteit en geslachtsgemeenschap

*Kernzin: Seksuele intimiteit verdient veiligheid!*

### De les

De leerlingen denken na over verschillende vormen van intimiteit, in het bijzonder seksuele intimiteit. Geslachtsgemeenschap of vrijen is voor volwassen mensen die van elkaar houden (liefde) en bij elkaar blijven (trouw, getrouwd).

### Gesprek met kinderen thuis

#### Geslachtsgemeenschap

Geslachtsgemeenschap is bedoeld om liefde te vieren, om één te zijn, en om samen kinderen te krijgen. Hebt u al eens met uw kind over geslachtsgemeenschap gepraat? Het maakt kinderen sterk en weerbaar als ze weten hoe geslachtsgemeenschap bedoeld is en binnen welke kaders.

*Bij het vrijen knuffelen man en vrouw elkaar, ook als ze bloot zijn. De penis van de man wordt stijf (erectie heet dat) en de vagina van de vrouw wordt vochtig. Dan past de penis van de man in de vagina van de vrouw. Als ze samen bewegen komt er sperma (zaaddellen) uit de penis in de vagina. Vrijen geeft een fijn gevoel, ze zijn één.*

#### Gevolgen

Door geslachtsgemeenschap (vrijen) kan een vrouw zwanger worden.

Kinderen zijn een zegen van God!

Er zijn ook manieren om te zorgen dat je niet zwanger wordt van vrijen. Sommige mensen hebben een ziekte die ze door kunnen geven aan iemand met wie ze vrijen. Wat zou u uw kind over voorbehoedsmiddelen willen vertellen?

#### Veiligheid

Seksuele intimiteit verdient veiligheid. Daarom is vrijen voor volwassen mensen die van elkaar houden en elkaar trouw blijven. Het is verboden en fout als iemand niet wil, gedwongen wordt, of als iemand nog kind is.

### Voor ouders onderling

- Hoe beleven jullie de eigen seksualiteit? Praten jullie daar samen over?
- Hoe kunt u opnieuw aandacht vragen voor seksualiteit als u het verhaal van de voortplanting al hebt verteld?
- Hoe denken jullie over gezinsplanning en voorbehoedsmiddelen? Hebt u dat al eens met uw kind besproken? Kinderen leren veel van uw voorbeeld en visie.



## Les 7.6: Zwangerschap, geboorte en gezin

*Kernzin: Zwangerschap een wonder en geboorte zo bijzonder!*

### De les

De leerlingen verwonderen zich over nieuw leven. Ze leren over de bevruchting, de ontwikkeling en de geboorte. Vruchtbaarheid en moeilijk zwanger worden komen ook aan bod.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Vruchtbaarheid

Het is mooi als kinderen en jongeren begrijpen hoe God de vruchtbaarheid van man en vrouw gemaakt heeft. Leg uit dat vrouwen alleen vruchtbaar zijn in de periode van de eisprong, ongeveer twee weken voor de menstruatie. En alleen in de vruchtbare leeftijd (vanaf de eerste menstruatie, tot ongeveer 45 jaar).

*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. Wat een wonder als er een nieuw kindje groeit in de baarmoeder!*

#### De eigen geboorte

Vertel uw kind eens over hoe u de zwangerschap van hem/haar beleefd hebt. Hebt u nog echofoto's of geboortefoto's? Vertel eventueel over de geboorte en de kraamtijd. Beantwoord de vragen van uw kind.

#### Zorgen rond zwangerschap

In uw eigen gezin of in de omgeving zijn wellicht zorgen (geweest) rondom zwangerschappen of ongewilde kinderloosheid. Bespreek de vragen en emoties, die dit mogelijk ook bij kinderen oproept.

