



Wonderlijk gemaakt

↪ *Voor ouders*

Wonderlijk gemaakt

Methode relationele en seksuele vorming voor het basisonderwijs

Ouderbrochure versie 2025

Colofon

Uitgave

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

© 2025 Driestar onderwijsadvies (onderdeel van Driestar educatief)

Versie 2

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

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
1. Visie op relationele en seksuele vorming	6
Ja- en nee-gevoel in de methode 'Wonderlijk gemaakt'	16
2. Ontwikkeling van kinderen	18
3. Lesopbouw	25
Groep 1	28
Les 1.1: We zijn allemaal anders	29
Les 1.2: Zwangerschap en geboorte	30
Les 1.3: Knuffelen en privé	31
Les 1.4: Niet meegaan met vreemden	32
Groep 2	33
Les 2.1: Basisgevoelens	34
Les 2.2: Samen spelen	35
Les 2.3: Je lichaam schoonhouden	36
Les 2.4: Nee zeggen	37
Groep 3	38
Les 3.1: Mijn lichaam is van mij	39
Les 3.2: Geboren in gezin	40
Les 3.3: Aanrakingen: ja- en nee-gevoel	41
Les 3.4: Fijne en foute geheimen	42
Groep 4	43
Les 4.1: Lichaamshouding	44
Les 4.2: Vriendschap	45
Les 4.3: Veiligheid thuis	46
Les 4.4: Stop zeggen	47
Groep 5	48
Les 5.1: Wonder van de geboorte	49
Les 5.2: Verliefdheid en verkering	50
Les 5.3: Goede en foute plaatjes	51
Les 5.4: Verdachte situaties	53

Groep 6	54
Les 6.1: We zijn allemaal anders.....	55
Les 6.2: Vriendschap en meer	56
Les 6.3: Respect voor elkaar	57
Les 6.4: Hulp inroepen	58
Groep 7	59
Les 7.1: Van jongen tot man	60
Les 7.2: Van meisje tot vrouw	62
Les 7.3: Verliefdheid en verkering	64
Les 7.4: Trouwen.....	65
Les 7.5: Intimiteit en geslachtsgemeenschap.....	66
Les 7.6: Zwangerschap, geboorte en gezin.....	67
Les 7.7: Niet alles is normaal	68
Groep 8	69
Les 8.1.1 Waarde van het leven en 8.1.2 Seksualiteit:	70
Les 8.2: Identiteit en intimiteit	72
Les 8.3: Diversiteit	74
Les 8.4: Online	76
Les 8.5: Seksueel misbruik	77
Les 8.6: Hulp vragen	78
Les 8.7: Slotles	79
Kindermishandeling voorkomen en signaleren	80
Literatuurtips.....	84
Bijlage: Opinie-artikel ' <i>Wees moedig én zachtmoedig in gesprek over relaties en seksualiteit</i> '	86

Voorwoord

Doel van de ouderbrochure

Dit boekje geeft jou als ouder of verzorger inzicht in de opbouw van de methode *Wonderlijk gemaakt voor basisonderwijs (versie 2025)*. Per les geven we handvatten voor gesprekken met je kind(eren) over de onderwerpen die op school aan de orde komen. We geven ook handreikingen voor het gesprek tussen ouders onderling. In veel lessen komen tips rondom weerbaarheid aan bod. Daarnaast besteden we aandacht aan hoe je als christen met deze thema's kunt omgaan en hoe je vanuit een christelijke visie relationele en seksuele vorming invulling kunt geven. Bij veel lessen staan verwijzingen naar Bijbelgedeelten of bijbelse noties over de besproken thema's. Bijvoorbeeld over gewetensvorming, Bijbelse kijk op man-/vrouw-zijn, waarom seks in het huwelijk hoort, grenzen aangeven en waarom we kleding dragen.

In dit ouderboekje worden die Bijbelgedeelten maar af en toe benoemd, omdat de ruimte niet toereikend was.

We spreken in dit boekje over ouders, waarmee we alle volwassenen bedoelen die kinderen verzorgen en opvoeden. We hebben ervoor gekozen om je aan te spreken met je en jij, om zoveel mogelijk naast je te staan, en vanuit gelijkwaardigheid met je mee te denken. We realiseren ons ook dat je er in de opvoeding alleen voor kunt staan door bijvoorbeeld het overlijden van je echtgenoot of echtgenote, echtscheiding, omdat één van de ouders niet in staat is om een actieve bijdrage te leveren aan de opvoeding of omdat het huwelijk uit balans is. Het kan dan extra moeilijk zijn om invulling te geven aan relationele en seksuele vorming. We gunnen je dat je de mogelijkheid hebt om met andere volwassenen te spreken over hoe je met dit onderwerp kunt omgaan in je opvoeding. Het is waardevol om samen over vragen te kunnen nadenken, feedback te ontvangen of soms ook gewoon bevestiging te krijgen.

