

The background features a collage of children's faces. A young boy with dark hair is at the top left, a girl with long dark hair is in the center, and a girl with blonde hair is on the right. The image is overlaid with large, semi-transparent color blocks: a teal block at the top, a purple block on the left, and a red block at the bottom right.

# Informatie over het lespakket Kriebels in je Buik

Voor ouders

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>2</b>
<b>1. Visie op relationele en seksuele vorming</b>	<b>3</b>
Wat is rationele en seksuele ontwikkeling?	3
Belang van relationele en seksuele vorming	3
Kerndoelen	4
Week van de Lentekriebels	4
Wetenschappelijke onderbouwing van Kriebels in je buik	5
Samenwerking opvoeders en de school	6
Lastige vragen	7
<b>2. Ontwikkeling van kinderen</b>	<b>10</b>
0-4 jaar	10
4-6 jaar	11
6-9 jaar	12
9-12 jaar	13
<b>3. De lessen</b>	<b>14</b>
Doelen van Kriebels in je Buik	14
Leeftijdsadequate lesstof	15
Groep 1	15
Groep 2	18
Groep 3	21
Groep 4	25
Groep 5	29
Groep 6	33
Groep 7	38
Groep 8	43
<b>4. Meer informatie</b>	<b>50</b>

# Voorwoord

## Aanleiding

Ouders, verzorgers en de school kunnen elkaar goed ondersteunen en aanvullen bij een gezonde en veilige ontwikkeling van kinderen, ook met betrekking tot de relationele en seksuele ontwikkeling en de lessen relationele en seksuele vorming die worden gegeven op school.

Ouders hebben als primaire opvoeders de grootste verantwoordelijkheid bij de opvoeding van kinderen. Zo ook op het gebied van relaties en seksualiteit. Je geeft je kind liefde, respect en belangrijke waarden mee en bent het eerste aanspreekpunt voor vragen. Daarnaast ben je een belangrijk voorbeeld voor jouw kind.

Ook school heeft een belangrijke taak om kennis en vaardigheden mee te geven die bijdragen aan een veilige en gezonde ontwikkeling van kinderen. Het is belangrijk dat scholen ouders informeren, zodat jij als ouder thuis kunt aansluiten bij wat er op school wordt besproken. Of zodat jij vooraf zelf informatie kunt geven en je eigen normen en waarden mee kunt geven.

Dit boekje bevat informatie over de inhoud van de lessen Kriebels in je buik en schetst de context waarin deze lessen ontwikkeld en gegeven kunnen worden. De inhoud van Kriebels in je buik is wetenschappelijk onderbouwd en ontworpen om dienend te zijn aan een gezonde ontwikkeling en weerbaarheid van jouw kind.

## Doel

Het doel van dit boekje is jou als ouder of verzorger te informeren over de lessen Kriebels in je buik en je mee te nemen in het leerproces en ontwikkeling van je kind. Per les staat beschreven welk onderwerp met de kinderen besproken wordt zodat je hier thuis voorafgaande aan de lessen met je kind over in gesprek kunt gaan en je eigen waarden en normen kunt meegeven. Of hier na de lessen verder over door kunt praten.

Voor ouders en verzorgers dient dit boekje als handig naslagwerk. Zo kun je thuis inspelen op wat je kind geleerd heeft op school. De school kan zelf invullen hoe zij de lessen over relationele en seksuele vorming inrichten. Daarom kan het zijn dat niet alle lessen uit dit boekje gegeven worden in de klas. Heb je daar vragen over, stel die vragen dan aan je school. De school kan informatie geven over welke lessen er zijn en op welk moment deze gegeven worden.

Heb je als ouder vragen over het lespakket Kriebels in je buik? Neem dan contact op via [info@kriebelsinjebuik.nl](mailto:info@kriebelsinjebuik.nl).

# 1. Visie op relationele en seksuele vorming

## Wat is rationele en seksuele ontwikkeling?

De relationele en seksuele ontwikkeling is onderdeel van de normale ontwikkeling van een kind en komt terug in allerlei thema's die te maken hebben met hun sociale en emotioneel welzijn. Deze ontwikkeling start als kinderen geboren worden. Voor baby's is het cruciaal dat zij geknuffeld worden, warmte en liefde voelen om gezond en veilig op te kunnen groeien. Naarmate ze ouder worden speelt het sluiten van vriendschappen, het ontdekken van hun eigen lichaam en het aangeven van wensen en grenzen een belangrijke rol. Ook ontdekken de meeste kinderen hoe het voelt om verliefd te zijn. Tegen de tijd dat kinderen in de puberteit komen, zitten zij met vragen over hun veranderende lichaam, de hormonen en allerlei emoties die nieuw voor hen zijn. Zowel ouders en verzorgers als leerkrachten krijgen automatisch te maken met deze ontwikkeling van een kind. Zij hebben dus ook een belangrijke taak om kinderen hierbij te begeleiden en te ondersteunen, zodat zij veilig en gezond kunnen opgroeien.

De Kriebels in je buik-lessen dragen eraan bij dat kinderen een positief zelf- en lichaamsbeeld ontwikkelen, kennis en vaardigheden krijgen over weerbaarheid, vriendschap, liefde en relaties. Daarnaast leren de kinderen op een respectvolle manier met zichzelf en elkaar om te gaan.

## Belang van relationele en seksuele vorming

Relaties zijn onderdeel van het leven van een kind, zowel thuis als op school, en allemaal zijn ze een beetje anders. Kinderen zijn nieuwsgierig en stellen veel vragen. Rondom het thema relaties en seksualiteit is veel (informele) informatie te vinden. Zo kunnen kinderen familieleden of leeftijdgenootjes raadplegen, de Kindertelefoon, maar ook het internet en sociale media. Bronnen via het internet of via leeftijdgenootjes zijn echter niet altijd correct of leeftijdsadequaat voor een kind dat vragen heeft over deze thema's. De informatie kan niet kloppen of zo vervormd zijn dat het een verkeerd of disrespectvol beeld neerzet. Ook kunnen zij, vaak onbedoeld, uitkomen op websites voor volwassenen waar (te) expliciete content op te zien is. Relationele en seksuele vorming die past bij de leeftijdsfase van het kind, biedt kinderen kennis en vaardigheden die bijdragen aan een gezonde en veilige ontwikkeling en kan de onjuiste informatie en beelden rechtzetten en nuanceren. Daarnaast bied je kinderen een veilige plek om hun vragen te stellen aan iemand die ze vertrouwen.

De lessen relationele en seksuele vorming dragen eraan bij dat kinderen hun eigen wensen en grenzen kunnen aangeven, en die van anderen kunnen herkennen en respecteren. Het biedt kinderen een basis om (later) prettige, gelijkwaardige relaties aan te gaan en bewuste en gezonde keuzes te maken, nu en in de toekomst.



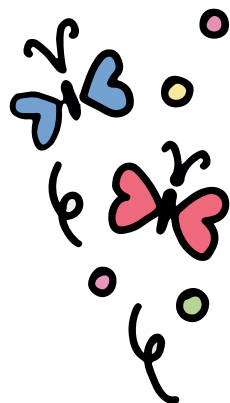
## Kerdoelen

Sinds 2012 zijn scholen verplicht om aandacht te besteden aan seksualiteit en seksuele diversiteit, dit is opgenomen in de kerndoelen van het onderwijs (zie [Rijksoverheid](#) voor meer informatie). Scholen zijn vrij zelf te beslissen hoe zij dit doen en welk lesmateriaal zij daarvoor gebruiken. Ook kiezen scholen zelf hoe zij dit lesmateriaal gebruiken en welke lessen zij bijvoorbeeld geven.

## Week van de Lentekriebels

De Week van de Lentekriebels is een jaarlijkse projectweek waarin scholen extra aandacht besteden aan relationele en seksuele vorming. De projectweek helpt om relationele en seksuele vorming duurzaam in te bedden en het een plek te geven in het schoolplan. Voor scholen die nog niet met het thema aan de slag zijn, is het een startpunt. Voor andere scholen is het een jaarlijkse reminder om structureel aandacht aan het thema te blijven besteden, ouders te informeren en bijvoorbeeld het team inhoudelijk bij te spijkeren. Door structureel elk jaar in groep 1 t/m 8 les te geven over relaties, seksualiteit en weerbaarheid, sluit je aan bij de leeftijd en leefwereld van kinderen en jongeren en draag je bij aan een gezonde en veilige ontwikkeling. De [Week van de Lentekriebels](#) is niet verplicht. Scholen mogen zelf bepalen of zij hier wel of niet aan meedoen.

Soms kan de Week van de Lentekriebels verward worden met het Kriebels in je buik-lespakket. Kriebels in je buik is één van de drie erkende lespakketten voor relationele en seksuele vorming. Erkend wil zeggen dat het RIVM samen met onafhankelijke experts het lesmateriaal heeft gecontroleerd op [wetenschappelijke onderbouwing](#) en effectiviteit, dus of het de doelen behaalt die het stelt te zeggen. Ongeveer 30% van de Nederlandse basisscholen gebruikt het Kriebels in je buik-lespakket. Ongeveer 60% van de scholen gebruikt (nog) geen erkend lespakket. De Rijksoverheid adviseert scholen een erkend lespakket te gebruiken, scholen kiezen echter zelf welk lesmateriaal zij gebruiken en hoe zij dit gebruiken. Ook tijdens de Week van de Lentekriebels.



## Wetenschappelijke onderbouwing van Kriebels in je buik

Kriebels in je buik is een lesprogramma dat ontwikkeld is in samenwerking met pedagogen, onderwijsprofessionals, psychologen, seksuologen en sociale wetenschappers op basis van de richtlijn van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Kriebels in je buik is één van de drie lesmethodes voor het basisonderwijs die erkend zijn door onafhankelijke experts van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, waar het gecontroleerd is op wetenschappelijke onderbouwing en effectiviteit.

Op basis van wetenschappelijke literatuur, nationale en internationale effectstudies en ervaringen vanuit de praktijk kan met zekerheid worden gesteld dat relationele en seksuele vorming op de volgende manieren bijdraagt aan een veilige en gezonde ontwikkeling van kinderen en jongeren.

- Je biedt ze een veilige plek waar zij hun vragen kunnen stellen.
- Ze leren dat zij zichzelf mogen zijn.
- Ze leren verschillen te respecteren.
- Ze ontwikkelen een positief zelf- en lichaamsbeeld.
- Ze leren respectvol met zichzelf en anderen om te gaan.
- Ze leren hun eigen wensen en grenzen aan te geven en deze bij anderen te herkennen en te respecteren.
- Ze krijgen belangrijke kennis en vaardigheden mee die hen in staat stelt om (later) gezonde en veilige keuzes te maken.

Meer hierover kun je lezen in het kennisdossier op [www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl).

Net zoals bij rekenen en taal, wordt de lesinhoud het meest effectief behandeld als thema's structureel besproken worden en de kennis en vaardigheden aansluiten bij de leeftijd, ontwikkeling en leefwereld van kinderen. Hetzelfde geldt voor relationele en seksuele vorming, daarom gaat het niet om het eenmalig aanbieden van een (gast) les, maar om doorlopende leerlijn van groep 1 tot en met 8 waar de besproken thema's worden aangepast aan de leeftijdsontwikkeling van de kinderen. In het basisonderwijs zijn dit onderwerpen als het lichaam, overeenkomsten en verschillen, fysieke en emotionele veranderingen in de puberteit, respectvolle omgangsvormen, herkennen en respecteren van elkaars wensen en grenzen en omgaan met diversiteit.