### Voor ouders onderling

- Kijk samen eens foto's terug van de geboorte van uw kind(eren) en verwonder u!
- 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 7.7: Niet alles is normaal

*Kernzin: Seksueel misbruik is fout, vertel het aan wie jij vertrouwt!*

### De les

De leerlingen maken kennis met seksueel misbruik aan de hand van verhalen van twee kinderen. Het verschil tussen ja- en nee-gevoelens en de drie elementen van toestemming, vrijwilligheid en gelijkwaardigheid helpen om seksueel misbruik te voorkomen, te herkennen en te stoppen.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Ja- en nee-gevoel

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

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

#### Toestemming, vrijwilligheid en gelijkwaardigheid

Als seksuele contacten niet vrijwillig, met toestemming of gelijkwaardig zijn, noemen we dat seksueel misbruik. In het nieuws komen regelmatig berichten over kindermishandeling of seksueel misbruik langs. Gebruik dergelijke berichten om er met uw kind over te praten. Eindig altijd met gesprek over wat een kind kan doen of zeggen zoiets zou gebeuren. 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 de Heere God en mogelijk ook naar herstel van relaties. Er is bij Hem altijd vergeving en genade voor wie Hem daarom vraagt.



### Groep 8

Lesnummer	Titel	Zelfbeeld	Relaties	Sociale normen	Weerbaarheid
8.1	Waarde van leven	4		4	
8.2	Identiteit en intimiteit	4		4	
8.3	Diversiteit		4	4	
8.4	Online			4	4
8.5	Seksueel misbruik				4
8.6	Hulp vragen				4
8.7	Slotles	4	4	4	4



### Les 8.1: Waarde van leven

*Kernzin: Ik ben waardevol vanaf het allereerste begin.*

#### De les

De leerlingen leren vanuit psalm 139 hoe God alles van hen kent vanaf het allereerste begin. Ze gaan in gesprek over hun kijk op seksualiteit, vanuit de Bijbel en in onze maatschappij. Ze maken kennis met de begrippen onbedoelde zwangerschap, tienerzwangerschap en abortus.

#### Gesprek met kinderen thuis

##### Waarde van leven

Ieder mens is waardevol. Ieder mens is het waard om beschermd te worden. Vertel eens aan uw kind wat u in hem of haar waardeert en hoe u hem of haar beschermt.

##### Waarden rond seksualiteit

Welke waarden vindt u belangrijk rond seksualiteit? Probeer eens uit te leggen aan uw kind waarom.

Bespreek hoe de waarden die in onze maatschappij vaak centraal staan: vrijheid (doe wat goed voelt), veiligheid (zorg dat je geen geslachtsziekte oploopt of ongewenst zwanger raakt) en vrijwilligheid (geen dwang, geen pedofilie; als je het zelf wilt, is het goed) zijn vaak belangrijk.

*In de maatschappij hoor of lees je wel eens over 'safe sex' (veilige seksualiteit). Christelijke organisaties noemen juist wel eens 'save sex'. Dat betekent: spaar of bewaar seksualiteit voor het doel waarvoor God het geschapen heeft!*

##### Tienerzwangerschap

Soms worden een jongen en meisje al jong zwanger, doordat ze al met elkaar gemeenschap hebben gehad. Dat kan een moeilijke situatie zijn, omdat ze zelf nog naar school gaan, geen eigen woonplek en geen eigen werk/geld hebben. Gelukkig zijn er organisaties die jongeren helpen als ze een kindje verwachten. Vrijen kun je het best bewaren voor als je volwassen bent en elkaar trouw belooft.

#### Voor ouders onderling

- Welke waarden vinden jullie belangrijk rond seksualiteit? En hoe praten jullie daar samen over?
- Kent of steunt u organisaties die volgens jullie waarden werken?
- Hoe denken jullie over de waarde van leven?



## Les 8.2: Identiteit en intimiteit

*Kernzin: Ik ben gemaakt voor samen.*

### De les

De leerlingen denken na over hun eigen identiteit, ook vanuit de Bijbel. Ze ontdekken dat mensen zijn geschapen voor relaties, met allerlei vormen van intimiteit. Rond identiteit denken ze ook na over het verschil tussen sekse en gender en over je online identiteit.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Verbondenheid

Verbondenheid is een basisbehoefte van ieder mens. Mensen zijn gemaakt voor samen. Er zijn vele manieren van intimiteit, waaronder emotionele intimiteit (delen van gedachten en gevoelens), intellectuele intimiteit (delen van ideeën en inzichten), fysieke intimiteit (lichamelijk contact), spirituele intimiteit (delen van geloof en waarden) en seksuele intimiteit (vrijen). Wat ziet u terug bij uw kind? Met wie voelt hij/zij zich verbonden?