Zo gebruik je de ouderbrochure

Met dit boekje kun je zien in welke jaargroep welke lessen gegeven worden. Zo kun je deze onderwerpen thuis ook bespreken ter voorbereiding op de lessen, als hulp bij gesprekken die je met je kind hebt of als naslag na afloop van de lessen. Sommige onderwerpen komen vaker terug, omdat het onderwerp op een latere leeftijd opnieuw relevant is of wordt besproken in de lessen op school.

We geven ook handreikingen voor het gesprek tussen ouders onderling.

Wanneer je je als ouders bewust bent van keuzes die je maakt of wilt maken en waar die op zijn gebaseerd zijn, geeft dat veel houvast in de contacten en gesprekken met je kind. Vraag je hierbij af waar je je door laat leiden. Welke rol speelt wat God van ons vraagt, bij het maken van keuzes in de dagelijkse praktijk? Hoe ga je om met positieve of moeilijke ervaringen die je zelf met je meedraagt over een onderwerp?

Met de literatuurtips kun je zelf of met je kinderen verder lezen over relaties en seksualiteit.

We hopen dat dit boekje je helpt bij de begeleiding van je kind(eren) rondom relaties en seksualiteit. Het is onze wens dat het kinderen ondersteunt bij het versterken van weerbaarheid en het omgaan met diversiteit, zowel binnen de christelijke gemeenschap als in de samenleving; en dat onze kinderen leren leven in overeenstemming met de bedoelingen van onze Schepper.

1. Visie op relationele en seksuele vorming

God de Schepper heeft elk kind geschapen. Elk kind is het waard om gekend, geliefd, gezien en beschermd te worden. Alle lessen moeten bijdragen aan het besef daarvan. Tegelijk leven we in een zondige en gebroken wereld waarin veel schade is aangericht op seksueel en relationeel gebied. Christelijke vorming en toerusting geeft richting in hoe God relationele en seksuele omgang heeft bedoeld. Dat is de belangrijkste boodschap van 'Wonderlijk gemaakt'. We gebruiken de term relationele en seksuele vorming, omdat die het meest recht doet aan onze visie met de methode: kinderen ondersteunen in het omgaan met relaties en seksualiteit en te leven in overeenstemming met de scheppingsorde zoals God die ons gegeven heeft.

Wat is relationele en seksuele vorming?

Relationele en seksuele vorming is onderwijs over relaties en seksualiteit. Dat gaat om meer dan informeren over ontwikkelingen van je lichaam en voortplanting. Het gaat bijvoorbeeld ook over vriendschap, verliefdheid, grenzen en wensen aangeven en omgaan met mensen die anders zijn of denken dan jijzelf.

In 'Wonderlijk gemaakt' vind je daarom een brede benadering van relationele en seksuele vorming. Het gaat niet alleen om het thema seksualiteit, maar ook om relaties en weerbaarheid. We geloven namelijk dat seksualiteit en relaties bij elkaar horen. We benaderen bij het bespreken van deze thema's het kind in zijn/haar geheel: met aandacht voor verstand en kennis, gevoel en vaardigheden.

Relationele en seksuele vorming is een **wezenlijk** onderdeel van de opvoeding, omdat God kinderen schiep als jongen of meisje, en als relationele wezens. Ouders en leerkrachten krijgen bij alle leeftijden te maken met de relationele en seksuele vorming. Dat biedt de kans om de kinderen vanuit christelijk perspectief en met Gods Woord als kompas te vormen, afgestemd op hun ontwikkelingsniveau.

Seksuele en relationele vorming is een onderdeel van **persoonsvorming**; het gaat om de vorming van het kind, wie hij/zij is (identiteit) en hoe hij/zij handelt (gedrag).

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. Als onderdeel van de christelijke opvoeding willen we dat doen vanuit Bijbelse normen en waarden.

Belang van seksuele en relationele vorming

Kinderen zijn onderdeel van verschillende relaties, in het gezin, op school, in de buurt of in de kerk. Naarmate ze opgroeien worden ze nieuwsgierig naar aspecten van seksualiteit en krijgen ze daar vragen over. Ze hebben behoefte aan een duidelijk kader, waarin ze **positieve normen en waarden** kunnen ontwikkelen, zoals moed, zelfbeheersing en behulpzaamheid, met respect voor diversiteit. Relationele en seksuele vorming helpt daarbij.

Kinderen krijgen rondom relaties en seksualiteit veel informatie via **informele bronnen**, zoals familieleden, leeftijdsgenoten of media. Via internet en sociale media hebben veel kinderen toegang tot informatie en beelden over seksualiteit. Informele bronnen zijn echter meestal niet genoeg, omdat ze zich lang niet altijd laten leiden door Gods geboden. Bovendien kunnen ze de gezonde ontwikkeling zelfs in de weg staan, omdat beelden of informatie verdraaid, onevenwichtig of niet respectvol zijn. Relationele en seksuele vorming kan deze beelden tegenspreken, corrigeren en nuanceren. We laten ons in deze vorming leiden door waarden en normen die voortkomen uit de Bijbel.

Daarnaast helpt de vorming leerlingen en leerkrachten om signalen van huiselijk geweld, (seksueel) misbruik en grensoverschrijdend gedrag op te merken en te weten wat je dan kunt doen. Kinderen ontwikkelen een **weerbare houding**. Dit versterkt de **sociale veiligheid** binnen scholen en in het algemeen.

