

“Nee.” is ook een antwoord.

Misschien hoort u thuis heel vaak het woordje “nee”. Lastig hè?



Toch is het zeggen van het woordje ‘nee’ een belangrijke stap in de ontwikkeling van uw kind. Helaas leven we niet in een perfecte wereld en moeten we onder ogen zien dat er soms ongewenste situaties kunnen ontstaan voor uw kind. Het is van groot belang dat uw kind ‘nee’ leert te (mogen) zeggen. Met het leren ‘nee’ zeggen, wordt de weerbaarheid van uw kind vergroot. En hoe meer uw kind hier mee kan oefenen, hoe groter de kans is dat uw kind dit ook op belangrijke momenten kan gebruiken.

Wat is dat dan, weerbaarheid?

Een kind dat weerbaar is, durft zichzelf te zijn. Het kind heeft zelfvertrouwen en het kind durft voor zichzelf op te komen. Een kind durft dan te zeggen dat hij iets leuk vindt of dat hij iets niet fijn vindt. Een weerbaar kind kan ‘nee’ zeggen en vasthouden aan dat antwoord. Nee is nee en blijft nee. De meeste kinderen op een cluster 3 school vinden het heel lastig om woorden te geven aan wat ze voelen. Gebruik maken van plaatjes en foto's kan dan helpend zijn.

We verdelen het begrip weerbaarheid in 3 onderdelen.

1. Motorische weerbaarheid

Motorische weerbaarheid is de soort weerbaarheid die gekoppeld is aan bewegingen. Het gaat er hierbij om hoe goed jij je letterlijk staande kunt houden. De spieropbouw, coördinatie, balans, fijne en grove motoriek spelen hierbij een rol. Bij motorische weerbaarheid spreken we ook wel over het adequaat inzetten van je lichaam.

2. Sociale weerbaarheid

Sociale weerbaarheid gaat over de relatie van het kind tot anderen. Dit soort weerbaarheid zegt iets over in welke mate jij durft uit te komen voor je mening en je grenzen durft aan te geven. We spreken hierbij niet alleen over de relatie met vrienden en klasgenoten, maar ook over de relatie met ouders en de juffen/ meesters.

3. Emotionele weerbaarheid

Emotionele weerbaarheid gaat over hoe goed kinderen kunnen omgaan met hun eigen emoties, hun eigen binnenwereld. Hoe gaat een kind om met woede, liefde, energie en alle andere emotie-gerelateerde ervaringen. Door middel van reflectie kan een kind dieper inzicht krijgen in zijn eigen handelen en wellicht werken aan een stabielere ‘ik’.



Waarom moet een kind weerbaar zijn?

Een weerbaar kind kan zijn grenzen aangeven. Het kind vertrouwt erop dat hij iets zelf kan. Het is belangrijk dat een kind zijn eigen gevoelens kan herkennen en benoemen. Als iets je verdrietig maakt, mag je daarom huilen en kun je uitleggen waarom dat gebeurt. In dit artikel wil ik jullie als ouders/ verzorgers meenemen in de lesstof rondom weerbaarheid en seksuele vorming bij ons op school.

Verschillen met reguliere onderwijs

Op een aantal punten verschillen onze leerlingen van hun leeftijdsgenoten. Uw kind:

- is extra kwetsbaar voor seksueel misbruik
- kan moeilijker informatie over seksualiteit vinden
- ervaart vaker problemen in de communicatie met anderen
- is minder autonoom en heeft minder privacy
- heeft een kleiner sociaal netwerk

Seksuele vorming draagt bij aan persoonlijke groei, een positieve seksualiteitsbeleving en bevordert het welzijn en de seksuele gezondheid. Ook draagt seksuele vorming bij aan het voorkomen van problemen, zoals (online) seksuele grensoverschrijding en ongewenste zwangerschap.

Wat moeten scholen doen aan weerbaarheid en seksuele vorming?

Sinds eind 2012 zijn scholen verplicht aandacht te besteden aan seksualiteit, diversiteit en met name seksuele diversiteit. Scholen hebben de taak te zorgen voor een veilig klimaat in en om de school en aandacht te besteden aan burgerschap. Seksuele vorming is verplicht voor het basisonderwijs, voortgezet onderwijs (onderbouw) en speciaal onderwijs. Het ministerie van Onderwijs Cultuur & Wetenschap wil hiermee seksuele dwang of grensoverschrijdend gedrag voorkomen en respectvol gedrag/ seksuele weerbaarheid van leerlingen bevorderen.