#### Identiteit

De identiteit van uw kind is nog volop in ontwikkeling. De erkenning en bemoediging van ouders is daarin belangrijk. Hoe kunt u het zelfbeeld van uw kind vandaag versterken? Sommige kinderen voelen zich niet prettig in hun lichaam als jongen of meisje. Dit kunnen op jonge leeftijd al verwarrende gevoelens zijn. Neem die signalen serieus.

*Er komen vast nog verwarrende momenten aan, maar je bent al een prachtig persoon, door God geschapen en door ons geliefd!*

#### Online identiteit

Alles wat op internet staat is wereldwijd beschikbaar en kan er niet zomaar afgehaald worden. Wees dus heel voorzichtig met wat je van jezelf deelt online. Kijk eens naar de selfies uw kind soms maakt. Wat laat uw kind van zichzelf zien?

### Voor ouders onderling

- Welke vormen van intimiteit ervaart u met uw man/vrouw? En met andere mensen om u heen?
- Probeer uzelf eens in een paar zinnen te beschrijven. Wat is het meest belangrijk in uw identiteit?
- Wat laat u zien in profielfoto's of foto's die u van uzelf deelt? Klopt dat met de realiteit?



## Les 8.3: Diversiteit

*Kernzin: Iedereen is anders en ik heb respect voor iedereen.*

### De les

De leerlingen kijken naar overeenkomsten en verschillen tussen mensen, tussen man en vrouw en tussen relaties. Ze leren om mensen met een andere mening of andere gerichtheid niet te veroordelen, maar te accepteren en te respecteren. Ze leren wat seksuele diversiteit inhoudt en de begrippen die daarbij horen.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Seksuele diversiteit

In het nieuws en mogelijk ook in de (nabije) omgeving van uw kind, komt seksuele diversiteit regelmatig aan de orde. Daarom is het goed met uw kind te praten over de begrippen die daarbij horen en over de verwarring of moeite die dit soms met zich meebrengt. In de puberteit kunnen kinderen periodes doormaken waarin ze zich afvragen of ze homoseksuele gevoelens hebben. Bij een klein deel (ongeveer 5%) blijven die gevoelens bestaan. Blijf nauw betrokken bij uw kind!

#### Bijbelse visie

Praat met uw kind over wat de Bijbel te zeggen heeft over seksualiteit en relaties.

*In de Bijbel gaat het over de schepping van man en vrouw, die aan elkaar gegeven worden en een gezin stichten. Het huwelijk tussen man en vrouw is een veilige plek voor seksuele gemeenschap en om kinderen te krijgen (voortplanting).*

#### Verschillende meningen

Er wordt over seksuele diversiteit verschillend gedacht in Nederland en ook onder christenen. In Nederland kunnen twee mannen of twee vrouwen ook samen trouwen (homohuwelijk). Hoe staat u hier zelf in? Bespreek met uw kind wat u belangrijk vindt. Let op dat stellige standpunten de ander het gevoel kunnen geven dat ze er niet mogen zijn en wederzijds respect in de weg staan.

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

### Voor ouders onderling

- Op welke manier komt seksuele diversiteit in jullie omgeving voor? Hoe gaan jullie er mee om?
- Hoe brengen jullie liefde voor naasten in praktijk?





## Les 8.4: Online

*Kernzin: Ik maak keuzes met mijn denkbrein en gevoelsbrein.*

### De les

De leerlingen denken na over verleiding, keuzes maken en zelfbeheersing, ook aan de hand van het verhaal van Jozef. Ze oefenen met kritisch nadenken over seksuele content online. Ook het gevaar van pornografie komt aan bod.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Verleiding

Sommige dingen zijn niet goed voor je, maar wel heel verleidelijk. Zoals veel zoet eten, heel lang gamen of spannende plaatjes bekijken. Bij verleiding is er strijd tussen je gevoelsbrein en je denkbrein.