Respect is een belangrijk thema in de methode, omdat iedereen respect verdient. Het is ook een essentiële christelijke waarde. Respecteren betekent niet dat je iemand gedooft, maar dat je om de ander geeft en betrokken bent bij die ander. Dat kán moeilijk zijn als jezelf een ander standpunt hebt of als die ander een standpunt heeft dat niet Bijbels is. Respect voor iemand met een andere visie hoeft niet ten koste te gaan van je eigen opvattingen. Bij respect staan liefde voor de waarheid en liefde voor de ander naast elkaar.

Ouders en anderen

Als ouder ben jij de eerst verantwoordelijke in de opvoeding van je kind. Daar valt ook de relationele en seksuele vorming onder. Dat betekent dat je naast de mooie thema's ook spannende en vervelende thema's hebt te bespreken.

Hierbij mag je samen optrekken met onder andere school en kerk, waarbij school een wettelijke opdracht heeft om aandacht te besteden aan relationele en seksuele vorming. Die opdracht wil een school invullen naast wat ouders doen op dit thema. Als er behoefte aan is, kun je ook hulpverleningsinstanties vragen om ondersteuning op bijzondere momenten.

Relationele en seksuele vorming in onze tijd

Als opvoeder sta je voor **vraagstukken en uitdagingen** in een snel veranderende en pluriforme wereld. We lichten er een aantal uit.

Kinderen en jongeren worden vaak al jong via (sociale) media, reclame en pornografie geconfronteerd met schoonheidsidealen en onjuiste, onrealistische (en vaak schadelijke) ideeën en verwachtingen over seks. Te midden van al die boodschappen willen we kinderen helpen, een gezond en **realistisch zelfbeeld** op te bouwen. Daarnaast bieden we **veilige kaders en betrouwbare informatie** over relaties en seksualiteit, op grond van de Bijbel.

Diversiteit in seksuele voorkeur en genderidentiteit wordt steeds meer geaccepteerd in de maatschappij. Toch hebben LHBTIQ+ personen regelmatig te maken met (verbaal) geweld en haat. Het is daarom voor veel jongeren moeilijk om voor hun seksuele voorkeur uit te komen.

Als opvoeder heb je een belangrijke rol in het respectvol omgaan met elkaar en het accepteren van mensen met homoseksuele voorkeur of mensen die zoeken naar hun genderidentiteit. We moeten voorkomen dat jongeren en volwassenen zich afgewezen of gestigmatiseerd voelen vanwege hun gevoelens. Met accepteren bedoelen we dat het belangrijk is dat deze jongeren zich gezien en gehoord weten als mens. Tegelijk willen we, vanuit relatie, samen luisteren naar Gods stem en elkaar steunen om Zijn geboden te volgen, ook als dat misschien moeilijk is.

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 met zich mee voor de betrokken kinderen. Ook kan er achter de voordeur van alles spelen rondom huiselijk geweld en seksueel misbruik, geslotenheid, negatieve ervaringen en pornografieverslaving.

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), sexting (online delen van seksueel getint materiaal) en sextortion (iemand chanteren met naaktbeelden) spelen zich vaak buiten het zicht van opvoeders af. Als opvoeder kun je je kinderen hierbij ondersteunen door ze te helpen met 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. Die **openheid** biedt ook een kans 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 uitgangspunten** in 'Wonderlijk gemaakt' komen voort uit de Bijbelse normen en het christelijk geloof. Hierbij staan de normen voorop en volgen daaruit de waarden.

Het is van groot belang om je als opvoeder bewust te zijn van de tijd waarin je leeft. Bied je kinderen veiligheid en ondersteuning door de juiste waarden en betekenissen over te brengen? Zo leren en durven ze hun hart en lichaam te verzorgen, te waarderen, te bewaren en te gebruiken zoals God dat heeft bedoeld. Het is goed om naar Gods geboden te leven. Dit laten mensen zien door de manier waarop zij in relatie tot Hem en in liefdevolle en trouwe relaties met elkaar leven.

Persoonsvorming

'Wonderlijk gemaakt' sluit aan op de kennis over persoonsvorming en de waardengerichte benadering die binnen Driestar educatief belangrijk 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). Zie ook het boek *Gidsen. Een christelijke schoolpedagogiek* (De Muynck & Kunz, 2021).

Driestar educatief hanteert de volgende **omschrijving** van

persoonsvorming:

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 aankomt: 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.

Hierbij zijn we ons ervan bewust dat vorming vraagt om vernieuwing, de zegen en genade van God.

Doelen van relationele en seksuele vorming

Het uiteindelijke doel is dat de kinderen **vanuit een persoonlijke relatie met God zelfstandig** verder kunnen, **verbonden** met de mensen om hen heen, hun **eigen plek** in de maatschappij innemen en dienen op de plek waar God hen roept (Golombek & Van der Gouwe, 2016). Tot die tijd, zolang ze nog niet volwassen zijn, heb je als ouder een taak om hen te **ondersteunen** en te begeleiden in relaties en seksualiteit.