## Samenwerking opvoeders en de school

Als ouder of verzorger heb jij als primaire opvoeder een belangrijke rol in het bijbrengen van normen en waarden, liefde, respect en het gevoel van eigenwaarde van je kind. Ook zijn de ouders voor veel kinderen het eerste aanspreekpunt voor vragen. Kinderen ontwikkelen zich niet alleen thuis, maar ook op school. Daar ontmoeten zij andere kinderen, met verschillende achtergronden en perspectieven. School is als het ware een mini-maatschappij waarin kinderen moeten leren op een respectvolle manier met elkaar om te gaan. Dit betekent dat zij leren omgaan met iemand met andere normen, waarden, afkomst of religie. Daarom is relationele en seksuele vorming en opvoeding een gedeelde verantwoordelijkheid van ouders/verzorgers en de school.

### De samenleving

In de huidige Nederlandse samenleving leven veel verschillende mensen samen met diverse opvattingen over relaties en seksualiteit. Daarnaast is veel informatie makkelijker toegankelijk dan ooit via het internet en sociale media. Ouders en opvoeders, maar ook leerkrachten, staan daardoor voor nieuwe en uitdagende vraagstukken.

### Online en offline wereld

Online en offline kunnen kinderen te maken krijgen met grensoverschrijdend gedrag in veel verschillende vormen. Juist online speelt dit zich vaak af buiten het zicht van de ouders en verzorgers. Bij zaken als sexting, pornografie, en online grooming (online kinderlokken) is het belangrijk dat kinderen alert zijn en weten waar ze hulp kunnen vinden. Ouders en verzorgers spelen hierbij een belangrijke rol. Door je kind te ondersteunen in het vormen van een weerbare houding, bied je jouw kind de kennis en vaardigheden die het in staat stelt (later) gelukkige en veilige relaties aan te gaan. Als je als ouder met je kind praat over relaties en seksualiteit weet je kind ook dat het bij jou terecht kan met vragen en problemen.

### Gezinssamenstelling

Ook gezinnen kennen veel verschillende vormen. Kinderen uit samengestelde gezinnen kennen weer andere uitdagingen als kinderen waar de ouders nog samen wonen. Ouders die niet meer met elkaar praten, overleden of afwezige ouders; iedere gezinssamenstelling kent de nodige (negatieve) gevolgen waar kinderen op hun manier mee te maken hebben. Achter gesloten deuren kunnen ook dingen spelen als huiselijk geweld en seksueel misbruik.



Ook zijn bijvoorbeeld diversiteit en seksuele oriëntatie thema's die maatschappelijk steeds breder geaccepteerd en bediscussieerd worden. Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau komen zelfmoordpogingen onder lesbische, homo- en biseksuele jongeren 4,5 keer vaker voor dan onder heteroseksuele leeftijdgenoten. Jonge mensen kunnen zich daardoor onveilig en ongewenst voelen. Ouders en verzorgers spelen een belangrijke rol om kinderen te leren respectvol met elkaar om te gaan en hen te leren omgaan met verschillen tussen mensen. Samen moeten we voorkomen dat mensen, met bijvoorbeeld homoseksuele gevoelens, zich uitgesloten of onveilig voelen. Samen moeten we ervoor zorgen dat de school een veilig omgeving is waar ieder kind gerespecteerd wordt en zichzelf kan zijn.

## Lastige vragen

Als het gaat om seksuele opvoeding kun je als ouder/verzorger soms te maken hebben met lastige vragen van je kind. En hoewel het soms ongemakkelijk kan zijn, is het juist belangrijk dat ze deze vragen aan jou durven stellen, hun vertrouwde bron van informatie. Hoe fijn dat kinderen jou voor deze vragen benaderen en niet iemand anders. Zie het als een kans, om waarden die jij belangrijk vindt mee te geven.

Misschien vind je het moeilijk om de juiste woorden te vinden, de één is daar beter in dan de ander. Vooral als de vragen je op dat moment verrassen of iets complexer zijn waar jij ook niet direct het antwoord op hebt. Onthoud dan: het gaat niet om perfecte antwoorden. Het gaat erom dat je open staat voor het gesprek, dat je luistert naar wat je kind te zeggen heeft, dat je de vragen serieus neemt en dat je deze kans aangrijpt om jouw visie op het thema mee te geven.





Hieronder zijn vier situaties beschreven waar je als ouder/verzorger mee te maken kunt krijgen.

“Mijn kind van vier roept giechelend ‘poep’ of ‘piemel’ of andere ‘vieze’ woorden. Hoe stop ik dit?”

Kinderen krijgen op een gegeven moment door dat bepaalde woorden bij volwassenen een reactie uitlokt. Daarom gaan ze die woorden herhalen. Hoe ongemakkelijker of bozer je wordt, hoe meer lading het woord krijgt en dus hoe spannender en leuker om het te roepen. Kortom, de beste oplossing: negeren of zelf meedoen (dan laat je zien dat het gewone woorden zijn).

Je kunt er een spelletje van maken, bijvoorbeeld dat je kind elke dag (of elke week) vijf minuten lang net zo veel ‘vieze’ woorden mag zeggen als het zelf wil. En verder niet. Dan is de lol en de lading er ook snel van af.

“Mijn dochtertje van vijf vraagt waar komen baby’s vandaan? Is ze al oud genoeg om dit te weten?”

Wij volwassenen geven soms een vraag van een kind en/of het antwoord dat gegeven wordt een seksuele lading. Dat heeft het voor een jong kind nog niet. Voor een kind is zo’n vraag eigenlijk niet anders dan een vraag over een ander onderwerp. Die krijgt het antwoord en gaat door waar het mee bezig was. Dus je kunt je kind gewoon eerlijk antwoord geven, passend bij de leeftijd en belevingswereld van je kind. Maak het simpel en houd het kort. Maar vraag daarna wel of je de vraag helemaal beantwoord hebt en of ze het snappen of nog meer willen weten.

Als je het lastig vindt om hierover met je kind te praten, dan kun je ook een [boek](#) (met plaatjes) gebruiken.



“Ik mag mijn kind van negen opeens niet meer bloot zien, is dat normaal?”

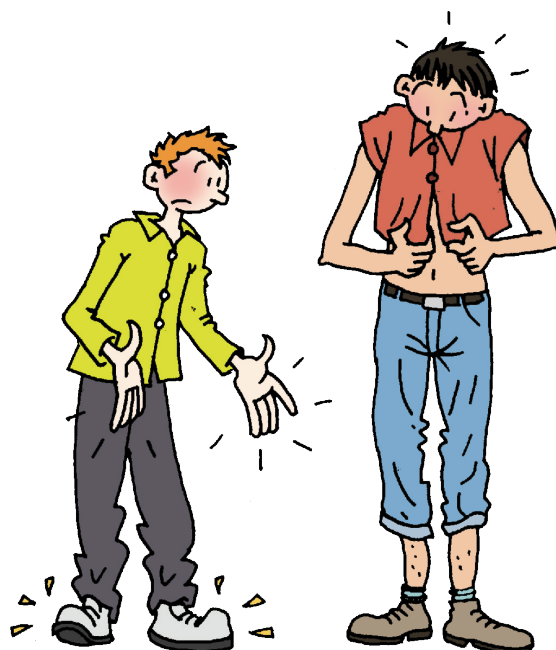
Veel kinderen gaan zich in deze fase steeds meer schamen voor hun lichaam, al helemaal waar het om bloot zijn gaat. Als ze zich douchen of uitkleden, doen ze dat liever niet (meer) waar anderen bij zijn. Ze vragen zich soms af of hun lichaam wel normaal is en kunnen daar onzeker van worden. Het kan ook uitmaken wie die anderen zijn. Zo vinden sommige kinderen het thuis geen probleem om zich uit te kleden, maar bij de gymles wel. Door deze grens te respecteren laat je aan je kind zien dat het werkt om een grens te stellen. Dat helpt om je kind weerbaar te maken. Een kind voelt zich minder onzeker als het weet dat iedereen er anders uitziet en dat dat helemaal oke is.

“Mijn kind van tien komt straks in de puberteit. Moet ik daar nu al iets over vertellen?”

Om kinderen voor te bereiden op de puberteit, is het belangrijk ze tijdig te vertellen dat hun lichaam gaat veranderen. Dan worden ze niet overvallen door de groei van schaamhaar en okselhaar, de groei van borsten en vulvalippen of piemel, de eerste zaadlozing of de eerste menstruatie. Meiden komen vaak eerder in de puberteit dan jongens.

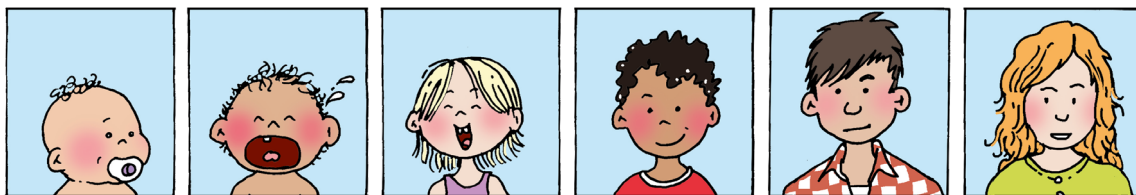
Je kunt ook vertellen dat hun gevoelens in de puberteit kunnen veranderen. Bijvoorbeeld dat hun stemming door de hormonen kan wisselen, waardoor ze zich het ene moment heel vrolijk en het andere moment boos of verdrietig voelen, en dat dat er allemaal bij hoort.

Als je het lastig vindt om hierover te praten, zijn er ook [boeken](#) die kinderen zelf kunnen lezen.



## 2. Ontwikkeling van kinderen

Net zoals kinderen groeien, en verschillende fases doorlopen, maken ze ook een relationele en seksuele ontwikkeling door. In elke leeftijdsfase verandert het gedrag van kinderen en willen kinderen andere dingen weten. De lessen van Kriebels in je buik zijn specifiek aangepast op de fases die kinderen doormaken en de vragen die zij per levensfase hebben. Uiteraard is ieder kind anders, en zo kan de ontwikkeling van jouw kind ook verschillen van die van anderen, maar in grote lijnen verloopt de ontwikkeling bij kinderen ongeveer hetzelfde. Onderstaande informatie schetst deze ontwikkeling en beschrijft de verschillende fases van de ontwikkeling en de relationele en seksuele ontwikkeling die hier onderdeel van is. Op de hoogte zijn van deze ontwikkeling kan waardevol zijn in de ondersteuning van jouw kind in verschillende fases en op verschillende leeftijden.



### 0-4 jaar

#### Algemene ontwikkeling

Vanaf de geboorte begint een kind de wereld om zich heen te verkennen door middel van de zintuigen (zien, horen, proeven, ruiken). Een baby en peuter hecht zich aan ouders en verzorgers door veel fysiek contact en reacties op diens behoeftes. In deze periode ontwikkelt een kind zich op motorisch gebied, van rollen en zitten tot uiteindelijk lopen en praten. Tijdens de peuterjaren ontwikkelt een kind meer zelfstandigheid en wil de omgeving verkennen. De sociale vaardigheden ontwikkelen zich en leren omgaan met emoties en interacties met anderen.

#### Relationele en seksuele ontwikkeling

Baby's en peuters houden van lichamelijk contact en om geknuffeld te worden. Het geeft ze een veilig gevoel en voelen zich daardoor geliefd. Dit is belangrijk voor een veilige hechting. Ze ontdekken hun eigen lichaam door te kijken en te voelen. Aan het einde van het eerste jaar kunnen kinderen hun eigen geslachtsdeel doelgericht aanraken (daarvoor gebeurde dit toevallig).

Peuters worden zich bewust van hun eigen lichaam en ontdekken dat sommige plekjes van hun lichaam fijner voelen dan anderen. Ze leren dat ze een jongen of een meisje zijn. Ze zijn ook nieuwsgierig naar het lichaam van anderen. Ze kunnen hun eigen geslachtsdeel aanraken omdat dit een prettig gevoel geeft, kijken hoe andere kinderen eruitzien en ontdekken zo verschillen tussen jongetjes en meisjes. Allemaal gedrag dat hoort bij de ontwikkeling van kinderen. Hoewel je hier als ouder, verzorger of leerkracht misschien soms ongemakkelijk van kan worden, is het belangrijk om te beseffen dat dit gedrag voor kinderen geen seksuele lading heeft. En dat het dus vooral een mooie kans is om regels mee te geven.