*Het lijkt heel plezierig om zelf de baas te zijn over je lichaam en te doen wat fijn en lekker is. Maar God weet wat goed voor je is, laat je door Zijn regels leiden!*

#### Gevoelsbrein en denkbrein

Het gevoelsbrein reageert impulsief en zorgt ook voor gelukshormonen (fijn gevoel). Het denkbrein (rationele brein) maakt plannen en afwegingen. Het is de kunst om je denkbrein de leiding te geven bij verleidingen rond wat je eet, wat je kijkt en hoe je omgaat met seksualiteit. Dat noem je zelfbeheersing. Zelfbeheersing kan moeilijk zijn, daar hebben we ook Gods hulp bij nodig. Daar kun je om bidden.

*Soms heb je een verkeerde keuze gemaakt of heb je spijt van iets dat je gedaan hebt. Je kunt altijd opnieuw beginnen en een nieuwe keuze maken. Als je iets verkeerd ziet, kun je wegstippen of het wegstippen, aan iemand vertellen (praten helpt) en iets anders gaan doen (afleiding).*

#### Pornografie

Pornografie ('porno') is het opzettelijk tonen van bloot en seks, om iemand seksueel te prikkelen. Pornografie is gevaarlijk, omdat het een fout beeld van seksualiteit geeft en omdat verslaving mogelijk is. Porno kijken komt helaas veel voor, ook bij christenen.

Het is goed als kinderen het woord en het gevaar van pornografie kennen en zo ook bewust nee kunnen zeggen als ze seksueel getinte plaatjes of filmpjes tegenkomen.

### Voor ouders onderling

- Welke trends uit de maatschappij komen bij u binnen in huis? Bladen, reclames, internet of muziek? Hoe gaat u daar mee om?
- Zijn jullie als gezin anders in jullie keuzes dan andere gezinnen? Waarin uit zich dat?
- Hoe gaan jullie zelf om met beelden van seksualiteit? Hebben jullie elkaar daar wel eens op bevraagd?



## Les 8.5: Seksueel misbruik

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

### De les

De leerlingen leren de betekenissen van de woorden en begrippen die bij seksueel misbruik horen. Ze benoemen nee-gevoelens en denken na over hoe ze andere kinderen die moeilijke dingen meemaken, kunnen helpen. De begrippen die aan de orde komen zijn ongewenste intimiteiten, aanranden, verkrachten, incest, pedofiel, pornografie, prostitutie, loverboys en sexting.

### Gesprek met kinderen thuis

#### Sexting

Het delen van seksuele foto's of filmpjes met andere mensen wordt sexting genoemd. Leer uw kind om nooit intieme foto's te delen, omdat die beelden in verkeerde handen kunnen vallen en niet meer verwijderd kunnen worden.

#### Vlaggensysteem

Om foute vormen van seksueel gedrag te herkennen helpen de criteria van het vlaggensysteem. Seksueel gedrag is niet oké:

- Als er geen toestemming is;
- Als het niet vrijwillig is, maar gedwongen of gemanipuleerd;
- Als het niet gelijkwaardig is;
- Als het niet past bij de leeftijd;
- Als het niet past bij de context, zoals online of op school;
- Als het beschadigend werkt voor de ontwikkeling.

Dat is ook wat er misgaat bij alle vormen van seksueel misbruik, zoals aanranding, verkrachting, incest, pedofilie, pornografie en prostitutie.

#### 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.

*Heb je ook gehoord van deze nare situatie? Wat zou jij doen als iemand dit bij jou probeerde? Tegen wie kun je het vertellen? Je staat er nooit alleen voor!*

### Voor ouders onderling

- Misschien hebt u zelf moeilijke ervaringen opgedaan rondom seksualiteit. Praat u daar over met uw man/vrouw of met iemand anders?
- Weet u wat u kunt doen bij vermoedens van seksueel misbruik? Zie hoofdstuk 4.



## Les 8.6: Hulp vragen

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, de kindertelefoon en stichting Chris. Ze denken na over betrouwbare hulpverleners.

### Gesprek met kinderen thuis

VVV

Help ook uw kind thuis te herinneren wat de woorden VVV betekenen: voorkomen, verzetten en vertellen.