Onderstaand vind je een samenvatting van de opbouw van 'Wonderlijk gemaakt'. Centraal staat persoonsvorming: de verbondenheid met jezelf en met God de Schepper (christelijk geloof), met de naaste (de ander) en de grotere samenleving en wereld (maatschappij).

Vanuit die basis zijn de inhouden van relationele en seksuele vorming geordend langs vier rode draden. In het model heeft elke draad een 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 vind je naast elke doorgaande lijn het hoofddoel. De lesdoelen van alle lessen van 'Wonderlijk gemaakt' zijn hiermee verbonden. De christelijke uitgangspunten, zoals ook in de tabel verwoord bij de vier doorgaande lijnen geven kort de christelijke visie weer.

Vier rode draden	Hoofddoelen	Christelijke uitgangspunten
1. Zelfbeeld 	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. We erkennen ieders waardigheid. 2. Geschapen zijn door God leidt tot een houding van verwondering richting de Schepper, ook als we te maken hebben met de gevolgen van gebrokenheid. We hebben

		vergeving van (seksuele) zonden en geloof nodig om in de juiste verwondering te kunnen leven.
2. Duurzame relaties 	Kinderen kunnen duurzame relaties waarbinnen diverse vormen van intimiteit een plek hebben, herkennen, waarderen en opbouwen, vanuit de waarden liefde en trouw.	3. Elke persoon is door God geschapen om deel uit te maken van relaties met andere mensen (vrienden, familie, kerk en gemeenschap), om elkaar te ondersteunen, intimiteit te ervaren in diverse vormen en zich verbonden, gewaardeerd en geliefd te voelen. Elk mens is ook geroepen om de ander lief te hebben en naar de ander om te zien. 4. Seksuele gemeenschap hoort thuis in het door God ingestelde huwelijk. Het huwelijk is een duurzame relatie van liefde en trouw tussen man en vrouw.
3. Sociale normen 	Kinderen kunnen diverse sociale normen in de omgang met relaties en seksualiteit begrijpen en eigen grenzen verwoorden, vanuit de waarden respect en verantwoordelijkheid.	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.

4. Weerbaarheid 	Kinderen tonen weerbaar gedrag in de omgang met relaties en seksualiteit, kunnen verdachte en schadelijke situaties herkennen en vragen indien nodig om hulp, vanuit de waarden zelfbeheersing en moed.	7. De Bijbel toont het belang van en de opdracht tot reinheid voor lichaam en geest, wat zelfbeheersing vraagt. 8. Seksueel misbruik is, net als misbruik in het algemeen, fout, immoreel en illegaal, en dus zondig. Nee zeggen, vluchten en erover vertellen zijn belangrijk en vragen moed.
--	---	---

Wat doen de opvoeders?

Ook bij relationele en seksuele vorming is de **liefde en verantwoordelijkheid** van opvoeders die om het kind heen staan, zijn van groot belang. Misschien voel je een bepaalde schroom om over deze onderwerpen met je kinderen te spreken. Het is niet erg als je kind dat aan jou merkt. Het kan iets weergeven van de intimiteit en verwondering die past bij het onderwerp.

Om te beschrijven wat je als opvoeder kunt doen op het gebied van relationele en seksuele vorming, gebruiken we zes kernwoorden: wegwijzen, samenleven, beschermen, doorgeven, ondersteunen en inwijden. We geven je hier onderstaand korte handreikingen voor. Wil je meer weten? De kernwoorden worden uitgebreid beschreven in het boekje 'Opvoeden, gave en opgave' (zie literatuurlijst).

Wegwijzen

Tijdens gesprekken met pubers pakt vader de Bijbel er soms bij. Als het gaat over nieuw leven wijst hij op Psalm 139. In gesprekken over verkering en trouwen komt 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 Bijbelse normen en waarden. We mogen ze de weg wijzen in de maatschappij waar zo verschillend gedacht en gepraat wordt over relaties en seksualiteit. Kinderen worden toegerust om zelfstandig hun levensweg te gaan, door ze te vertellen over bijvoorbeeld het omgaan met seksuele verlangens,

gezonde relaties vol liefde en trouw en de emotionele verschillen tussen jongens en meisjes.

Samenleven

Als mama thuiskomt van een dagje uit met een vriendin, loopt ze eerst naar papa toe, zet haar tas neer en omhelst hem. 'Ha schat, daar ben ik weer', zegt ze dan. De kinderen kijken gniffelend toe en wachten tot zij ook hen groet. Soms duurt dat wel even...

Samenleven en voorleven is belangrijk. Dat geldt ook voor relationele en seksuele vorming. Laat daarom 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, kunnen plotseling over lichamelijke, grenzen en seksualiteit gaan. Zorg ervoor dat ze opbouwend zijn. Wees daar niet bang voor en blijf jezelf als ouder. Eerlijkheid en echtheid van de ouders maakt 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 kinderen 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. Ik snap dat dat frustrerend is, maar sommige sites laten dingen zien die niet goed zijn om te zien of die niet echt kloppen. Ik wil jullie helpen om op internet dingen te zien die echt goed voor jullie zijn en daarom blokkeren we sommige sites.'

