

Les 2.1: Gevoelens uiten en nee zeggen

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

De les

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

Gesprek met kinderen thuis

Gevoelens benoemen

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

Ben je boos?

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

Nee

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

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

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

Privé

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

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

Voor ouders onderling

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

Les 2.2: Je lichaam schoonhouden

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

De les

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

Gesprek met kinderen thuis

Wassen en in bad

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

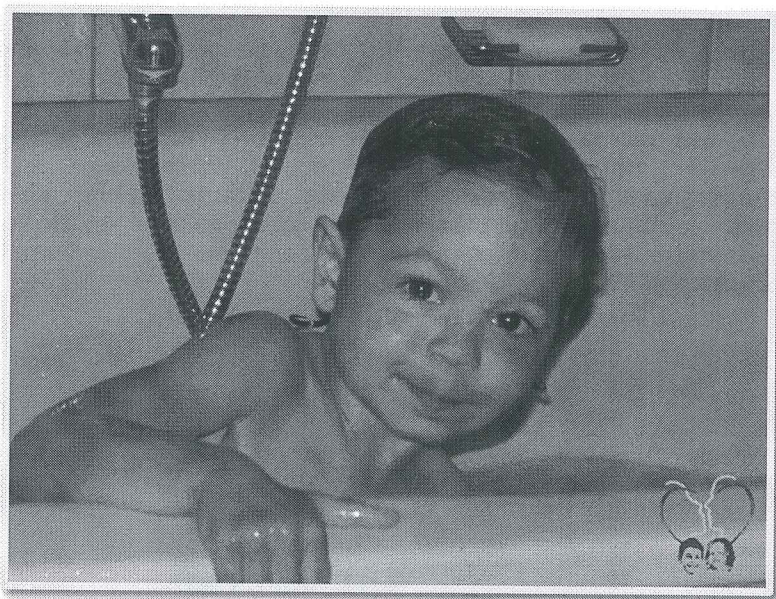
Het is belangrijk om ook je privé goed schoon te houden, je plassertje en je spleetje. Want door het goed schoon te houden blijven we mooi en gezond.

Mooi gemaakt

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

Voor ouders onderling

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



Les 2.3: Samen spelen

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

De les

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

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

Gesprek met kinderen thuis

Regels

Bespreek bovenstaande regels ook met uw kind thuis.

Stop

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

Spelletjes

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

Voor ouders onderling

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

