

Lesbrief



Doelgroep: Groep 4, 5 en 6

Thema's: wensen en grenzen, persoonlijke ruimte, jezelf zijn

Tekst lesbrief: Elisa van Spronsen

Over het boek

Deze lesbrief hoort bij het boek **Maar hoe dan?! – Je lichaam is van jou – over wensen en grenzen**. Een fris en eigentijds non-fictieboek voor kinderen over lichamelijke integriteit. De makers van het boek, Philippine van der Goes en dr. Karin Middelburg, hebben als motto: *Een geïnformeerd kind weet beter wat het wel en niet oké vindt!* Dit boek helpt je om op een open manier met kinderen over dit onderwerp in gesprek te gaan. Behalve heldere informatie, kom je ook grappige weetjes, interactieve doetips en doordenkvragen tegen. Het boek is opgedeeld in vijf thema's: *duidelijk zijn, toestemming, over de grens, online en respect*. En nog een leuk feitje: het boek is helemaal genderneutraal geschreven.



Eerder schreven Philippine van der Goes en dr. Karin Middelburg het boek *Maar hoe dan?! – Samen lezen over lichaam, liefde en baby's maken*. Hier zijn inmiddels ruim 15.000 exemplaren van verkocht.

Opzet lesbrief

Deze lesbrief bestaat uit drie opdrachten:

- Kringgesprek – JA/NEE (over wensen)
- Doe-opdracht – Hoe dichtbij wil jij? (over persoonlijke ruimte)
- Creatieve opdracht – Ik ben ik (over een positief zelfbeeld)

Wil je meer aandacht aan dit onderwerp besteden? Lees dan het hele boek voor. Kies per les één van de vijf thema's en selecteer de doe-opdrachten die passen bij jouw klas.

Tips

- Geef het boek een centrale plek in het lokaal, zodat leerlingen het tussen de lessen door kunnen bekijken.
- Lees ook zeker de Q&A op pagina 5 van deze lesbrief. De auteurs Philippine van der Goes en dr. Karin Middelburg vertellen hoe dit belangrijke boek tot stand is gekomen. Deze informatie is ook waardevol om met ouders te delen, op een ouderavond bijvoorbeeld.





Kringgesprek - JA/NEE

- Laat de cover van het boek *Maar hoe dan?! – Je lichaam is van jou – over wensen en grenzen* aan de klas zien. Wie heeft er een idee waar dit boek over zal gaan? Geef enkele leerlingen het woord en laat ze hun antwoord toelichten.
- Leg uit dat dit boek over 'lichamelijke integriteit' gaat. Een moeilijk woord, maar het betekent zoiets als 'dat je lichaam van jou is en dat jij daar de baas over bent.' Aandacht krijgen en aangeraakt worden is meestal fijn, maar soms ook niet. Hoe geef je aan wat voor jou oké is? In dit boek lees je alles over ja en nee zeggen, je wensen en grenzen aangeven en zijn wie je bent.
- Jullie gaan zo een stukje uit dit boek lezen. Het eerste deel gaat over duidelijk zijn. (*Duidelijk zijn – Ja!? Nee!?*) Hoe zeg je duidelijk JA en hoe zeg je duidelijk NEE? Laat de klas dit eerst in koor voordoen. Ze mogen nu zo duidelijk mogelijk 'ja' en 'nee' zeggen. Daarna mogen ze de woorden 'ja' en 'nee' op een onduidelijke manier uitspreken. Welke verschillen ervaren de leerlingen?

Welke tips kunnen jullie samen bedenken zodat de woorden 'ja' en 'nee' superduidelijk op een ander overkomen? Enkele voorbeelden: spreek het woord helder uit, kijk de ander aan en neem een zelfverzekerde lichaamshouding aan. Schrijf deze tips op het digibord.

- Lees nu pagina 4 t/m 6 voor. Op pagina 6 staat de vraag: *Heb jij wel eens JA gezegd terwijl je NEE bedoelde? Of andersom?* Laat enkele leerlingen een voorbeeld geven van zo'n situatie. Lukt het toen om deze situatie op te lossen? Laat de rest van de klas slimme tips verzinnen die op zo'n lastig moment kunnen helpen het juiste te zeggen of te doen.