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 lichaam. Er liggen gevaren op de loer rondom media en seksualiteit in onze maatschappij. Rust je kinderen toe om hier uiteindelijk zelfstandig mee om te kunnen gaan. Dat kan lang niet altijd door hen te beschermen, zoals je dat bijvoorbeeld doet met een filter op de computer. Vaker gaat het erom 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 bijvoorbeeld, 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 voorlichting hoort er wel echt bij. In gesprekken leren we onze kinderen zich te verwonderen over Gods schepping en over hun eigen lichaam. Onze eigen ervaringen en gedachten over seksualiteit spelen dan natuurlijk een rol. Zorg ervoor dat ze de juiste woorden voor hun geslachtsdelen kennen, maar ook dat ze weten dat die delen privé zijn en dat God de opdracht heeft gegeven om kleding te dragen. Hoe ouder ze worden, hoe meer we hen kunnen vertellen over het lichaam van een man en een vrouw en hoe deze bij elkaar passen, over zwangerschap en geboorte. Durf te zeggen hoe bijzonder God onze lichamen geschapen heeft, want onze seksualiteit hoort daarbij. En durf je ook eerlijk te zijn over hoe je seksualiteit zelf beleeft (of beleefd hebt)? We bedoelen hiermee woorden en thema’s die passen bij het ontwikkelingsniveau van je kind(eren). Het gaat niet alleen over geslachtsgemeenschap, maar ook over bijvoorbeeld lichamelijke veranderingen, gevoelens van verliefdheid, onzekerheid en dergelijke. Juist voor pubers verlaagt dit de drempel om met eerlijke vragen of zorgen naar je 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 te drinken en een broodje te eten. We hebben hierover gekletst 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.’

Naarmate je kind het einde van de basisschool nadert, verandert het lichaam. Jongens ontwikkelen zich tot mannen, meisjes tot vrouwen. Sommige kinderen zijn vroegrijp, zodat al in groep 6 of 7 de eerste menstruatie bij een meisje plaatsvindt, of in groep 8 een eerste zaadlozing bij jongens. Kinderen hebben onze ondersteuning nodig bij deze emotionele

en lichamelijke ontwikkelingen. 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 en een goed gesprek, helpen we hen zichzelf te accepteren en waarderen. Help je kind een gezond zelfbeeld te ontwikkelen en goede relaties met vrienden op te bouwen.

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 God!

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

Ja- en nee-gevoel in de methode 'Wonderlijk gemaakt'

Ieder leerjaar komt het ja-/nee-gevoel terug. Er wordt veel aandacht besteed aan het herkennen en verwoorden van zo'n gevoel. Meestal gaat het in de methode over weerbaarheid als het ja-/nee-gevoel aan de orde komt. In dat geval staat voorop dat kinderen zich bewust moeten worden van wat ze lichamelijk voelen en dat ze dat serieus moeten nemen.

Daarbij kan het voorkomen dat er in de betreffende situatie ook een normatieve, morele dimensie is. Er kan namelijk een verschil zijn tussen wat je voelt of vindt en een (Bijbelse) norm of afspraak. In de situaties die in de lessen worden besproken, is er meestal geen normatieve dimensie. In de lessen zelf besteden we hier daarom niet of weinig aandacht aan om genoeg de focus te kunnen leggen op het aspect van weerbaarheid. Voor de opvoeder is het wel belangrijk om zich hiervan bewust te zijn. Indien relevant, voeg je die dimensie toe.

Heb je een nee-gevoel?

Wat je kunt bespreken met je kind:

- Neem dat altijd serieus! Je mag dat benoemen/laten merken. En als dat niet helpt, dan haal je hulp.
- Alleen:: Soms vraagt een leraar, je vader of je moeder of een andere volwassene je iets te doen, zoals de deur openhouden, een stoel opruimen of iemand helpen. Misschien heb je daar op dat moment geen zin in. Dat is niet gek, iedereen heeft weleens zo'n 'nee-gevoel'. Toch is het goed om te weten dat zulke opdrachten meestal bedoeld zijn om te helpen, te zorgen of samen te werken. In de Bijbel staat dat we respect moeten hebben voor mensen die voor ons zorgen of die ons leiding geven. Dat betekent dat je leert luisteren en meewerkt, ook als je er even geen zin in hebt. Dat is een manier om God te eren en te laten zien dat je anderen belangrijk vindt.
- Tegelijkertijd mag je ook leren om op een rustige en respectvolle manier te zeggen wat je voelt of denkt. Je mag vragen stellen of uitleggen waarom iets lastig voor je is. Dat helpt je om te groeien in hoe je met anderen omgaat — en het laat zien dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen houding.

Heb je een ja-gevoel?

Wat je kunt bespreken met je kind:

- Waarschijnlijk mag je daarvan genieten en iets doen.
- Alleen: vraag jezelf wel af of God dat ook goed vindt voor je, of het mag (zie de Tien Geboden).
Als dat niet zo is, dan doe je het niet, ook al voelt het misschien (een beetje) fijn. Hoe moeilijk dat ook kan zijn.