## 4-6 jaar

### Algemene ontwikkeling

Tussen vier en zes jaar ondergaan kinderen een fase van snelle ontwikkeling en groei. Op dit punt in hun leven zijn ze bezig met het verfijnen van hun motorische vaardigheden en het verbeteren van hun taalontwikkeling, wat resulteert in een grotere woordenschat en het vermogen om complexere zinnen te begrijpen en te gebruiken. Sociaal gezien beginnen ze meer interesse te tonen in interactie met leeftijdsgenoten en ontwikkelen ze basisvaardigheden voor samenwerking en vriendschap. Hun verbeeldingskracht bloeit op, wat leidt tot fantasierijk spel en creativiteit. Tegelijkertijd beginnen ze de wereld om hen heen beter te begrijpen en krijgen ze meer inzicht in sociale normen en gedragingen. Emotioneel gezien kunnen ze meer zelfbewust worden en leren ze omgaan met verschillende emoties, terwijl ze ook leren empathie te tonen naar anderen toe.

### Relationele en seksuele ontwikkeling

Vanaf vier jaar gaan kinderen naar school en krijgen ze te maken met klasgenoten. Ze worden vrienden met zowel jongens als meisjes, hoewel deze vriendschappen vaak nog niet heel diepgaand zijn en vaak kort duren.

Kleuters ontdekken overeenkomsten en verschillen tussen jongens en meisjes. In rolspellen zoals 'vadertje en moedertje' proberen ze gedrag uit dat past bij hun gender. Ze ontdekken hun lichaam en dat van anderen: hoe dat eruitziet en aanvoelt, hoe geslachtsdelen heten en wat je daarmee kunt. Soms laten ze hun eigen geslachtsdeel zien of raken deze in het openbaar aan. Je hoeft hier niet van te schrikken. Wel kun je van tevoren bedenken hoe je jouw kind wilt begeleiden en welke regels jij bijvoorbeeld mee wilt geven. Je hoeft dit gedrag niet te verbieden. Want daarmee geef je je kind het gevoel dat het leren kennen van het eigen lichaam niet oké is. Je kunt bijvoorbeeld vertellen dat het niet gepast is in een bepaalde context, zoals wanneer er anderen bij zijn. En dat je geslachtsdelen privé zijn, dus dat niemand anders ze zonder toestemming aan mag raken. En al helemaal geen volwassenen. Ook hier geldt: het ongemak dat jij als ouder, verzorger of leerkracht misschien soms voelt, snappen kinderen (nog) niet. Zij zijn gewoon aan het leren en ontdekken. Als jij hier ongemakkelijk of boos op reageert, zal jouw kind dat dus ook niet snappen. Dit soort situaties geven jou de kans om belangrijke regels mee te geven, zowel die van jou als de regels die gelden in de maatschappij.

Naast in hun gedrag, zijn ze in hun hoofd ook met steeds meer vragen bezig. Ze willen van alles weten, bijvoorbeeld waar baby's vandaan komen. Een erg gedetailleerd antwoord begrijpen ze nog niet. De meeste kinderen weten wel dat je een man en een vrouw nodig hebt om kinderen te maken, maar ze weten nauwelijks hoe voortplanting werkt. Je kunt ze in je eigen woorden vertellen hoe een baby in en uit de buik komt.

## 6-9 jaar

### Algemene ontwikkeling

Tussen zes en negen jaar beginnen kinderen meer te begrijpen over zichzelf en de mensen om hen heen. Ze beginnen te begrijpen wat het betekent om een goede vriend te zijn, en ze ontwikkelen een groter inlevingsvermogen, wat een stevige basis vormt voor verdere emotionele intelligentie en sociale vaardigheden in de verdere ontwikkeling.

Ze ontdekken ook meer over sociale regels en hoe ze zich moeten gedragen in groepen. Ook leren ze omgaan met verschillende uitdagingen en teleurstellingen die ze tegenkomen tijdens het opgroeien. En leren ze hoe ze zich kunnen uiten op een gezonde manier. Dit helpt hen om een sterker gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen op te bouwen.

### Relationele en seksuele ontwikkeling

Vanaf een jaar of zes vinden jongens en meisjes elkaar vaker stom. Dat komt omdat ze zich nog niet goed kunnen verplaatsen in elkaar. Ze gaan zich meer gedragen zoals zij denken dat meisjes en jongens zich 'horen' te gedragen of zoals zij anderen zien doen. Kinderen die daar niet aan voldoen, vinden ze dan misschien raar. Heel af en toe komt het voor dat een kind zich anders voelt dan het geslacht die het bij de geboorte heeft toegewezen gekregen. Bij sommige kinderen kunnen deze gevoelens ook weer verdwijnen.

Als een kind van deze leeftijd zegt dat het verliefd is, betekent dat meestal dat het iemand heel lief vindt. Naarmate ze ouder worden begrijpen kinderen beter het onderscheid tussen iemand lief vinden en op iemand verliefd zijn. Sommige kinderen hebben 'verkering', meestal met iemand uit de klas. Deze relatie bestaat dan vaak uit het bij elkaar staan in de pauze of met een groep vrienden rondhangen. Er is nauwelijks lichamelijk contact (ook geen handen vasthouden of zoenen) en ze brengen zelden tijd met elkaar door zonder anderen erbij.

Vanaf een jaar of acht ontdekken kinderen steeds meer verschillende kanten van zichzelf en weten ze ook dat iemand andere gevoelens of kwaliteiten kan hebben. Ze worden zich steeds bewuster van de mening van anderen en vergelijken zichzelf met anderen of met hoe ze zouden willen zijn. Daardoor kunnen ze onzeker of ontevreden zijn over zichzelf.





## 9-12 jaar

### Algemene ontwikkeling

Emoties als opwinding en nieuwsgierigheid tot twijfel en onzekerheid zijn onderdeel van het leven van een (pre)puber. Ze beginnen hun eigen identiteit te verkennen en vragen zich af waar ze bij horen in de wereld om hen heen. Deze periode kan ook gepaard gaan met veranderingen in zelfbeeld en zelfvertrouwen.

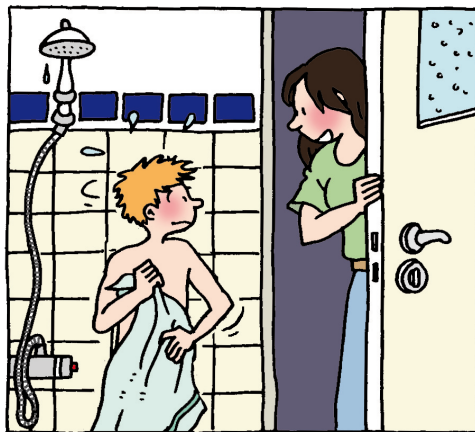
Voor kinderen van negen tot twaalf jaar worden vriendschappen belangrijker en complexer. Ze ontwikkelen diepere banden met leeftijdsgenoten en beginnen meer aandacht te schenken aan sociale normen en groepsdynamiek. Ze leren empathie tonen en begrijpen steeds beter de gevoelens van anderen. Het denkvermogen wordt abstracter en ze kunnen complexere problemen oplossen. Ze ontwikkelen een grotere interesse in verschillende onderwerpen en zijn vaak nieuwsgierig naar de wereld om hen heen.

### Relationele en seksuele ontwikkeling

De puberteit begint meestal tussen de tien en vijftien jaar. Pubers krijgen in korte tijd met veel veranderingen te maken. Hun lichaam groeit en wordt volwassen. Ze kunnen hier erg onzeker door zijn. Onder invloed van hormonen begint het lichaam in de puberteit te veranderen. Bij meisjes begint dat tussen de tien en twaalf jaar bij jongens tussen de elf en dertien jaar.

Ze worden verliefd en kunnen op zoek gaan naar informatie over seksualiteit, bijvoorbeeld bij leeftijdsgenootjes of online. Vanaf de puberteit willen sommige kinderen steeds meer weten over seks, anderen vinden het heel vies en ongemakkelijk. Kinderen kunnen meer vragen gaan stellen over seksualiteit, anderen willen juist niet over seks praten of schamen zich daarbij. Omdat zij soms online informatie zoeken komen sommige kinderen ook (per ongeluk of expres) in contact met pornografische beelden (70% van de negen tot twaalf jarige overkomt dit wel eens).

Kinderen worden zich bewuster van sociale normen en waarden. Rond het elfde jaar krijgen ze meer een gevoel van zelfredzaamheid en onaantastbaarheid.



# 3. De lessen

## Doelen van Kriebels in je Buik

De lessen zijn ontworpen om op een respectvolle, inclusieve en interactieve manier deze levensonderwerpen te bespreken, op een wijze die aansluit bij de leeftijd en leefwereld van kinderen. Rutgers wil hiermee leerkrachten en schoolleiders in het basisonderwijs ondersteunen bij het creëren van een veilige en ondersteunende omgeving, zodat jouw kind zonder terughoudendheid vragen kan stellen en op een respectvolle en veilige manier kan ontdekken over zichzelf en de wereld om hen heen. Samen bouwen school en ouders aan een basis voor gezonde ontwikkeling en welzijn, waarin elk kind de kans krijgt om te groeien en te bloeien.

De lessenreeks is onderverdeeld in vier hoofdlijnen. In elke les ligt de nadruk op een van deze hoofdlijnen.

**1. Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld:** De kinderen leren hoe hun lichaam verandert en groeit. We moedigen een positief zelfbeeld aan, waarbij kinderen leren om trots te zijn op wie ze zijn.

**2. Sociale en emotionele ontwikkeling:** De kinderen leren hun emoties begrijpen en beheeren, evenals het opbouwen van gezonde relaties met anderen. Kinderen leren hoe ze empathie kunnen tonen en conflicten op een positieve manier kunnen oplossen.

**3. Gezinsvorming en voortplanting:** De kinderen leren op een leeftijdsadequate manier hoe gezinnen worden gevormd en hoe voortplanting plaatsvindt. Waarden als respect en diversiteit binnen verschillende gezinsstructuren worden benadrukt.

**4. Wensen en grenzen:** De kinderen leren hun persoonlijke wensen en grenzen te begrijpen en te communiceren. Ze worden aangemoedigd om respect te hebben voor de wensen en grenzen van anderen, wat essentieel is voor het opbouwen van gezonde relaties.

## Leeftijdsadequate lesstof

De lessen worden aangepast op de leeftijd en ontwikkeling van de leerlingen zodat deze aansluiten bij hun belevingswereld. Kriebels in je buik is een lessenreeks die in zijn geheel aan de school wordt aangeboden. Leerkrachten hebben zelf de keus een werkvorm of thema van de les aan te passen of te veranderen. Zij weten hoe ver verschillende leerlingen zijn in hun ontwikkeling en welke vragen er leven. En hoe zij daar op een veilige manier op aan kunnen sluiten. De lesinhoud kan daarom soms afwijken op basis van de keuze van de leerkracht.

## Groep 1

	Titel	Thema
<b>Les 1</b>	Hoe zien wij eruit?	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
<b>Les 2</b>	In je blootje	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
<b>Les 3</b>	Bij ons thuis	Sociale en emotionele ontwikkeling
<b>Les 4</b>	Ik vind je lief	Sociale en emotionele ontwikkeling
<b>Les 5</b>	Voelt dit fijn of niet?	Wensen en grenzen

### Les 1 Hoe zien wij eruit?

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen beschrijven hoe zij eruit zien, kunnen hun klasgenootjes een compliment geven over een fysiek kenmerk en verschillen benoemen tussen zichzelf en een klasgenootje.