*Voorkomen; Probeer seksueel misbruik te voorkomen door goed te letten op je nee-gevoelens (rood lampje!) en door andere te helpen.*

*Verzetten; protesteer altijd als je wordt aangeraakt op een manier die je niet wilt. Zeg: 'Nee, dat wil ik niet' of 'Ik zeg het tegen mijn vader of moeder'. Je mag ook weglopen, of slaan, schoppen of bijten als dat nodig is.*

*Vertellen; Als er toch iets naars gebeurd is, praat er zo snel mogelijk over met iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld met de vertrouwenspersoon. 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. Weet uw kind bij wie hij/zij terecht kan?

*Als je jouw vervelende ervaring 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, vertel het dan aan iemand anders!*

### 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 8.7: Slotles

Kernzin: *Deze waardevolle lessen neem ik mee.*

### De les

De leerlingen herhalen met creatieve opdrachten de waarden die in alle lessen naar voren zijn gekomen en denken na over hoe ze die waarden zelf in hun gedrag kunnen laten zien. Ze verwoorden wat ze meenemen uit de lessen Wonderlijk gemaakt.

### Gesprek met kinderen thuis

Waarden

Door allerlei thema's heen zijn deze waarden aan de orde gekomen: waardigheid, verwondering, liefde, trouw, verantwoordelijkheid, respect, zelfbeheersing en moed. Vraag eens wat uw kind onder deze waarden verstaat. En hoe zijn deze waarden ook te zien in jullie gezin?

*De belangrijkste boodschap van Wonderlijk gemaakt is dat ieder kind waardevol is. Jij bent het waard om gekend, geliefd, gehoord en beschermd te worden!*

### Vragen

Zijn er nog vragen bij je kind over relaties of seksualiteit? Vertel dat u er gerust voor open staat om mee te denken bij de keuzes die je kind maakt, ook de komende jaren.

### Voor ouders onderling

- Welke waarden zijn belangrijk in jullie gezin? Hoe laten jullie die zien?
- Welke regels vinden jullie thuis erg belangrijk? Welke waarden zitten daarachter?
- Wat zijn de belangrijkste lessen, regels of waarden die jullie mee willen geven aan uw kind rond relaties en seksualiteit? Hoe hebt u dat al met uw kind gedeeld?

## 4. Kindermishandeling voorkomen en signaleren

### Definitie

Volgens de Jeugdwet (2015) 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. Lichamelijke 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 bij Veilig thuis ([www.vooreenveiligthuis.nl](http://www.vooreenveiligthuis.nl)). 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 uw zoon of dochter merken dat u zijn/haar verhaal gelooft.

Ga het kind niet ondervragen, maar blijf rustig luisteren. Maak duidelijk dat u het heel goed vindt dat uw kind u dit verteld heeft en dat u het serieus neemt. Geef aan dat uw 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 Veilig thuis 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.

## Meldpunten en organisaties

### Centrum Seksueel Geweld

Centrum Seksueel Geweld biedt professionele hulp aan iedereen die kortgeleden een ongewenste seksuele ervaring heeft meegemaakt. Centrum Seksueel Geweld is bereikbaar op 0800-0188 (24/7 bereikbaar) of per chat via de website [www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl) (beide gratis en anoniem).

### Meldpunten voor seksueel misbruik in kerkelijke relaties

Er zijn diverse meldpunten voor seksueel misbruik en grensoverschrijdend gedrag in kerkelijke relaties. Voor meer informatie kunt u terecht op de website van Het Meldpunt, [www.meldpuntmisbruik.nl](http://www.meldpuntmisbruik.nl), of op de website van Veilige kerk, [www.veiligekerkerk.nl](http://www.veiligekerkerk.nl). Op veiligekerkerk.nl zijn links naar diverse andere kerkelijke meldpunten te vinden.

### Reformatorisch Meldpunt

Reformatorisch Meldpunt is (anoniem) bereikbaar per telefoon en via WhatsApp en Telegram op 0850 77 33 12. Ook is het mogelijk te mailen of anoniem te chatten via de website. De actuele contacttijden zijn te vinden op de website: [www.ikmeldhet.nl](http://www.ikmeldhet.nl).