Hier is een link met gewetensontwikkeling.

Bijvoorbeeld: Als pikante plaatjes een bepaalde aantrekkingskracht op je hebben, maar deze plaatjes laten bijvoorbeeld te veel bloot zien, waarmee ze ingaan tegen het zevende en tiende gebod, dan moet je er afstand van nemen, ook al voelt het misschien fijn.

2. Ontwikkeling van kinderen

Om kinderen goed te begeleiden in hun seksuele ontwikkeling, is het belangrijk om de **hoofdpunten** van hun ontwikkeling te kennen.

Hieronder beschrijven we de ontwikkeling van kinderen van 0-12 jaar per leeftijdsgroep. Besef daarbij dat ontwikkeling een **doorlopend proces** is dat niet volledig per leeftijdsgroep op te delen is. Kinderen ontwikkelen zich grotendeels op dezelfde manier, maar er zijn ook verschillen. Sommige kinderen ontwikkelen zich op bepaalde gebieden sneller of juist langzamer. Dat is de meeste gevallen geen reden tot zorg, omdat kinderen zich in hun eigen tempo ontwikkelen. We besteden hieronder steeds aandacht aan de algemene ontwikkeling van kinderen en de relationele en seksuele ontwikkeling.

N.B. In de teksten bij de lessen geven we regelmatig tips hoe je als ouder of verzorger kunt omgaan met bepaald gedrag dat we hier beschrijven als vaak voorkomend op een bepaalde leeftijd.

0-4 jaar

Algemene ontwikkeling

Baby's en peuters hechten zich aan vertrouwde personen door wederzijds contact: door lichamelijke nabijheid en het reageren op elkaars signalen. Ze maken een **sterke lichamelijke groei** en motorische ontwikkeling door: van pakken en zwaaien tot rennen en springen en 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 aan regels of afspraken 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 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 op jonge leeftijd gedrag laten zien dat betrekking heeft op eigen of andermans geslachtsdelen. Dat kan overkomen als seksueel gedrag. 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 ervaart als hijzelf dat doet. Ook lopen in het denken **werkelijkheid en fantasie** vaak door elkaar heen. Rond het 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 ontdekt dat iedereen verschillend is en weet nog niet altijd hoe het met deze verschillen moet omgaan.

Op de basisschool komen kinderen in aanraking met grotere groepen leeftijdsgenootjes. Dat vraagt andere gedragsregels en **omgangsvormen**.

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 waarmee het kind te maken krijgt. Dit biedt ook veiligheid. Hoe ouder de kleuter, hoe meer hij of zij begrijpt van de bedoeling achter regels.

Veel kinderen hebben **afspraken** met hun ouders, bijvoorbeeld 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. In deze leeftijdsfase leren ze de **verschillen tussen jongens en meisjes** steeds meer kennen. Vaak letten ze nog vooral op uiterlijke kenmerken. In een rollenspel als 'vadertje-en-moedertje' proberen meisjes soms gedrag uit dat jongens laten zien en andersom. In **rollenspellen** 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 over wat jongens en meisjes zijn en hoe ze zich behoren te gedragen (**genderrollen**). Kleuters ontdekken **vriendschappen**. Die kunnen nog wel heel kortdurend zijn. Vaak zijn ze zowel bevriend met jongens als met meisjes.

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 niet zoveel aandacht aan besteed wordt. Maar kinderen mogen ook leren wat wel en niet gepast is.

Aanraken van de eigen **geslachtsdelen** kan kinderen een prettig gevoel geven en bij kleuters zie je dat geregeld gebeuren. In contact met volwassenen leren kleuters dat er sociale normen zijn rondom bloot en het aanraken van geslachtsdelen (privé).

Probeer er als volwassene niet negatief of afwijzend op te reageren. Daarmee kunnen kinderen schaamte over hun lichaam ontwikkelen. Voer wel een open gesprek over wat gepast is op het gebied van bloot en aanraking van geslachtsdelen.

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 relatie met seksuele gevoelens of gedrag. Beantwoorden van de vragen is belangrijk, al hoeft je niet op alle vragen gedetailleerd antwoord te geven. Hoewel kinderen nog niet alles begrijpen, onthouden ze wel wat ze op dit moment kunnen bevatten.

Sommige kleuters willen al wat meer privacy in de omgang met hun eigen lichaam. Het verschilt op deze leeftijd per kind hoe ze omgaan met **schaamte** en grenzen trekken. Dat kan ook liggen aan de manier waarop jullie thuis met bloot omgaan. Het kan kinderen helpen om thuis te bespreken hoe je met bloot omgaat tijdens situaties zoals logeren, op kamp of op een sportclub.

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 per persoon verschillend zijn, 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 of haar grenzen overschreden worden.

Kinderen identificeren zich 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 herkennen de kinderen zelf minder snel. Toch is die gebrokenheid er bij veel kinderen. Als volwassene kun je hier een signalerende functie in hebben met betrekking tot kinderen uit andere gezinnen.