Hoe dichtbij wil jij?

- Lees van het tweede deel (Toestemming – Wat wil ik?! Wat wil jij?!) pagina 12 t/m 15 voor. Op pagina 15 staat de opdracht *Hoe dichtbij wil jij?* beschreven. Dit is een interessante opdracht omdat je fysiek ervaart wat wél prettig voelt en wat niet. Doe deze opdracht op het schoolplein, daar is genoeg ruimte.
- Verdeel de klas in twee groepen en laat ze in twee rijen tegenover elkaar staan. Iedere leerling staat tegenover een maatje, met twee meter afstand ertussen. Vervolgens lopen de leerlingen voetje voor voetje naar elkaar toe. Zo voelen ze wat ze een prettige afstand vinden. Ze bespreken samen wat voor allebei prettig is. Want wat voor de een wél prettig is, kan voor de ander juist te dichtbij zijn. Nu zetten alle leerlingen een stap opzij en staan ze tegenover een ander klasgenootje. Doe de opdracht nog een keer en laat de leerlingen ontdekken of ze hetzelfde voelen bij een ander. Wie wil er iets over deze ervaring vertellen?

Ik ben ik

- Lees van het vijfde deel (Respect – Ik ben ik en jij bent jij) pagina 48 voor. Iedereen is anders en daardoor zijn we allemaal uniek. Gelukkig maar, want anders zou de wereld er wel heel saai uit zien. Doe vervolgens de opdracht die op pagina 49 staat beschreven.
- De leerlingen maken een omtrek van hun lichaam op een groot stuk papier. Een klasgenootje kan hier natuurlijk bij helpen! Wil je liever kleiner werken, gebruik dan een wit A3 tekenvel. De leerlingen versieren hun tekening met alles waarvan zij houden en wat ze leuk vinden. Hou je van lachen? Dan teken je veel smileys. Dol op paarden? Dan maak je een paard. Is je favoriete kleur paars? Gebruik dan lekker veel paars! Eet je vegetarisch? Of draag je alleen maar sneakers? Teken het maar! Zo wordt het een tekening die niet laat zien hoe je eruitziet, maar wie jij bent. Misschien wil de meester of juf ook wel meedoen...
- Hang alle tekeningen op in de klas en organiseer een tentoonstelling. Laat de leerlingen samen een passende, positieve naam voor deze tentoonstelling bedenken. Schrijf de leukste drie namen op het digibord en stemmen maar!



Q&A met Philippine van der Goes & Dr. Karin Middelburg
Over Maar HOE dan?! Je lichaam is van jou – over wensen & grenzen



1. Jullie eerste (voorlichting)boek *Maar HOE dan?! over lichaam, liefde en baby's maken* voor kinderen van 5 tot 8 jaar is een groot succes. Ik begreep dat er zelfs in minder dan 2 jaar tijd 15.000 stuks zijn verkocht! En nu komen jullie met een nieuw boek met het thema wensen & grenzen. Kunnen jullie vertellen hoe jullie op dit idee zijn gekomen?

Philippine: "Na het eerste boek waren we aanvankelijk van plan om een vervolg te maken voor kinderen in een oudere leeftijdsgroep. Een vervolgboek waarbij ook onderwerpen zoals menstruatie en zaadlozing aan de orde zouden komen. Echter door alle aandacht en commotie rondom #metoo en *The Voice* vroegen we ons, als moeders, zelf af: Hoe ga je het gesprek met je kinderen hierover aan? Want natuurlijk kwamen er vragen, nadat erover bericht werd in het Jeugdjournaal. Wij kwamen tot de conclusie dat hier weinig toegankelijk over wordt geschreven en misten informatie om dit moeilijke onderwerp te bespreken zonder je kind bang te maken. Hierdoor voelde het voor ons als een heel logische stap om dit boek over wensen en grenzen te schrijven. Juist omdat het thema zo actueel is en het superbelangrijk is dat kinderen al vanaf jonge leeftijd leren over ja en nee zeggen, toestemming vragen en geven, grenzen bewaken en respectvol met elkaar omgaan, ook online!"