#### De les

Is het niet bijzonder dat we er allemaal anders uit zien? De kinderen kijken naar hoe zij eruit zien en onderzoeken de overeenkomsten en verschillen tussen zichzelf en hun klasgenootjes. Dit onderzoeken ze door met spiegels te spelen en zichzelf te bekijken en door knutselopdrachten. Ze leren complimenten te geven aan anderen en bedenken wat ze leuk vinden aan hun eigen uiterlijk. Zo leren ze dat iedereen uniek is en er altijd iets leuks te vinden is in jezelf en de ander.

## Les 2 In je blootje

**Leerdoelen:** De kinderen weten dat er verschillende regels rondom bloot zijn, waar je boot kunt zijn en dat de gewoontes en regels over bloot zijn per situatie kunnen verschillen.

### De les

Ieder kind is wel eens bloot. De één loopt soms thuis bloot rond, de ander liever niet. Op school doe je dat sowieso niet. Sommige kinderen gaan met hun broertje of zusje in bad anderen gaan liever alleen in bad. Er zijn dus heel veel verschillen tussen gezinnen en situaties als het gaat om bloot zijn.

De kinderen leren op een spelende wijs hoe je een pop in bad doet, maar ook welke kleren we dragen in de winter en in de zomer, en wat wanneer gebruikelijk of gepast is. Wat draag je op het strand, op school, in bad of als je gaat slapen. Zo leren ze welke regels en afspraken er op school, thuis of bij vriendjes gelden.

## Les 3 Bij ons thuis

**Leerdoelen:** De kinderen hebben inzicht in verschillende gezinssamenstellingen, ze leren dat ieder gezin andere gewoontes en gebruiken heeft en ze kunnen benoemen wat zij leuk vinden aan het gezin van de ander.

### De les

Het ene kind woont samen met een papa en een mama, sommige hebben maar één ouder, en andere kinderen hebben juist meer papa's of meer mama's of wonen bij een familielid of verzorger. Er zijn veel verschillende families en dat is allemaal oké.

De kinderen vertellen hoe hun familie eruit ziet en leren over de familie van de andere kinderen in de klas. Dit doen ze door verschillende knutselopdrachten waarbij ze hun eigen gezin uitbeelden. Zo ontdekken zij dat iedere familie anders en uniek is.



## Les 4 Ik vind jou lief

**Leerdoelen:** De kinderen leren verschillende manieren kennen om gevoelens van liefde en affectie uit te drukken, ze weten welke manieren er zijn om iemand te laten merken dat ze iemand aardig of lief vinden en leren onderscheid te maken tussen prettige en niet prettige aanrakingen en negatieve en positieve gevoelens voor een ander.

### De les

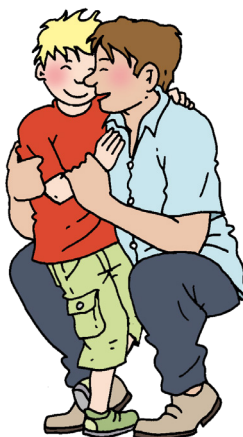
Het is fijn om iemand te laten weten dat je diegene aardig vindt, en om iemand te knuffelen. Het is ook belangrijk om het te laten merken als je iets niet fijn of prettig vindt. Als een ander niet fijn vindt wat jij doet, mag diegene dat ook tegen jou zeggen? Het is belangrijk om naar elkaar te luisteren en zo nodig met het gedrag te stoppen.

## Les 5 Voelt dit fijn of niet?

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen met betrekking tot verschillende voorwerpen (bijvoorbeeld een scherp steentje of een kwast) onder woorden brengen wat zij fijn en niet fijn vinden voelen, kunnen dat aan de andere kinderen zien en laten zien wanneer ze een aanraking fijn of niet fijn vinden.

### De les

Een steentje voelt hard aan en een watje zacht, een kwastje voelt harig aan en prikt. Wat vind jij fijn aanvoelen en wat helemaal niet? Dat kan per kind verschillend zijn. De kinderen gaan aan verschillende voorwerpen voelen, in hun hand, op hun wang en kijken hoe al deze dingen anders voelen. De focus ligt op dat de kinderen leren zeggen wat ze fijn en minder fijn vinden. Zo leren kinderen hoe je kan zien of merken als iemand iets prettig vindt of juist niet en dat dat per persoon kan verschillen.





## Groep 2

	Titel	Thema
Les 1	Meisjes en jongens	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
Les 2	Hoe worden kindjes geboren?	Voortplanting en gezinsvorming
Les 3	Wij zijn vriendjes	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 4	Wat voelt fijn en wat niet?	Wensen en grenzen
Les 5	Hoe zeg ik nee?	Wensen en grenzen

### Les 1 Meisjes en jongens

**Leerdoelen:** De kinderen worden zich bewust van overeenkomsten en verschillen tussen jongens en meiden en wat 'typisch' jongens- en meiden gedrag of dingen zijn.

#### De les

Hoe herken je een jongen en hoe herken je een meisje? Hoe verschillen die twee eigenlijk? En waarin zijn ze hetzelfde? De kinderen onderzoeken hoe jongens en meiden eruit (kunnen) zien, wat ze leuk vinden en waar ze graag mee spelen. En hoeveel hiervan heeft eigenlijk te maken met het feit dat je een jongen of een meisje bent? De kinderen leren dat vrouwen een kind kunnen krijgen en mannen niet. Ze kijken waar ze graag mee spelen, een pop of een auto. En gaan nadenken over de vraag of er wel zoiets is als typische 'meisjesdingen' en 'jongensdingen'?

Dit doen ze door naar bestaande verhalen te luisteren en te kijken hoe zij dit zouden herschrijven als de karakters een andere rol zouden hebben in het verhaal.



## Les 2 Hoe worden kindjes geboren?

**Leerdoelen:** De kinderen weten hoe een baby in de buik van de moeder komt, in de buik groeit, wordt geboren en eruitziet.

### De les

“Waar komen baby’s vandaan? Wist je dat de baby soms ondersteboven slaapt in de buik van de mama? Hoelang woont een baby eigenlijk in de buik van mama?”

Tijdens deze les gaan de kinderen antwoorden onderzoeken op deze vragen. Ze leren waar een baby woont voordat deze geboren wordt. Hoe de baby in de buik komt. Dat als een eitje en het zaadje samenkomen er een hele kleine baby uit kan groeien. Dat de baby een tijdje woont in de buik en groeit en groeit. Tot de baby te groot wordt en naar buiten wil. Dan wordt de baby geboren. Vaak gaan mensen dan beschuit met muisjes eten om te vieren dat er een nieuw kindje geboren is of ze hebben andere tradities.

## Les 3 Wij zijn vriendjes

**Leerdoelen:** De kinderen krijgen inzicht in wat vriendschap voor hen betekent, ze kunnen een voorbeeld geven van hoe zij laten zien dat zij iemand lief of aardig vinden, kunnen uitleggen hoe zij verschillen van hun vriendjes en kunnen een compliment geven aan een klasgenootje.

### De les

Voel jij je wel eens alleen of heel anders? Het is fijn om te weten dat iemand je aardig of lief vindt, zeker als je je soms wel eens alleen voelt. Je hoeft niet hetzelfde te zijn als je vriend of vriendin, het is juist leuk om anders te zijn. Het belangrijkste in vriendschap is dat je lief bent voor elkaar.

De kinderen gaan door middel van verhaaltjes lezen en knutselen aan de slag met het thema vriendschap. Hoe laat jij iemand merken dat je hen aardig vindt? Hoe voelt dat als iemand jou aardig vindt? Hoe voelt het als iemand niet zo lief tegen je doet? Hoe kun je het goed maken als je ruzie had?

## Les 4 Wat voelt fijn en wat niet?

**Leerdoelen:** De kinderen zijn zich ervan bewust dat iedereen eigen wensen en grenzen heeft, ze leren dat wat je fijn of niet fijn vindt per situatie en per persoon kan verschillen en ze leren grenzen en wensen in verschillende situaties te herkennen en te respecteren.

### De les

Ik vind jou lief! Maar hoe laat je dat zien? Door een grote knuffel? Of door iemand te aaien? Vindt iedereen dezelfde dingen fijn? De kinderen leren wat zij zelf fijn vinden en dat dat voor iedereen anders is. Dat je er dus niet zomaar van uit kunt gaan dat wat jij fijn vindt voor de ander ook altijd fijn is.

De kinderen gaan oefenen met vragen om een knuffel, kriebel over de rug of handje schudden bij een klasgenootje. Maar hoe kun je dat vragen? Met woorden, door vragend te kijken of met je houding. De kinderen mogen dan zelf bepalen het aanbod te accepteren of niet. Zo ontdekken ze wat zij zelf fijn vinden en dat zij kunnen aangeven wat ze prettig vinden. En soms wil jij iets wat de ander niet wil. Dat hoort erbij en daar moet je respect voor hebben, net zoals je wil dat anderen dat ook voor jou hebben.

## Les 5 Hoe zeg ik nee?

**Leerdoelen:** De kinderen leren nee zeggen op verschillende manieren en te luisteren als anderen nee zeggen, weten dat ze onprettige aanrakingen mogen weigeren en bij wie ze hulp kunnen vragen in onprettige situaties.

### De les

“Stop, hou op, ik vind dit niet fijn!” Het is belangrijk om duidelijk nee te zeggen of het duidelijk te laten merken als je iets echt niet wilt of niet fijn is. Maar hoe voel je eigenlijk als je iets niet fijn vindt? En hoe kun je allemaal ‘nee’ zeggen? Wat moet je doen als iemand niet luistert naar jouw nee? Op deze vragen zoeken de kinderen antwoorden.

De kinderen ontdekken dat niet iedereen hetzelfde fijn vindt en dat je op verschillende manieren kunt vragen wat de ander wil. Als een ander jou niet fijn kriebelt of je pijn doet, is het belangrijk dat je weet wat je kunt zeggen om duidelijk te laten weten dat de ander moet ophouden. Een ander hoort dan ook te stoppen.

Met het uitbeelden van “Stop, hou op!” oefenen de kinderen met het aangeven van hun eigen wensen en grenzen, en het respecteren van die van een ander.

## Groep 3

	Titel	Thema
Les 1	Ik ben ik!	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
Les 2	Meisjes en jongens?	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
Les 3	Hoe ben jij geboren?	Voortplanting en gezinsvorming
Les 4	Mijn thuis	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 5	Ik vind het fijn met jou	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 6	Prettig en niet prettig	Wensen en grenzen

### Les 1 Ik ben ik!

**Leerdoelen:** De kinderen leren positieve eigenschappen van elkaar te benoemen en elkaar te waarderen, ze krijgen handvatten om een positief lichaams- en zelfbeeld te ontwikkelen ten aanzien van zichzelf en anderen, ongeacht verschillen in uiterlijke kenmerken.

#### De les

Ik ben ik! Maar wie is ik? De kinderen onderzoeken hoe zij eruit zien en wat ze leuk vinden aan zichzelf en de ander.

Met foto's en spiegels bekijken de kinderen zichzelf en leren zij complimenten te geven aan anderen. Ieder lichaam is speciaal en uniek en iedereen heeft eigenschappen om trots op te zijn. Iedereen is anders! Het is niet leuk om anderen uit te lachen of te pesten omdat ze anders zijn dan jij.



## Les 2 Meisjes en jongens?

**Leerdoelen:** De kinderen leren lichamelijke overeenkomsten en verschillen tussen jongens en meisjes benoemen, leren over stereotypes en dat jongens en meisjes gelijk zijn, en weten dat er verschillen zijn tussen beelden in de media van jongens en meisjes en de realiteit.

### De les

Hebben alle meisjes altijd lang haar en alle jongens altijd kort? Houden alle jongens altijd van voetbal en alle meisjes van poppen? Een meisje kan het leuk vinden om in een boom te klimmen en een jongen kan het leuk vinden om te dansen. Wat vind jij leuk om te doen? De kinderen gaan aan de slag met deze vragen en leren zo over 'typische jongens en meisjes' dingen en wat zij daarvan vinden.