Op het kindcentrum W.A. van Liefland maken wij gebruik van de methode 'kriebels in je buik'. In deze methode zijn de kerndoelen opgenomen die het ministerie heeft aangereikt. Elke week krijgen de kinderen een les die past bij een thema uit deze methode. De thema's uit 'kriebels in je buik' zijn voor iedereen herkenbaar: lichamelijke ontwikkeling/ lichaamsbeeld, voortplanting, relatievorming en seksuele diversiteit, seksueel gedrag en

weerbaarheid. De methode heeft een verschillende doelen. Bijvoorbeeld: kinderen hebben een positief zelfbeeld. Als kinderen een positief zelfbeeld hebben, durven ze zichzelf te zijn, ontwikkelt hun zelfvertrouwen en worden ze weerbaar.

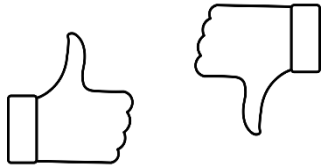
Wat zijn de uitgangspunten van de methode "kriebels in je buik"?

- Seksuele vorming draagt bij aan persoonlijke groei, een positieve seksualiteitsbeleving en bevordering van het welzijn en de seksuele gezondheid.
- Kinderen en jongeren zijn nieuwsgierig naar seksualiteit en hebben vragen over seksualiteit.
- Informele bronnen zoals ouders, leeftijdsgenoten of media spelen een belangrijke rol maar zijn niet altijd toereikend.
- Kinderen en jongeren hebben behoefte aan een duidelijk kader waarbinnen ze positieve normen en waarden kunnen ontwikkelen met respect voor diversiteit.
- Met de komst van sociale media hebben kinderen massaal toegang gekregen tot informatie over seksualiteit. De beelden en informatie over seksualiteit zijn vaak verdraaid, onevenwichtig of niet respectvol. Seksuele vorming kan deze beelden tegenspreken, corrigeren en nuanceren.



Nu zijn dit punten die heel zwaar klinken. Ik hoor u denken: *maar bij mijn kind speelt dit helemaal niet*. Dat kan kloppen! Dit zijn algemene uitgangspunten van de methode en bij ons op school geven wij lessen die passend zijn bij het ontwikkelingsniveau van onze leerlingen. In de klassen gaat het er dus anders aan toe. Ik neem u even mee de groepen in door wat situaties te schetsen.

Wat doen we op het kindcentrum?



Op het kindcentrum bespreken wij alle dagen het ja/ nee gevoel. Waar werd jij blij van vandaag? Of: Wat vond je niet leuk? De leerlingen kunnen dan iets vertellen of de picto laten zien. Ook thuis kunt u aan de slag

met het ja/ nee gevoel. Vraag bijvoorbeeld eens aan uw kind wat hij leuk vond vandaag, of het lekkerste wat hij gegeten heeft, of vervelend/ niet leuk... Op die manier leert uw kind kijken naar zichzelf en ontwikkelen ze zelfvertrouwen. Het kind leert woorden geven aan gevoelens en ervaringen.

Een belangrijk aandachtspunt op het kindcentrum is het aanraken van jouw lichaam. Wie mag er aan jouw lichaam zitten? Mag iedereen jou overal aanraken? Nee, dat mag niet. Je hebt privé plekken. Niet iedereen mag jou aanraken. Buiten op straat mogen mensen niet zomaar aan jou zitten. Ook dan mag jij 'nee' zeggen. Je moet altijd 'nee' zeggen als aanraken jou pijn doet. Op school hebben wij afspraken over hoe we (lichamelijk) contact hebben met de leerlingen. Sommige leerlingen houden erg van knuffelen en kusjes geven. Het is belangrijk om uw kind te leren dat hij niet met iedereen kan knuffelen. Op school zeggen wij: knuffelen doe je met je ouder of verzorger of iemand die jij heel lief vindt. Op school geven we een boks of een high-five.