Karin: "Als gynaecoloog hoor ik dagelijks verhalen van vrouwen die (seksueel) grensoverschrijdend gedrag hebben meegemaakt. Het is echt schokkend hoe vaak dit voorkomt. Door dit bewust bespreekbaar te maken in de spreekkamer, hoop ik de drempel om erover te praten te verlagen en ervoor te zorgen dat lichamelijk onderzoek minder spannend of vervelend is.

In het kader van preventie vinden we het dan ook belangrijk dat kinderen al op jonge leeftijd leren over grenzen, zodat ze deze ook leren herkennen. Wat wij ons vanaf het begin realiseerden bij het schrijven over zo'n gevoelig onderwerp als dit, is dat je te allen tijde heel duidelijk mee moet geven dat het nóóit aan het kind ligt. Het is NOOIT diens schuld. En dat willen we ook goed uitdragen met dit boek."

2. Kunnen jullie iets vertellen over waarom jullie op de titel *Maar hoe dan?! weer gebruiken? Daar zit vast een gedachte achter.*

Philippine: "Kinderen zijn nieuwsgierig, ze willen bij alles graag weten HOE dat gaat. Dus de veelgehoorde vraag van kinderen: "Maar HOE dan?!" past precies. Ook voor dit thema willen we graag de nieuwsgierigheid van kinderen aanspreken. *Maar HOE dan?! groeit* zo uit tot een serie waarin we moeilijk bespreekbare onderwerpen toegankelijk maken, mét humor."

3. In het boek staan net als in het eerste boek weer veel doe-tips. Nu zijn het meer oefeningen, zoals *Hoe dichtbij wil je zijn? Kunnen jullie uitleggen waarom jullie ervoor hebben gekozen dit soort opdrachten toe te voegen aan het boek?*

Karin: "We merkten in het eerste boek dat het heel goed werkt om deze onderwerpen op een interactieve manier te benaderen, zodat je dicht bij de belevingswereld van het kind blijft. Dus niet alleen voorlezen aan je kind, maar echt samen de dingen doen."

Philippine: "De oefeningen in ons nieuwste boek zijn iets serieuzer en meer toegespitst op het onderwerp. Het mooie is namelijk dat je juist bij het aangeven van wensen en grenzen heel veel leert van fysieke ervaringen: door iets te voelen en niet alleen maar door erover te lezen. Dus *uit* je hoofd, *in* je lijf. Dat houden we heel luchtig en passend bij de leeftijd, natuurlijk! Denk aan opdrachten als voelen zonder aanraken en een bepaalde houding aannemen wanneer je iets met zelfvertrouwen wilt zeggen. Dat stimuleert ook de gesprekken, zowel tussen kinderen onderling als tussen ouder en kind. Juist door er met lol en een fijne interactie mee om te gaan, blijft het luchtig en toegankelijk. Daarmee leg je een basis voor openheid, omdat alles bespreekbaar is in een periode waarin kinderen nog makkelijk praten."

4. Ouders zijn nog weleens angstig dat je kinderen vooral bang maakt als je over onderwerpen als (seksueel) grensoverschrijdend gedrag praat. Hoe denken jullie daarover en wat zouden jullie hierover tegen ouders willen zeggen?

Karin: "Wij denken niet dat je een kind te veel kan vertellen. Het gaat er met name om HOE je het vertelt en wat jouw eigen ideeën zijn. Aanrakingen zijn heel normaal, maar wel is het belangrijk om te leren hoe je prettig met elkaar omgaat. Dus door elkaar te vragen of iets oké is en goed naar elkaar te luisteren. Het is beter om kinderen zelf seksuele voorlichting te geven op een manier die bij onze waarden past, dan ze alleen over te laten aan wat ze zien en horen op internet, social media of op school. Door er eerlijk en open over te zijn, maak je jezelf ook toegankelijk voor de vragen van kinderen."