Dit doen ze door hun favoriete speelgoed te laten zien aan hun klasgenootjes en door te kijken wat iedereen leuk vindt om mee te spelen en te doen.

## Les 3 Hoe ben jij geboren?

**Leerdoelen:** De kinderen weten hoe een baby in de buik van de moeder komt, hoe een baby groeit in de buik en hoe een baby geboren wordt en zijn zich ervan bewust dat sommige mensen geen kinderen (meer) willen of kunnen krijgen.

### De les

"Hoe ben ik geboren? Waar komen baby's vandaan? Hoe groeide ik in de buik van de mama?" In deze les gaan de kinderen antwoorden onderzoeken op deze vragen.

Ze leren dat een baby ontstaat als een zaadje van de papa en een eitje van de mama samen komen. Het zaadje van de papa komt samen met het hele kleine eitje in de buik van de mama. Dan groeit er een baby in de buik van de mama. Als de baby groeit wordt de buik van de mama groter en groter. Tot de baby zo groot is dat deze meer ruimte nodig heeft en eruit wil. Dan komt de baby via de vagina naar buiten. Dan is de baby geboren.

De kinderen gaan hun eigen babyfoto's bekijken en vertellen elkaar over wat zij weten over hun eigen geboorte. "Waar ben jij geboren? Wie was er allemaal bij toen jij geboren werd?"



## Les 4 Mijn thuis

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen verschillende gezinssamenstellingen omschrijven en benoemen wat ze leuk vinden aan het gezin van een ander, weten ze dat mensen verliefd kunnen worden op iemand van het eigen gender, een andere cultuur of met een ziekte of iemand die (een) hulp(middel) nodig heeft.

### De les

“Ik woon met mijn papa, mama, oma en drie broertjes.” Iemand anders heeft twee huizen want die ouders zijn gescheiden. Sommige kinderen wonen ook met hun oma of tante in een huis. Je kunt ook bij een ander familielid of een verzorger wonen. Welke gewoontes hebben jullie thuis. Bidden jullie voor het eten? Wie brengt jou altijd naar bed? Iedere familie is anders. Hoe ziet die van jou eruit?

De kinderen beelden hun familie uit met een tekening of knutselwerk. Zo leren ze over verschillende gezinssamenstellingen en gewoontes van hun eigen familie en die van anderen.

## Les 5 Ik vind het fijn met jou

**Leerdoelen:** De kinderen leren dat zij op verschillende manieren uiting kunnen geven aan gevoelens van liefde voor een ander en kunnen beschrijven hoe verschillende uitingen van liefde eruit kunnen zien.

### De les

Wie vind jij heel lief en leuk? Hoe voelt dat eigenlijk? Word je er blij van? Voelt het warm en veilig? Hoe laat je dat zien? Met een mooie tekening, samen spelen, een grote knuffel of iets voor de ander doen? En hoe kun je zien dat iemand jou lief en leuk vindt?

De kinderen ontdekken verschillende manieren hoe je iemand kan laten merken dat je hen lief vindt. Dit oefenen zij door iets te knutselen voor iemand die zij lief vinden, en door dit te presenteren voor de klas (als ze dit willen).



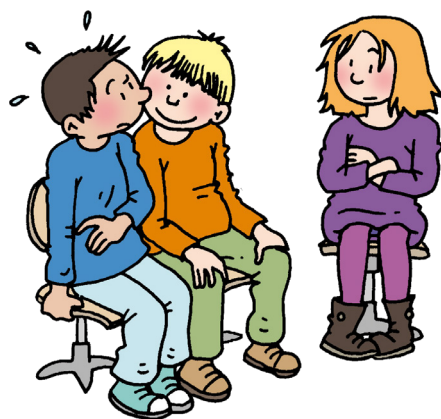
## Les 6 Prettig en niet prettig

**Leerdoelen:** De kinderen weten dat iedereen een situatie anders kan beleven, leren prettige en onprettige gevoelens in bepaalde situaties bij zichzelf en anderen te herkennen en weten bij wie zij terecht kunnen met problemen en/of onprettige gevoelens.

### De les

Kietelen is leuk, tot het niet meer leuk is. Maar waar ligt die grens? Hoe zeg je op tijd 'stop!' en wat als je het pas later door hebt dat iemand eigenlijk te hard kneep? Heb je zelf altijd door als jij te ver gaat bij iemand anders? Kinderen leren situaties herkennen waarin iets niet fijn is en hoe ze dat moeten vertellen. En hoe ze herkennen als zij zelf te ver gaan.

Aan de hand van voorbeeldsituaties bespreken de kinderen wat er gebeurde, wat zij vonden van de situatie en hoe je zou kunnen reageren op de situatie. Ze oefenen hoe ze hun stem, houding en gebaren kunnen gebruiken om duidelijk te maken wat ze wel of niet prettig vinden.



## Groep 4

	Titel	Thema
Les 1	In je nakie	Weerbaarheid
Les 2	Hoe ben ik geboren?	Voortplanting en gezinsvorming
Les 3	Wie vind ik speciaal?	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 4	Ik ben verliefd	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 5	Wat voel ik?	Wensen en grenzen
Les 6	Een ja-, nee- of twijfelgevoel	Wensen en grenzen

### Les 1 In je nakie

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen beschrijven in welke situaties het gepast is om wel of niet bloot te zijn, kunnen uitleggen wat privacy is en respecteren verschillen rondom regels en afspraken over bloot zijn.

#### De les

Bloot! Wist je dat iedereen daar anders mee om gaat? Houd jij thuis altijd de deur open of dicht als je op de wc zit? Ga jij met je broertjes of zusjes samen in bad of niet? Bij ieder gezin zijn weer andere dingen gebruikelijk. Hoe zit dat bij jou?

De kinderen kijken naar situaties en naar de verschillende gewoontes en regels rondom bloot. Net zoals er andere regels gelden op school dan voor thuis. Het is heel handig om te weten dat er verschillende regels bestaan thuis, op school of bij een vriendje.



## Les 2 Hoe ben ik geboren?

**Leerdoelen:** De kinderen krijgen inzicht in het verloop van de eigen geboorte en weten ze dat de geboorte van een kindje verschillend kan verlopen.

### De les

“Als baby kwam ik uit de buik van mama, maar hoe ging dat dan precies?” Goede vraag. Het is ook best bijzonder dat dat kan, en ook niet altijd voor iedereen even makkelijk.

De kinderen ontdekken hoe zij zelf geboren zijn en interviewen hun ouders over hoe hun geboorte is verlopen. Zo kunnen ouders zelf vertellen wat ze willen delen. De kinderen vertellen hun klasgenootjes over hun eigen geboorte en leren zo van de verschillende verhalen. Ze knutselen een geboortekaartje met de informatie die ze van hun ouders hebben gekregen.

## Les 3 Wie vind ik speciaal?

**Leerdoelen:** De kinderen laten manieren zien waarop je kunt laten merken dat je een ander aardig of lief vindt, kunnen vertellen welke relaties voor hen belangrijk of bijzonder zijn en ze kunnen uitleggen waarom mensen die erg van elkaar verschillen toch vrienden kunnen zijn.

### De les

Wanneer vind je iemand aardig en wanneer vind je iemand lief? Hoe weet je dat eigenlijk? Waarom vind je deze persoon zo lief? En hoe laat je dat aan hen merken?

De kinderen denken na over wie belangrijk en speciaal voor hen zijn en ontdekken dat je verschillende vormen van liefde kunt voelen voor iemand.

De kinderen maken een relatiebloem waarop ieder bloemblad een ander soort relatie vertegenwoordigt (bijvoorbeeld mensen op school, uit de familie of vrienden). Ze denken zelf na over wat voor een bladeren hun eigen bloem heeft. Aan het einde maken ze een tekening voor iemand die belangrijk voor hen is.

## Les 4 Ik ben verliefd

**Leerdoelen:** De kinderen leren eventuele gevoelens van verliefdheid bij zichzelf te herkennen en weten dat deze gevoelens normaal zijn.

### De les

Verliefd zijn is een bijzonder gevoel, maar hoe voelt dat eigenlijk? Wat is het verschil tussen verliefd zijn en vrienden zijn? Hoe kun jij laten merken dat je verliefd bent op iemand? Wat doe je als iemand verliefd is op jou?

De kinderen luisteren naar verhalen over verliefde mensen en schrijven zelf een einde voor een verhaaltje over de liefde. Zo denken de kinderen zelf na over wat verliefd zijn is, en op je wie je allemaal verliefd kunt worden.

## Les 5 Wat voel ik?

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen wat zij een prettige en onprettige aanraking vinden en weten zij dat dezelfde aanraking door verschillende mensen als prettige of juist onprettig ervaren kan worden.

### De les

Soms wil ik heel graag een knuffel en soms niet. En dan wil ik zeker niet dat zomaar iemand mij knuffelt. Maar waarom is een knuffel van de ene persoon zo fijn en van de ander niet zo? Hoe kan ik dat vertellen aan de ander? Tot wanneer is kietelen leuk, en wanneer niet meer?

De kinderen gaan knutselend aan de slag met armen, benen en oren van papier en vertellen anderen hoe je voorzichtig om kunt gaan met dat stukje van je lijf. Zo denken de kinderen na over wat ze fijn en minder fijn vinden voelen.



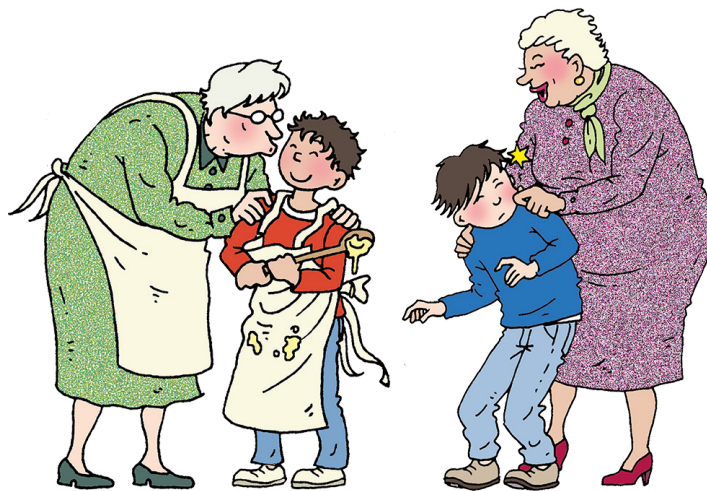
## Les 6 Een ja-, nee- of twijfelgevoel

**Leerdoelen:** De kinderen weten het verschil tussen een ja-, nee- en twijfelgevoel, zijn zich bewust dat iedereen situaties en aanrakingen verschillend kan beleven, kunnen op verschillende manieren uiting geven aan nee-gevoelens en weten ze dat ze moeten stoppen als iemand nee zegt.

### De les

Soms gebeuren er dingen die je leuk vindt en voel je: 'Ja, dit vind ik leuk/fijn!'. Soms gebeuren er ook dingen die je niet zo leuk vindt en voel je: 'Nee, dit vind ik niet fijn!'. En soms gebeuren er dingen waarbij je niet zeker weet of je het fijn vindt of niet.

Kinderen leren situaties herkennen waarin iets niet fijn is en hoe ze dat het beste kunnen vertellen aan de hand van ja-, nee- en twijfelgevoel. En herkennen wanneer zij zelf te ver gaan. Dit doen ze door te oefenen in voorbeeldsituaties. Ze gaan met elkaar in gesprek over hoe je om kunt gaan met dat 'twijfelgevoel' en leren verschillende manieren van 'nee' zeggen.