Ook vragen over bloot zijn komen naar voren. Zo hebben we de afspraak dat we op school kleren aan hebben. Maar waar mag je dan bloot zijn? En wie ziet jou wel eens bloot? Op school zijn we ook wel eens bloot, bijvoorbeeld in de kleedkamer van het zwembad. Het is belangrijk om

kinderen al vroeg te leren dat bloot zijn -op specifieke plekken- normaal is. Bloot zijn en kijken naar een bloot lichaam willen we graag normaliseren. Hoe zien jongetjes eruit? En wat is het verschil tussen jongens en meisjes? Het is een natuurlijk gegeven dat jongens een piemel hebben. We benoemen de geslachtsdelen zoals ze heten.

Een doel uit 'kriebels in je buik' is: kinderen hebben kennis over het lichaam en veranderingen tijdens de puberteit. Er gebeurt nogal wat in een lichaam wanneer de puberteit intreedt. Weet u het nog van u zelf? Het lichaam van uw kinderen, de leerlingen, verandert vlug. Soms is het lastig voor uw kind om dit allemaal te verwerken. Uw kind heeft hier meer tijd voor nodig. Daarom is het van belang dat we geregeld uitleggen en laten zien hoe het lichaam werkt. Door hier al in de jongste groepen mee te beginnen, raken de leerlingen vertrouwd met de taal die wij spreken. Onze ervaring is dat de kinderen hierdoor makkelijker praten over hun lichaam en ze durven vragen te stellen.



Al deze lessen zorgen ervoor dat leerlingen steeds beter hun grens aan kunnen geven. Dat is iets wat jullie kinderen vaak heel lastig vinden. Ze worden snel overvallen door een gebeurtenis. Door in allerlei verschillende klassensituaties te oefenen met het aangeven van je grens, proberen we de leerlingen vertrouwd te maken met het zeggen van 'nee' of 'stop'.

Er zijn vier belangrijke oefenpunten die we veel trainen:

1. Zeg rustig wat je vindt.
2. Zeg het bozer.
3. Waarschuw en geef aan wat je (niet) wilt.
4. Doe waarvoor je gewaarschuwd hebt.

Bijvoorbeeld: loop weg uit de situatie of meld je bij de juf.

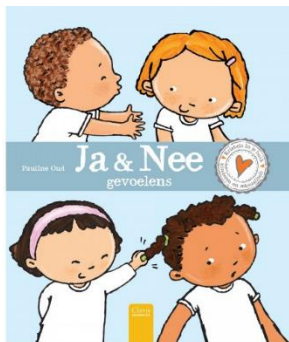
Meer weten of lezen?

Bekijk onderstaande websites, boeken of organisaties voor meer informatie.

Centrum voor Jeugd en Gezin

www.seksuelevorming.nl

www.rutgers.nl



Bronvermelding:

- <https://www.opvoedadvies.nl>
Artikel van Drs. Tamar de Vos - van der Hoeven - september 2007
- <https://kids4dreams.com>
Kenniskbank met blogartikelen over onderwijs en ontwikkeling van kinderen
- Janusz Korczak - 2010
Hoe houd je van een kind? ISBN: 9789066653962
- Mathieu Heemelaar – 2019
Seksuele vorming en diversiteit, inclusieve burgerschapsvorming op school. ISBN 9789046906750
- GGD adviseur



Tips voor thuis

- Geef complimentjes.
- Vertel uw kind waar het goed in is.
- Stimuleer uw kind om gevoelens uit te spreken.
- Wanneer het uitspreken van gevoelens moeilijk is, laat een emotieplaatje aanwijzen.
- Help uw kind woorden geven aan het gevoel: “ik zie dat je boos bent.”
- Uw kind kan zelf heel veel. Laat zien dat u daar vertrouwen in heeft.
- Moedig uw kind aan om zelf oplossingen te vinden.
- Respecteer de grenzen van uw kind.
- Bereid uw kind voor op nieuwe dingen. Leg uit wat er gaat gebeuren.
- Doe iets nieuws met uw kind. Moedig het aan om mee te doen en geef complimentjes als het goed gaat.
- Vertel welk gedrag u van uw kind verwacht. Stel het kind op zijn gemak (in de nieuwe situatie).