In de klas is te merken dat kinderen steeds meer 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 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 is heel gewoon. Voor vriendschap is tot een jaar of 8 vooral 'dezelfde dingen leuk vinden' belangrijk. Daarna gaat het ook om de persoon van de ander, het 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

Spelletjes die een link hebben met seksualiteit komen voor bij deze leeftijd, al worden ze steeds minder in het openbaar gedaan. Denk aan doktertje spelen waarbij kleding wordt uitgedaan of de kinderen vieze woorden zeggen. 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 7e, 8e jaar staan de meeste kinderen open voor eenvoudige uitleg over seksuele geslachtsgemeenschap en voortplanting. Vanaf een jaar of 8 ontwikkelen kinderen **meer schaamtegevoel**. Dit maakt het soms lastiger om deze thema's op een onbevangen manier te bespreken.

Wanneer een kind spreekt over verliefdheid, bedoelt het meestal een speciaal gevoel van iemand extra lief of leuk vinden. Het heeft nog weinig te maken met een opwindende reactie zoals bij tieners en volwassenen.

Kinderen kunnen op deze leeftijd fantasie en werkelijkheid nog niet altijd goed onderscheiden. Ga er daarom vanuit dat **kinderen niet automatisch begrijpen** wat je hen vertelt over seksualiteit.

8-10 jaar

Algemene ontwikkeling

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

Ze gaan zich steeds meer **identificeren met leeftijds- en seksegenoten**. Voor jongens is het belangrijk om zichzelf te bewijzen als stoer en sterk. Meisjes gaan zich meer richten op het uiterlijk. Inleven in en rekening houden met anderen gaat steeds beter en kinderen leren vriendschappen te onderhouden. Voorbeeldfiguren of idolen met wie kinderen zich kunnen identificeren, worden belangrijk.

De **onafhankelijkheid** neemt toe. Dit merk je aan de eigen mening en aan 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 spelletjes die een link hebben met seksualiteit juist nog steeds voorkomen. Ze kunnen ook andere vormen aannemen, zoals het vertellen van schuine moppen, bekijken of versturen van afbeeldingen of filmpjes of doen van spelletjes met aanraking. Dit komt vooral voor bij jongens. Vaak kennen zij nog niet de betekenis van de sekswoorden 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 mogen nooit 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 meisjes is dit vaak 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 merk je aan de eigen meningen, de grotere behoefte aan privacy en ruimte voor eigen verantwoordelijkheid en eigen keuzes.

Kinderen kunnen aan het einde van de basisschool steeds meer **abstract denken** over concepten en hypothetische gebeurtenissen. Ze kunnen zich beter verplaatsen in de bedoelingen en belangen van anderen. Hun probleemoplossend vermogen ontwikkelt zich verder en ze kunnen hun

standpunten steeds beter beredeneren.

In dit proces beginnen kinderen 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 intiemere seksuele omgang 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 verlegen zijn over seksualiteit. Dit heeft deels te maken met de aankomende puberteit. Ook de verschillen in openheid binnen het gezin hebben invloed op het gesprek met kinderen rond dit thema.

De **lichamelijke ontwikkeling** vordert geleidelijk aan. De **seksuele rijping** gaat bij meisjes sneller dan bij jongens. Hun puberteit begint meestal twee jaar eerder dan die van jongens. Sommige meisjes worden rond deze leeftijd al ongesteld. Kinderen kunnen ook beginnen met (meer) bewust **masturberen**, jongens meer dan meisjes.

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 vier lessen beschikbaar. Voor groep 7 gaat het om zeven lessen en voor groep 8 om acht lessen.

Rode draden

Alle lessen sluiten aan bij **vier rode draden**. Zo waarborgen we een **doorgaande lijn** en blijft de focus op persoonsvorming, zoals beschreven in de visie op relationele en seksuele vorming (hoofdstuk 1).

Elke jaargroep krijgt minimaal één les per rode draad.



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				
2.1	Basisgevoelens				
2.2	Samen spelen				
2.3	Je lichaam schoonhouden				
2.4	Nee zeggen				
3.1	Mijn lichaam is van mij				
3.2	Geboren in een gezin				
3.3	Aanrakingen: ja- en nee-gevoel				
3.4	Fijne en vervelende geheimen				
4.1	Lichaamshouding				
4.2	Vriendschap				
4.3	Veiligheid thuis				
4.4	Stop zeggen				
5.1	Wonder van geboorte				
5.2	Verliefdheid en verkering				
5.3	Goede en foute plaatjes				
5.4	Verdachte situaties				
6.1	We zijn allemaal anders				
6.2	Vriendschap en meer				
6.3	Respect voor elkaar				
6.4	Hulp invoeren				
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				

8.1.1	Waarde van leven				
8.1.2	Seksualiteit				
8.2	Identiteit en intimiteit				
8.3	Diversiteit				
8.4	Online				
8.5	Seksueel misbruik				
8.6	Hulp vragen				
8.7	Slotles				

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: Kijk, ik ben ik, jij bent jij, en samen zijn wij wij.