## Groep 5

	Titel	Thema
Les 1	Dit ben ik!	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
Les 2	We zijn allemaal anders!	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
Les 3	Zullen we vrienden zijn?	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 4	De mensen om me heen	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 5	Wat voor gevoel krijg jij als...?	Wensen en grenzen
Les 6	Grenzen	Wensen en grenzen

### Les 1 Dit ben ik!

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen een bijzondere eigenschap van zichzelf en van een klasgenootje benoemen, kunnen uitleggen waarom beelden in de media vaak niet overeenkomen met de alledaagse werkelijkheid, ze kunnen een voorbeeld geven van schoonheidsideaalbeelden in de media en weten wat de mogelijke invloed ervan is op hun eigen zelf- of lichaamsbeeld.

#### De les

Taylor Swift heeft hele lange blonde haren die altijd als perfecte golven over haar schouders vallen. En ik heb korte bruine krullen die vaak in de klit zitten. Is dat erg? Nee! Wat je ziet in de media is soms heel anders dan in het echt. En in het echt zijn alle mensen net zo mooi, ook al zijn we allemaal anders.

Sommige kinderen kunnen goed tekenen, anderen snel rennen of hebben hele mooie krullen. Iedereen heeft verschillende talenten en kwaliteiten. Sommige dingen hebben we geleerd, anderen hebben we gekregen. Wat maakt jou nou typisch jezelf?

Tijdens een complimentenspel leren de kinderen kwaliteiten en talenten van hun klasgenootjes benoemen en hoe zij complimenten kunnen accepteren. Ze denken na over wat ze leuk vinden aan zichzelf en aan anderen en waarom beelden in de media niet altijd realistisch zijn.



## Les 2 We zijn allemaal anders!

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen verschillen tussen mensen benoemen en hier respect voor tonen.

### De les

“Ik heb sproeten en jij niet. Ik ben een meisje en jij een jongen. Ik draag een bril en jij niet.” Grappig hè, dat vrijwel geen mens precies hetzelfde is? We zijn allemaal anders en dat is oké!

In deze les kijken leerlingen met spiegels naar hun eigen gezicht en ontdekken zij dat iedereen er anders uitziet.

## Les 3 Zullen we vrienden zijn?

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen voorbeelden geven hoe ze contact kunnen maken als ze vrienden willen worden met iemand en hoe en wanneer je een vriendschap op een respectvolle manier kunt beëindigen, weten dat er verschillende manieren zijn om een vriendschap te onderhouden en hoe je het kunt goedmaken als je ruzie hebt.

### De les

“Jonas en ik hebben ruzie en hij vindt me nu stom. Het komt nooooooit meer goed.” Als je ruzie hebt, hoe maak jij het dan weer goed? Soms duurt dat eventjes en moet je je best doen. Soms is een vriendschap echt over. Maar hoe werkt dat eigenlijk allemaal, vriendschap?

De kinderen denken na over hoe je een vriendschap kunt maken, onderhouden of beëindigen. De kinderen maken samen een liefdesslinger en maken een lied over vriendschap.



## Les 4 De mensen om me heen

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen voorbeelden geven van verschillende type relaties en ze kunnen uitleggen welke mensen voor hen belangrijk zijn in verschillende situaties (school, thuis, op sport, bij familie op bezoek etc).

### De les

“Als ik moet huilen ga ik het liefste meteen naar papa toe. Maar als ik op school ben ga ik naar de juf.” Naar wie ga jij als je verdrietig bent? Wie zijn voor jou belangrijk in verschillende situaties?

De kinderen maken een relatiebloem waarop ieder bloemblad een ander soort relatie vertegenwoordigd (bijvoorbeeld mensen op school, uit de familie of vrienden).

## Les 5 Wat voor gevoel krijg jij als...?

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen dat iedereen eigen wensen en grenzen heeft en waarom het belangrijk is deze duidelijk te maken, kunnen uitleggen wat het verschil is tussen goede en slechte geheimen, kunnen vertellen hoe het eruit ziet als een ander nee zegt of twijfelt en weten hoe zij hulp kunnen vragen in niet-prettige situaties of bij slechte geheimen.

### De les

Wanneer voelt iets wel fijn en wanneer niet? Maar waar ligt die grens? Hoe zeg je op tijd “stop!”. En wat als je pas later door hebt dat iets eigenlijk niet fijn was? Heb je zelf altijd door als jij te ver gaat bij iemand anders? Waar ligt jouw grens van fijn naar niet fijn?

Kinderen gaan aan de slag met verschillende scenario's waarin ze leren herkennen of iets niet fijn is en hoe ze dat het beste kunnen vertellen. Ze benoemen verschillende reacties die je kunt geven als je iets niet fijn vindt. Zo leren ze ook zelf herkennen bij een ander wanneer zij iets niet fijn vinden.

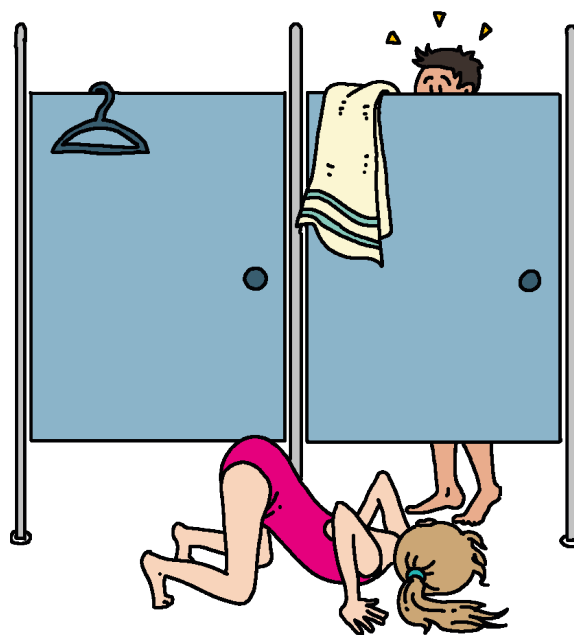
## Les 6 Grenzen

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen hoe zij zelf een grens aangeven bij een ander, kunnen uitleggen hoe je kunt reageren als iemand een grens aangeeft en ze leren dat anderen nooit over hun grens, en zij nooit over andermans grens heen mogen gaan.

### De les

Wanneer wil jij een knuffel geven en wanneer liever niet? Wat als iemand iets stuk heeft gemaakt van een ander en vraagt jou dat niet door te vertellen? Hoe kun je aangeven dat je iets liever niet wil doen als iemand daarom vraagt?

De kinderen gaan aan de slag met verschillende scenario's van prettige en onprettige situaties waarin zij bepalen wat zij fijn en niet fijn vinden. Door het stappenplan van NEE zeggen bedenken ze samen verschillende manieren hoe je kunt reageren als je iets niet wil doen. Ze leren het verschil tussen goede en slechte geheimen en hoe je hiermee om kunt gaan.



## Groep 6

	Titel	Thema
Les 1	Bloos je van bloot?	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
Les 2	De geslachtsdelen	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
Les 3	Het ontstaan en de geboorte van een baby	Voortplanting en gezinsvorming
Les 4	Gezocht: een vriend	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 5	Verliefd	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 6	Verschillende soorten relaties	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 7	Hoe zeg ik ja of nee?	Wensen en grenzen
Les 8	Seksueel over de grens	Wensen en grenzen

### Les 1 Bloos je van bloot?

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen dat de gewoontes en normen over bloot per situatie kunnen verschillen, zijn zich ervan bewust dat 'blote kleding' verschillende reacties kan oproepen, kunnen uitleggen dat er verschillende normen en (culturele) gewoontes bestaan rondom acceptabele kleding, bloot zijn en privacy en ze zijn zich ervan bewust dat hun eigen beeld over bloot zijn en privacy kan veranderen door de puberteit.

#### De les

Blote billen! We hebben allemaal billen, dus waarom kan dat soms zo grappig, gek, ongemakkelijk of ongepast zijn? Iedere persoon, familie en cultuur gaat anders om met bloot en op school zijn er weer andere regels dan thuis.

De kinderen denken na over de regels van bloot bij hen thuis en leren verschillende manieren over omgaan met bloot. De kinderen wisselen op deze manier perspectieven uit, zodat zij van elkaar kunnen leren.

## Les 2 De geslachtsdelen

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen wat de belangrijkste lichamelijke verschillen zijn tussen jongens en meiden, kennen de belangrijkste geslachtskenmerken en kunnen de functies ervan uitleggen, kunnen de geslachtsdelen bij de naam benoemen en een voorbeeld geven van een afspraak over gepast woordgebruik.

### De les

Een vrouwenlijf is net iets anders dan een mannenlijf, het grootste verschil zijn de geslachtsdelen. Er zijn veel verschillende namen voor. Dus hoe noemen we de geslachtsdelen nou precies?

De kinderen leren wat de geslachtsdelen zijn en hoe je deze respectvol kunt benoemen.

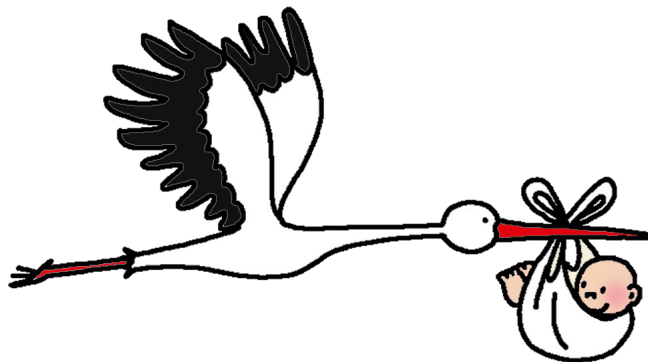
## Les 3 Het ontstaan en de geboorte van een baby

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen hoe een vrouw zwanger wordt, kunnen het verloop van de zwangerschap en geboorte uitleggen, kunnen oorzaken vertellen waarom een vrouw mogelijk niet zwanger wordt (zowel door keuze als biologisch).

### De les

Hoe wordt een baby gemaakt? Wat gebeurt er als een baby wordt geboren? Mogen we dan beschuit met muisjes? Of vieren we het op een andere manier?

De kinderen leren hoe seks tussen een man en vrouw kan (of niet kan) leiden tot een zwangerschap en geboorte van een baby. En welke tradities er bestaan rondom de geboorte van een kindje.



## Les 4 Gezocht: een vriend

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen benoemen wat zij belangrijk vinden en welke voorwaarden zij hebben in een vriendschap, kunnen uitleggen wat het verschil is tussen offline en online vriendschap en hoe zij op een veilige manier om kunnen gaan met online vriendschap en kunnen uitleggen waarom je ook vrienden kunt zijn met kinderen die minder op je lijken (bijvoorbeeld kinderen met een lichamelijke beperking, andere cultuur, andere religie, ander geslacht).

### De les

“Wil jij vrienden worden?” Wanneer vraag je dat aan iemand? Waarom is vriendschap belangrijk? Kun je ook vrienden worden met iemand die je nog nooit in het echt hebt gezien? Als je iemand via het internet ontmoet, hoe weet je dan dat die persoon wel écht die persoon is en niet totaal iemand anders?

De kinderen krijgen voorbeelden van offline en online situaties van hoe je om kunt gaan met je vrienden. Zo denken ze na over wat zij graag met vrienden delen: de één vindt het belangrijk om vooral veel lol te hebben samen, terwijl de ander graag zijn diepste geheimen wil vertellen aan de ander. En hoe zij met hun vrienden contact hebben: lekker veel chatten online of juist in het echt afspreken. Wat zijn de voordelen van online en offline contact en hoe kun je daarmee omgaan?

## Les 5 Verliefd

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen een voorbeeld geven hoe je je kunt gedragen als je iemand leuk vindt, weten hoe ze op verschillende manieren gevoelens van verliefdheid kenbaar kunnen maken aan anderen, kunnen voorbeelden geven hoe verliefd zijn leuk en soms ook lastig kan zijn, kunnen uitleggen dat iemand ook verliefd kan worden op iemand van hetzelfde geslacht, met een ander geloof of uit een andere cultuur.

