

Maatwerk in persoonlijke groei

Schoolformaat
meer dan schoolmaatschappelijk werk



Beste ouders(s)/verzorgers,

Hierbij de nieuwsbrief van schoolmaatschappelijk werk voor deze maand.

Het onderwerp is: **‘Je lijf is van jou’**. Het gaat hierbij om het bespreekbaar maken van (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Daarnaast gaat het over het vragen en geven van toestemming.

Wanneer is lichamelijk contact gewenst en wanneer niet?

Aanrakingen door anderen kunnen fijn, maar ook vervelend zijn en dat is voor iedereen en ook voor elk kind verschillend; Het ene kind wilt weinig knuffels ontvangen en de ander de hele dag door.

Als ouder speel je een belangrijke rol in het weerbaar maken van je kind. Belangrijk is dat jouw kind leert om de baas te zijn is over zijn/haar eigen lijf. Dat begint al bij bijvoorbeeld: de baas zijn over eigen kusjes. Wanneer je kind opa of oma geen kusje wilt geven, is dat prima! Accepteer dat ‘Nee’ zeggen mag. Dwing je je kind toch om een kusje te geven, dan geef je eigenlijk het signaal af dat je kind zijn/haar eigen gevoelens opzij moet zetten. Terwijl je juist wilt dat je kind op eigen gevoelens leert vertrouwen en zich de baas voelt over zijn/haar lijf. Natuurlijk kun je je kind wel leren om netjes gedag te zeggen. Laat je kind dan kiezen om “hallo” te zeggen, een hand of een kusje te geven. Het is allemaal prima.

Belangrijk is dat wanneer kinderen opgroeien, zij leren dat zij baas zijn over hun eigen lichaam en dat niemand ze pijn mag doen of hun privéplekjes mag aanraken.

Maak kinderen duidelijk dat de lichaamsdelen die onder hun ondergoed zitten privé zijn en alleen van hen.

Voor de ontwikkeling van je kind is het goed om open te praten over je lijf, over bloot en over seks. Uiteraard moet daarbij rekening worden gehouden met wat gepast is om te bespreken voor welke leeftijd!

Door open te praten maak je je kind namelijk weerbaarder. Ze leren het ook normaal te vinden. Door te weten wat wel normaal is, leren ze ook wat niet normaal is en dat ze hierover vrij kunnen praten.

De LOVE-regels

Het is belangrijk, maar niet altijd gemakkelijk om met je kind over seksualiteit te praten. Bij de seksuele opvoeding van je kind is het handig om de vier LOVE-regels te gebruiken. Deze vier regels zijn makkelijk om te onthouden: de eerste letters van deze regels vormen samen het woord *LOVE*.

- **L**et op je kind: Weet waar je kind mee bezig is en wat speelt qua liefde en vriendschap. Kijk goed naar je kind, wat vindt hij/zij fijn en wat niet? Leer je kind ook grenzen van anderen te herkennen én te respecteren. Voorbeeld: Als een vriendinnetje haar wang afveegt na een kus van jouw kind, vertel jouw kleuter dan dat zij zo eigenlijk aangaf dat niet fijn te vinden. Heel belangrijk is om jouw kind te leren zich te verplaatsen in een ander en vaker te vragen of de ander iets als prettig ervaart. Vraag aan je kind: Hoe zal de ander zich voelen?
- **O**pen communicatie: Niet oordelen, maar vragen en luisteren. Nodig je kind uit om iets te vertellen. Sta open voor wat je kind zelf aan jou vertelt.
Leer een kind grenzen van zichzelf en anderen te herkennen én te respecteren. Het praten over seksualiteit kan kinderen ook weerbaarder maken tegen seksuele intimidatie en seksueel misbruik.
- **V**oorbeeldgedrag: Wees zelf het voorbeeld. Zorg dat je kind zich kan spiegelen aan ouders die liefdevol en met warmte met elkaar omgaan. En wanneer er even ruzie is laat zien dat je je grenzen aan kan geven en de ruzie ook met respect weer met elkaar oplost.
- **E**r zijn in het leven van je puber: Het is belangrijk dat je kind altijd bij jou terecht kan als er iets is. Benoem dat ook geregeld naar je kind.
Respecteer dat kinderen behoefte hebben aan een beetje zelfstandigheid en privacy.
Maak er bijvoorbeeld geen probleem van als je puber graag wilt dat je even klopt voordat je hun kamer binnenkomt. Dan respecteer je hun privacy en geef je het signaal af dat dat mag.

Boekentips

Boekentips voor kleuters; om samen met je kind te lezen.

- 'De baas over je lijf'. Over grenzen, van Melanie Meijer.
- 'Nee!' Over weerbaarheid, van Sanderijn van der Doef.

Toestemming geven voor kinderen

Wil je op een simpele manier aan je kind uitleggen hoe het "geven van toestemming" werkt? Ga dan naar www.youtube.nl, tik in de zoekbalk de woorden 'toestemming geven

voor kinderen' in en kies het eerste filmpje. In dit filmpje wordt op een duidelijke en simpele manier, speciaal voor kinderen, uitgelegd hoe het geven van toestemming werkt.

Websites voor ouder:

- [Lentekriebels lessen voor thuis – klik hier.](#)
- [Seksuele vorming – klik hier.](#)

Heb je naar aanleiding van deze nieuwsbrief vragen, wil je advies of enkel een luisterend oor? Schroom dan niet om contact met mij op te nemen.

Vriendelijke groeten,

Annette Louwersheimer
Schoolmaatschappelijk werker

a.louwersheimer@schoolformaat.nl