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

Heb je thuis al gesproken over de verschillen tussen jongens en meisjes? En kan je kind de geslachtsdelen benoemen? 'Wonderlijk gemaakt' heeft de school geadviseerd om te kiezen welke woorden ze hiervoor gebruiken. Je bepaalt zelf of je thuis ook die woorden gebruikt.

Jongens hebben een penis. Meisjes hebben dat niet, zij hebben een vagina. Als je als jongetje geboren bent, blijf je altijd een jongen. En een meisje blijft altijd een meisje en zal geen penis krijgen.

Privé

Leg uit dat de lichaamsdelen in ons ondergoed privé zijn. Leer jouw kind dat schaamtegevoel ons beschermt. (In les 4.3 wordt hier uitgebreider op ingegaan).

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 meestal om een onschuldige nieuwsgierigheid die niet hard verboden, maar wel begrensd moet worden met afspraken. Bijvoorbeeld: we houden onze kleren aan, we stoppen geen voorwerpen in ons lichaam of in dat van een ander, we doen een bepaald spelletje alleen als iedereen het leuk vindt. Zie ook les 2.3. In deze leeftijdsfase kunnen kinderen het fijn vinden om hun geslachtsdeel aan te raken. Dat komt voor op deze leeftijd. Je kunt met kinderen bespreken dat je begrijpt dat het fijn voelt, maar dat het niet netjes is om dat te doen waar anderen bij zijn.

Voor ouders onderling

- Wat zie je voor unieke in je kind? Zeg je 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 en hoe God hen wonderlijk gemaakt heeft. 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 je meerdere kinderen gekregen hebt, of als iemand in de omgeving zwanger is, gaan de gesprekken vanzelf over het krijgen van een baby. Het is vaak een bijzondere ontdekking voor een kind als het inziet dat hij/zij ook in de buik van mama is geweest.

Elke vrouw heeft in haar buik een speciaal babykamertje. Daarin groeit soms een baby'tje. De baby blijft meestal 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 je met ze praat over hoe ze het vinden om een broertje of zusje te krijgen. Betrek je kinderen in de voorbereidingen. Wees daarbij realistisch: er zijn misschien ook dingen die minder fijn zijn aan het krijgen van een broertje of zusje. Kinderen vragen soms om een broertje of zusje in situaties waarin er geen kindje op komst is. Je kunt hun wens erkennen en uitleggen dat dat niet altijd zomaar kan, ook al zou je het zelf misschien graag willen. Voor duidelijke, concrete informatie en tips hoe je je kind kunt betrekken bij de komst van een broertje of zusje zie bijvoorbeeld *'Het grote boek over baby's voor broers en zussen'* van Jannet Boogaard en Annemarie Nobel.

Vragen beantwoorden

Kinderen kunnen heel verschillende vragen hebben. Probeer hun vragen zo eerlijk mogelijk te beantwoorden op het eigen niveau. Als er een aanleiding voor is: bespreek met je kind dat sommige kinderen niet wonen bij de moeder waaruit ze geboren zijn (die wordt ook wel buikmama of geboortemoeder genoemd), maar bij een verzorgmama of adoptiemoeder.

Voor ouders onderling

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



Les 1.3: Knuffelen en privé

Kernzin: Een goede knuffel maakt ons 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 de lichaamsdelen in ons ondergoed privé zijn.

Gesprek met kinderen thuis

Aanrakingen

Liefdevolle aanrakingen geven meestal een fijn gevoel. Van welke aanrakingen geniet je 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 je kind wat hij of zij een fijne knuffel vindt. Fijne knuffels geven meestal een ja-gevoel. (Voor meer informatie over omgaan met een ja- en nee-gevoel, zie de laatste paragraaf van hoofdstuk 1)

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 ons ondergoed privé zijn. Leer jouw kind dat schaamtegevoel ons beschermt. (In les 4.3 wordt hier uitgebreider op ingegaan).

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 als ze je helpen in de douche bijvoorbeeld of de dokter die je wil onderzoeken.

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: We gaan niet weg, zonder dat we dat tegen papa of mama zeggen.

De les

De leerlingen leren door voorbeeldverhaaltjes dat het niet goed is om met vreemde mensen mee te gaan. Ook niet als ze iets leuks of lekkers aanbieden. Ze oefenen met goede antwoorden zoals: 'Ik ga dat eerst aan papa en mama vragen'.

Gesprek met kinderen thuis

Niet meegaan

Leg uit dat het niet goed is om met vreemde mensen mee te gaan, omdat je kind hen niet kent en omdat je dan niet weet waar je kind is.

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 mag niet, want jouw lichaam is van jou, privé. Daarom moet je nooit zomaar meegaan met mensen zonder dat je moeder of vader het weet.

Goede antwoorden

Besprek wat je kind kan zeggen en doen als iemand vraagt om mee te gaan. Oefen af en toe met situaties: een man die zegt dat hij de oom van een vriendinnetje is, een vrouw die zegt dat ze je moeder gesproken heeft. Leg uit dat je kind het ook met jou moet overleggen als ze mee willen met iemand die ze wel kennen. Een vriendje dat even naar de supermarkt wil, bijvoorbeeld.

Voor ouders onderling

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