### De les

Verliefd zijn, hoe voelt dat eigenlijk? Is het een fijn gevoel? Voelt het voor iedereen hetzelfde? Verliefd zijn kan heel leuk zijn, maar wat als de ander jou niet net zo leuk vindt? Veel mensen worden op veel verschillende manieren verliefd.

De kinderen leren hoe verliefd zijn kan voelen en hoe je het iemand kunt vertellen. Ze denken na over deze vragen door advies te geven aan mensen die zich afvragen hoe je kunt omgaan met verliefdheid.

## Les 6 Verschillende soorten relaties

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen voorbeelden geven van verschillende soorten relaties en gezinsvormen. Denk hierbij aan familie, vriendschap, liefdesrelaties, huwelijken of bijvoorbeeld samenwonen zonder getrouwd te zijn. Ze begrijpen dat je zelf je (liefdes) partner kunt kiezen, maar kunnen ook uitleggen dat er verschillende opvattingen, waarden en normen zijn rondom partnerkeuze, verloven, trouwen, kinderen krijgen, samenwonen, uithuwelijken en gearrangeerde huwelijken. Tenslotte kunnen ze uitleggen waarom het belangrijk is om respectvol te reageren op een mening die verschilt van hun eigen mening.

### De les

Een 'relatie', wat is dat eigenlijk? En is iedere relatie hetzelfde of zijn er ook verschillende soorten relaties? Sommige stellen zijn getrouwd en hebben geen kinderen, anderen zijn niet getrouwd maar hebben wel kinderen. Sommige mensen konden kiezen met wie ze wilde trouwen, bij anderen kiest de familie met wie ze gaan trouwen. Per familie, gemeenschap, religie of cultuur kan dat verschillen.

De kinderen leren over verschillende soorten relaties in verschillende contexten en culturen en denken na over hun eigen toekomst.

## Les 7 Hoe zeg ik ja of nee?

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen een voorbeeld geven van een situatie die zij wel en niet prettig vinden, kunnen op verschillende manieren uiting geven aan hun eigen grenzen en ze kunnen uitleggen wat ze moeten doen als er sprake is van onprettige, onveilige of grensoverschrijdende situaties.

### De les

Zeg je "stop!" of "Ik vind dit eigenlijk niet zo fijn, zou je kunnen ophouden?"? Hoe geef jij aan als iemand jouw grens over gaat? Wat is een onprettige of onveilige situatie en hoe herken je die? En wie zou je om hulp kunnen vragen als zo'n situatie zich voordoet?

De kinderen denken na over over wat ze fijn en niet fijn vinden en hoe je dit in woorden kunt uitdrukken. De kinderen oefenen met elkaar hoe je kunt reageren in verschillende situaties en hoe zij zich hierbij voelen.



## Les 8 Seksueel over de grens

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen wat ze moeten doen als onbekende volwassenen vreemde (seksueel getinte) vragen (online en offline) stellen, ze kunnen uitleggen wat er wordt bedoeld met seksueel misbruik en ze kunnen vertellen waar ze terecht kunnen voor hulp bij seksueel overschrijdend gedrag.

### De les

Stel iemand zegt of doet iets geeks, het voelt niet fijn en misschien snap je niet zo goed wat er aan de hand is. Het is belangrijk voor kinderen om te weten wanneer iemand over hun grens gaat. Daarom leren de kinderen in deze les wat seksueel misbruik is.

De kinderen leren dat er mensen bestaan die soms nare dingen doen met andere mensen. Dit kan online zijn of in het echt, mogelijk ken je diegene of is het een vreemde. Ze leren de situatie herkennen en weten hoe ze kunnen reageren en hulp in kunnen schakelen.



## Groep 7

	Titel	Thema
Les 1	Meiden in de puberteit	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
Les 2	Jongens in de puberteit	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
Les 3	Wat is seks?	Voortplanting en gezinsvorming
Les 4	Vriendschap en verliefdheid	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 5	Mannen en vrouwen	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 6	Vrouwen en mannen in de media	Sociale en emotionele ontwikkeling
Les 7	Internetvrienden	Wensen en grenzen
Les 8	Wat zou jij doen?	Wensen en grenzen

### Les 1 Meiden in de puberteit

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij meiden voordoen in de puberteit, kunnen uitleggen dat het tempo en de vorm waarin veranderingen zich voordoen kunnen verschillen, kunnen uitleggen hoe de menstruatiecyclus verloopt en wat je als meisje kunt doen als je menstrueert en ze kunnen uitleggen waarom persoonlijke hygiëne van belang is.

#### De les

“Jeetje wat ben je groot geworden! Je wordt al echt een dame!” Het gebeurt vanzelf, groeien, volwassen worden, en vooral in de puberteit gaat je lijf enorm veranderen en soms nog heel snel ook! Toch is ieder lijf anders en ook die veranderingen gaan bij iedereen anders.

De kinderen leren over wat er allemaal verandert aan een meidenlijf tijdens de puberteit zoals menstruatie en lichamelijke en hormonale veranderingen. Ze leren hoe je hiermee om kunt gaan en hoe je jezelf moet verzorgen.

## Les 2 Jongen in de puberteit

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij jongens voordoen in de puberteit, kunnen uitleggen dat het tempo en de vorm waarin veranderingen zich voordoen kunnen verschillen, kunnen uitleggen wat een zaadlozing is en wanneer meiden zwanger kunnen raken en ze kunnen uitleggen waarom persoonlijke hygiëne belangrijk is.

### De les

“Jeetje wat ben je groot geworden! Je wordt al een echte vent!” Het gebeurt vanzelf, groeien, volwassen worden, en vooral in de puberteit gaat je lijf enorm veranderen en soms nog heel snel ook. Toch is ieder lijf anders en ook die veranderingen gaan bij iedereen anders.

De kinderen leren over wat er allemaal verandert aan een jongenslijf tijdens de puberteit zoals de eerste zaadlozing en lichamelijke en hormonale veranderingen. Ze leren hoe je hiermee om kunt gaan en hoe je jezelf moet verzorgen.

## Les 3 Wat is seks?

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen waarom het niet voor iedereen gemakkelijk is om over seks te praten, kunnen vertellen over verschillende opvattingen en gevoelens over seksualiteit en ze kunnen uitleggen dat opvattingen over seksualiteit per persoon kunnen verschillen.

### De les

“hihihi seks...” Door sommige vormen van seks krijg je een baby, en veel mensen hebben kinderen, dus heel veel mensen doen het. Toch praten weinig mensen er over, of er wordt vaak bij gelachen. Maar wat is het eigenlijk?

Het kan heel grappig, spannend of ongemakkelijk zijn om over seksualiteit te praten en dat kan erg per persoon verschillen. In sommige families of situaties is het onderwerp taboe. De kinderen leren over wat seks is, dat het veel verschillende gevoelens kan losmaken en dat hoe mensen omgaan met seks kan verschillen per cultuur en gezin.

## Les 4 Vriendschap en verliefdheid

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen het verschil benoemen tussen vriendschap en verliefdheid, weten dat je verliefd kunt worden op iemand die niet verliefd is op jou, weten dat je verliefd kunt worden op jongens, op meiden, niet alleen op jongens of meiden, iemand met een andere of dezelfde culturele/religieuze achtergrond, iemand met of zonder beperking, ziekte of hulpmiddel en ze kunnen hun eigen gevoelens rondom verliefdheid en vriendschap uitdrukken in woorden en affectie.

### De les

Als je iemand heel lief vindt, ben je dan verliefd? Of kan je een goede vriend ook heel lief vinden? Wat is eigenlijk het verschil tussen verliefd en vriendschap? En stel dat jij verliefd bent op iemand maar diegene wil alleen maar vrienden zijn?

De kinderen denken na over het onderscheid tussen vriendschap en verliefd zijn en over alle verschillende vormen hiervan. Dit leren ze door voorbeeldsituaties te onderzoeken en te bedenken hoe zij zouden omgaan met die situaties.

## Les 5 Vrouwen en mannen

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen dat de taak- en rolverdeling per individu, gezin, maatschappij, land en cultuur kan verschillen, ze kunnen uitleggen wat gelijke rechten voor vrouwen en mannen betekenen en ze kunnen hun mening geven over taak- en rolverdeling van vrouwen en mannen en deze onderbouwen.

### De les

Een vrouw kan een baby krijgen en een man niet. Een man heeft vaak meer spieren dan een vrouw. Maar zijn er nog meer verschillen? Waar zie je dat aan?

De kinderen denken na over het verschil tussen mannen en vrouwen en leren dat er verschillende ideeën zijn over wat typisch mannelijk of typisch vrouwelijk is.

## Les 6 Vrouwen en mannen in de media

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen voorbeelden geven waar beelden in de media (van mannen en vrouwen) niet overeenkomen met de realiteit, kunnen uitleggen waarom schoonheidsidealen niet realistisch zijn.

### De les

“Online hebben meiden vaak mooie lange blonde haren die altijd in perfecte golven over hun schouders vallen. En ik heb stijl haar waar vaak klitten in zitten. Is dat erg?” Nee! Wat je ziet in de media is soms heel anders dan in het echt.

De kinderen onderzoeken de verschillen tussen mensen in de media en in het echt en vormen hier hun mening over.

## Les 7 Internetvrienden

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen voorbeelden geven van de leuke en minder leuke kanten van internet en social media, kunnen uitleggen waarom je zorgvuldig om moet gaan met het plaatsen van persoonlijke gegevens/foto's op social media en internet, kunnen vertellen aan wie ze hulp kunnen vragen als het online misgaat en ze kunnen elkaar tips geven om mediawijs met social media en internet om te gaan.

### De les

“Is whatsappen hetzelfde als in het echt praten? Wat is het verschil tussen chatten en praten?” Het internet is eindeloos groot en je kunt er zo veel dingen ontdekken en leuke mensen ontmoeten. Maar hoe weet je eigenlijk dat die persoon met wie je chat wel echt die persoon is?

De kinderen denken na over hoe je op een leuke en veilige manier met social media en het internet kunt omgaan.



## Les 8 Wat zou jij doen?

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen voorbeelden geven van welk gedrag seksueel grensoverschrijdend is en welk gedrag niet, kunnen uitleggen dat eigen waarden, normen, rolverwachtingen en opvattingen over seksueel gedrag van invloed kunnen zijn op seksuele grensoverschrijding, kunnen uitleggen hoe zij zorgen dat ze niet over grenzen van anderen gaan en ze kunnen uitleggen hoe zij bij bedreigende of grensoverschrijdende situaties (tijdig) hulp kunnen vragen.

### De les

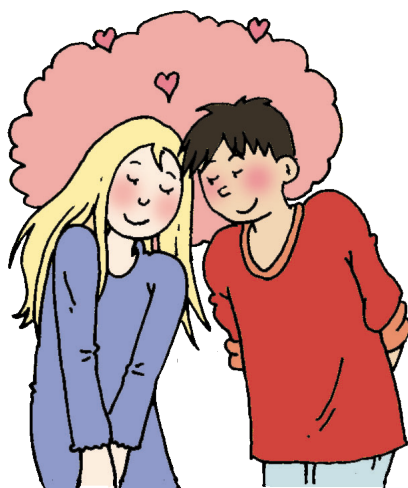
Stel iemand zegt iets gekks tegen je (misschien online of in het echt, misschien ken je diegene, misschien is het een vreemde) hoe reageer jij als je duidelijk wil maken dat je iets niet wil?

De kinderen leren wat seksueel grensoverschrijdend gedrag is en wat ze kunnen doen in en na een bedreigende situatie. Ook leren zij dat als iemand over hun grens heen gaat, dit nooit hun schuld is, de ander moet altijd toestemming (consent) vragen. En dat volwassenen nooit iets seksueels met kinderen mogen doen, dat is strafbaar.