### Veilig Thuis

Veilig Thuis is voor advies en hulp bereikbaar op 0800-2000 (24/7 bereikbaar) of per chat via de website [www.veiligthuis.nl](http://www.veiligthuis.nl) (gratis en anoniem). Meer informatie is ook te vinden op [www.vooreenveiligthuis.nl](http://www.vooreenveiligthuis.nl).

## Meer informatie

Meer informatie over kindermishandeling en de achtergronden is te vinden op de uitgebreide website [www.kindermishandeling.nl](http://www.kindermishandeling.nl) van het Nederlands Jeugdinstituut.

## 5. Literatuurtips

### Voor ouders

- *Blozen mag*. Brons-van der Wekken, S.H. (2009). Zoetermeer: Boekencentrum.
- *Hier ben ik. Een christelijk perspectief op persoonsvorming in het onderwijs*. Visser-Vogel, E. & De Muynck, B. (2019). Uitgeverij De Banier.
- *In gesprek over seks*. Borger, A. (2013). Amsterdam: Ark Media.
- *Opvoeden gave en opgave. Essenties van christelijk opvoeden*. Golombek, M. & Van der Gouwe, P.M. (2016). Uitgeverij De Banier.

### Voor kinderen van 4-7 jaar en hun ouders

- *Het grote papa, mama, broertje, zusje boek*. Hoffman, M. (2014). Uitgeverij Ploegsma. ISBN 9789021673028.
- *Kriebels in je buik: Ja & nee gevoelens*. Oud, P. (2020). Clavis Uitgeverij. ISBN 9789044837988.
- *Kriebels in je buik: Mijn familie, jouw familie*. Oud, P. (2020). Clavis Uitgeverij. ISBN 9789044837995.
- *Mam, waar was ik toen*. Van Herk – van Rijssel, I. (2008). Heerenveen: Jongbloed Uitgevers Groep.
- *Met jou ga ik echt niet mee!*. Geisler, D. (2013). NBD Biblion. ISBN 9789462020382.
- *Nee, een boek over nee en ja zeggen*. Doef, S. van der, (2009). Amsterdam: Ploegsma.
- *Papa, mama en ik*. Doney, M. (2006). Hoornaar: Gideon boeken.
- *Saar en Job: over identiteit, vriendschap en intimiteit*. Borger, A. & Ten Berge, M. (2019). Ark Media. ISBN 9789033831331.
- *Saar en Jop praten over seksualiteit*. Borger, Al. (2012). Amsterdam: Ark Media.

### Voor kinderen van 7-10 jaar en hun ouders

- *Allemaal vriendjes*. Schroder, R. & Busser, M. (2018). Amsterdam, Nederland: Uitgeverij Moon. ISBN 9789048845071.
- *Blijf met je pootjes van mij af!* Van Rossum- Logmans, G. (2011). Bureau Jip. ISBN 978908179620.
- *Duurt het nog lang?* Bal, F. & Deppe, I. (2019). Gottmer Uitgevers Groep. ISBN 9789025771942.
- *Kleintje of Het grote geheim*. Berebrouckx, A. (2011). Uitgeverij de Eenhoorn. ISBN 9789058387219.

- *Wonderlijk en waardevol. Alles wat je wilt weten over jongens en meiden, over verliefdheid, knuffelen, seksualiteit en nog veel meer...* Gouwe-Dingemanse, P.M. van der, (2020). Apeldoorn: De Banier.

### **Voor kinderen van 10-13 jaar en hun ouders**

- *Alleen voor jongens/meisjes.* Janssen-van den Barg, J. (2007). Zoetermeer: Boekencentrum.
- *Blijf van me af! Over seksueel misbruik bij jongens/meisjes.* Delfos, M. (2001/2007). Bussum: Van Waarden Producties.
- *Kijk dat ben ik (voor jongens/meiden).* Teerds-Gertenbach, A. (1994) Heerenveen: Uitgeverij Groen.

### **Websites**

- [www.chris.nl](http://www.chris.nl)
- [www.bewareofloverboys.nl](http://www.bewareofloverboys.nl)
- [www.platformseksuelevorming.nl](http://www.platformseksuelevorming.nl)
- [www.siriz.nl](http://www.siriz.nl)
- [www.veiligthuis.nl](http://www.veiligthuis.nl)