Philippine: "Ik weet nog dat er rond de periode met alle ophef over *The Voice* op social media teksten te lezen waren waarbij *Protect your daughter* was doorgestreept en eronder dan stond: *Teach your son*. Wij zouden juist graag toe willen naar *Educate the children*, want wij willen met dit boek álle kinderen aanspreken, ongeacht geslacht. Hiermee hopen we een basis te leggen voor iedereen, om zo samen te zorgen voor een gezondere samenleving op dit vlak.

Leuk feitje is dat we dit boek helemaal genderneutraal hebben geschreven zodat iedereen zich in het boek kan vinden. Natuurlijk zie je wel in de illustraties jongens, meiden en iedereen ertussenin terug. Net zoals het ook qua huidskleur en postuur een divers boek is."

5. Jullie eerste boek was voor kinderen vanaf 5 jaar. Bij dit nieuwe boek noemen jullie geen leeftijdsindicatie. Vanaf welke leeftijd zouden jullie ouders adviseren om met hun kind over wensen en grenzen te gaan praten?

Karin: "Dat is een beetje afhankelijk van de belevingswereld van het kind, maar wij denken dat het vanaf 7 jaar echt heel goed toegankelijk is."

Philippine: "Inderdaad, kijk goed naar waar je kind staat in de ontwikkeling. Een belangrijk moment is wanneer je kind meer zelfstandig gaat worden, zoals alleen in de speeltuin spelen, naar de brievenbus lopen of een boodschapje doen. Dat is het moment waarop kinderen niet de hele tijd meer onder het toezicht van hun ouders of verzorgers zijn. Een mooi moment dus om samen een goed gesprek aan te gaan over wat je afsprekt, bijvoorbeeld over waar je gaat spelen, tot hoever je mag gaan en wat je doet als een onbekende iets aan je vraagt. Je wilt een kind niet bang maken, maar wel weerbaar en oplettend."

6. En wanneer vinden jullie het een goed moment om met kinderen het gesprek aan te gaan over online gedrag?

Philippine: "Wanneer ze wat ouder worden en meer online interactie hebben, zoals bij online games en chatten. Dat is een goed moment om te bespreken hoe je daar met elkaar omgaat. Je kunt ze bijvoorbeeld uitleg geven over privacy, en ook wat dit online betekent. Je kunt dit doen door kritische vragen aan je kinderen te stellen, zoals of ze weten wie diegene met wie ze online contact hebben echt is en of het



echte leven echt zo mooi is als je op sommige foto's online ziet."

Karin: "In het boek proberen we ook het empathisch vermogen van het kind aan te spreken door ze te vragen hoe zij het zouden vinden als er een foto werd rondgestuurd waar ze niet leuk op staan. Natuurlijk benoemen we verder hoe enorm leuk het kan zijn om online vrienden te maken en interesses met elkaar te delen, want die kant is er ook."

7. Op de achterkant van het boek staan de logo's van Rutgers en Stichting Seksueel Nederland. Kunnen jullie daar wat meer over vertellen?

Philippine: "Bij het eerste boek hebben we samengewerkt met zowel Rutgers als Stichting Seksueel Welzijn om te laten checken of we de juiste *tone of voice* gebruikten voor de doelgroep, en natuurlijk ook of de onderwerpen passend waren bij de leeftijd waar we voor schrijven."

Bij dit nieuwe boek hebben we wederom de samenwerking met hen opgezocht omdat zij experts zijn op dit gebied. Daarnaast hebben we bij dit boek ook samengewerkt met Centrum Seksueel Geweld, dat ook een speciale site heeft voor kinderen."

8. Wat zouden jullie als Gouden Tip nog mee willen meegeven aan ouders en leerkrachten als het gaat om voorlichting geven en het praten met kinderen over wensen en grenzen?

Karin: "Beantwoord de vragen van kinderen zo eerlijk mogelijk, want juist kennis over wensen, grenzen en consent vragen draagt bij aan de weerbaarheid en het vertrouwen van kinderen. Ook zorgt het voor meer seksuele gelijkheid en fijnere ervaringen in de toekomst."

Philippine: "Ja daar hebben we een leuk nieuw gezegde voor bedacht: *Een geïnformeerd kind weet beter wat het wel en niet oké vindt!*" Oja, en gebruik humor, dat vinden we heel belangrijk."