## Groep 8

Titel	Thema
<b>Les 1</b> Dit ben ik	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
<b>Les 2</b> Puberteit	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
<b>Les 3</b> Geslachtsdelen	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld
<b>Les 4</b> Je eigen lichaam	Sociale en emotionele ontwikkeling
<b>Les 5</b> Verliefdheid en verkering	Sociale en emotionele ontwikkeling
<b>Les 6</b> Verliefdheid en seksuele oriëntatie	Sociale en emotionele ontwikkeling
<b>Les 7</b> Wat zie jij in de media?	Sociale en emotionele ontwikkeling
<b>Les 8</b> Seks, wat is dat?	Voortplanting en gezinsvorming
<b>Les 9</b> Voortplanting	Voortplanting en gezinsvorming
<b>Les 10</b> Veilig vrijen	Voortplanting en gezinsvorming
<b>Les 11</b> Internet en social media	Wensen en grenzen
<b>Les 12</b> Seksueel grensoverschrijdend gedrag	Wensen en grenzen





## Les 1 Dit ben ik

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen zichzelf presenteren met positieve eigenschappen en talenten, kunnen een aantal positieve lichamelijke kenmerken van zichzelf benoemen, kunnen een aantal positieve eigenschappen en/of talenten van zichzelf benoemen, kunnen elkaar positieve feedback geven en ze kunnen uitleggen dat iedereen uniek is en eigen talenten en eigenschappen heeft.

### De les

“Als ik rekenen niet zo goed snap, kun jij dat zo goed uitleggen!” Het is fijn om complimenten te krijgen en soms zien anderen andere kwaliteiten in jou dan jijzelf. Maar wanneer is iets een compliment? Hoe voelt het om een compliment te krijgen? Geef jij andere mensen wel eens complimenten?

De kinderen denken na over hun eigen kwaliteiten en talenten en leren positieve eigenschappen van hun klasgenoten te benoemen..

## Les 2 Puberteit

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen vertellen welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij kinderen voordoen in de puberteit, kunnen voorbeelden geven van de grote diversiteit in lichamelijke kenmerken en uiterlijke vormen, kunnen uitleggen waarom persoonlijke hygiëne belangrijk is en kunnen daar zelf zorg voor dragen.

### De les

De puberteit is een spannende tijd waarin er veel verandert aan je lichaam. Dit kan leuk zijn maar je kunt er ook onzeker door worden. Wat kan helpen is om je te bedenken dat alle kinderen deze veranderingen doormaken en dat iedereen daar waarschijnlijk wel onzeker over is.

De kinderen houden (als zij dat willen) een spreekbeurt over de veranderingen in de puberteit. Zo leren ze wat er lichamenlijk en emotioneel allemaal kan veranderen in de puberteit en dat dat bij iedereen net anders verloopt.



### Les 3: Geslachtsdelen

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen de namen en functies van de vrouwelijke en mannelijke geslachtsdelen benoemen, kunnen uitleggen dat ieder lichaam uniek is, en dat ook voor geslachtsdelen geldt en kunnen uitleggen wat transgender, non-binair en intersekse is.

#### De les

Wat maakt een mannenlijf eigenlijk een mannenlijf en een vrouwenlijf een vrouwenlijf? Het grootste verschil zijn de geslachtsdelen.

De kinderen leren hoe de geslachtsdelen er meestal uitzien, van binnen en van buiten. En dat er heel veel variatie is tussen de geslachtsdelen en tussen mensen.

### Les 4 Je eigen lichaam

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen hoe hun lichaam werkt, welke plekjes fijn kunnen voelen en in welke situatie (bijvoorbeeld in het openbaar, waar andere mensen bij zijn) het ongepast is om aan je geslachtsdelen te zitten.

#### De les

Waarom geven we sommige mensen je een hand en anderen een knuffel? In iedere situatie zijn andere sociale afspraken waar we ons aan houden. Hetzelfde geldt voor wat je doet, of niet doet, met je eigen lijf.

De kinderen leren over dat sommige plekjes van je lijf fijner kunnen voelen dan andere, en dat dat oké en privé is. Dat alleen jij jezelf aan mag raken en nooit iemand anders, al helemaal geen volwassene of onbekende.



## Les 5 Verliefdheid en verkering

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen omschrijven hoe het voelt om verliefd te zijn, kunnen vertellen hoe ze iemand kunnen laten weten dat zij diegene leuk vinden en kunnen ze uitleggen wat je kunt doen als verliefdheid niet wederzijds is.

### De les

Als je iemand leuk vindt kan het heel spannend zijn om dat iemand te laten weten. Stel dat je iemand leuk vindt, maar die ander gewoon vrienden wil zijn? Hoe kom je er eigenlijk achter of iemand jou net zo leuk vindt?

De kinderen denken na over verliefd zijn en verkering en hoe je hier over kunt praten. Ze doen dit door een gedicht te schrijven over verliefd zijn.

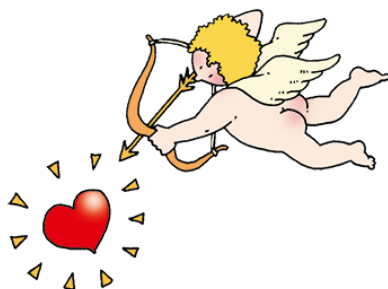
## Les 6 Verliefdheid en seksuele oriëntatie

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen gevoelens rondom verliefdheid uitdrukken in woorden en affectie, weten ze dat iedereen in Nederland, ongeacht seksuele oriëntatie dezelfde rechten heeft (om samen te wonen, te trouwen, kinderen te krijgen), kunnen ze voorbeelden noemen van discriminatie op grond van seksuele oriëntatie, kunnen ze de begrippen seksuele oriëntatie, seksuele diversiteit, hetero, homo, lesbisch, gay, bi, bi+, pan en queer uitleggen en kunnen ze uitleggen wat ze kunnen doen als ze te maken krijgen met negatief gedrag vanwege iemands seksuele oriëntatie en kunnen hier ook naar handelen.

### De les

Verliefd zijn kan heel leuk zijn. Maar wat als je verliefd bent, maar diegene niet op jou? Of wat als iemand verliefd wordt op jou en jij niet op hen?

Soms kan het lastig zijn als het niet wederzijds is. De kinderen leren over alle verschillende manieren van verliefd worden, op je wie mensen allemaal verliefd worden en de uitdagingen die dit met zich mee kan brengen. De kinderen leren zich verplaatsen in een ander en denken na over hoe het zou kunnen voelen als je verliefd wordt op iemand en anderen daar een negatieve mening over hebben.



## Les 7 Wat zie jij in de media?

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen voorbeelden geven hoe schoonheidsbeelden in de media niet altijd overeenkomen met de realiteit, ze kunnen uitleggen hoe de schoonheidsidealen in de media hun eigen zelfbeeld beïnvloeden, kunnen de verschillen tussen schoonheidsidealen voor vrouwen en mannen uitleggen en ze kunnen uitleggen dat iedereen zijn eigen schoonheidsidealen heeft.

### De les

Wat vind jij mooi aan iemand? En waarom eigenlijk? Hoe bepaal jij wat jij mooi vindt en is dat voor iedereen hetzelfde of misschien wel anders?

De kinderen kijken naar verschillende schoonheidsidealen op social media en op televisie. Ze leren over de manipulatie van foto's en video's en hoe beelden uit de media niet altijd realistisch zijn.

## Les 8 Seks, wat is dat?

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen wat het verband is tussen liefde en intimiteit en seksuele gevoelens en gedragingen, ze kunnen uitleggen dat seksuele contacten vrijwillig, prettig en gewenst moeten zijn, kunnen uitleggen dat de seksuele levensloop per persoon verschilt en dat je je eigen tempo bepaalt en daarin je eigen keuzes mag maken.

### De les

Sommige mensen zijn dol op boerenkool en anderen houden meer van sushi. Niet iedereen vindt hetzelfde eten lekker. Met seks werkt dat net zo, alleen praten mensen er minder over. Of er hangt veel meer spanning omheen, mensen kunnen beginnen te lachen of giechelen. Sommige vinden seks helemaal niet fijn of wachten er mee, bijvoorbeeld totdat zij getrouwd zijn. Maar wat is 'seks' precies? En wanneer noemen we iets 'seks'?

De kinderen leren over verschillende betekenissen die mensen geven aan seksualiteit en leren zo hoe ze zelf later bewuste keuzes kunnen maken.

## Les 9 Voortplanting

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen wanneer en hoe een vrouw zwanger kan worden, weten de verschillende doelen van seksueel contact, ze kunnen verschillende redenen benoemen waarom mensen wel of geen kinderen krijgen en ze kunnen voorbeelden geven van verschillende gedachten over het krijgen van kinderen, geboorteregeling en anticonceptie in verschillende culturen en religies.

### De les

Een zwangerschap ontstaat als een zaadcel van een man in de baarmoeder samenkomt met een eicel van een vrouw. Soms hebben mensen seks met elkaar omdat ze graag een kindje willen. Soms hebben mensen seks omdat ze het fijn vinden.

De kinderen leren hoe voortplanting werkt en dat er verschillende gedachten bestaan over het krijgen van kinderen, voortplanting en geboorteregeling.

## Les 10 Veilig vrijen

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen hoe je veilig kunt vrijen om zwangerschap en soa's te voorkomen, kunnen voorbeelden geven van onveilige seks en kunnen ze uitleggen wat mensen moeten doen als ze onveilige seks hebben gehad, kennen ze verschillende vormen van anticonceptie, hoe je deze kunt gebruiken, weten ze waar je deze kan verkrijgen en ze zijn zich ervan bewust dat seksueel contact niet alleen bedoeld is voor voortplanting.

### De les

Als mensen volwassen zijn, kunnen ze het fijn vinden om met elkaar te vrijen. Om zwangerschap en soa's te voorkomen, is het belangrijk dat mensen anticonceptie gebruiken.

De kinderen leren over de eventuele gevolgen van seks en de verschillende vormen van anticonceptie. Zo kunnen zij later bewuste keuzes maken voor hun eigen gezondheid en welzijn.



## Les 11 Internet en social media

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen hoe zij veilig contact kunnen leggen en onderhouden via online media, kunnen uitleggen hoe zij online onveilige situaties kunnen herkennen en hoe zij vervolgens moeten handelen, kunnen uitleggen wat het verschil is tussen (naakt)beelden en -films van mensen in de media en mensen in de realiteit, kennen ze het begrip en de gevolgen van sexting en weten ze dat het doorsturen van naaktfoto's en -video's zonder toestemming verboden is.

### De les

“Online ben ik veel socialer dan in het echt, want dan durf ik wel dingen te zeggen omdat niemand naar me kijkt. Ik lachte wel op de foto, maar eigenlijk was ik heel verdrietig.”

Veel dingen lijken online heel anders dan in het echt. Hoe ga jij om met die verschillen? Hoe weet je of je iemand online kunt vertrouwen of niet? Wat voor dingen zijn oké om te versturen en wat kun je beter niet doen online of is zelfs verboden?

De kinderen denken na over het verschil tussen online en offline en hoe ze online veilig kunnen zijn en blijven.

## Les 12 Seksueel grensoverschrijdend gedrag

**Leerdoelen:** De kinderen kunnen uitleggen wat seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel misbruik is, kunnen ze uitleggen hoe zij een seksueel grensoverschrijdende situatie kunnen herkennen, kunnen ze voorbeelden geven van wat zij kunnen doen en hoe zij hulp kunnen vragen in een bedreigende situatie, kunnen ze uitleggen hoe zij er zelf voor kunnen zorgen dat ze niet over grenzen van anderen gaan.

### De les

Nee is nee en stop is stop. Maar wat als iemand niet luistert? Wat is seksueel grensoverschrijdend gedrag?

Als je geen woorden hebt voor iets, weet je ook niet altijd wat er gebeurt en kun je jezelf minder goed beschermen. Daarom leren de kinderen over seksueel grensoverschrijdend gedrag. Ze leren hoe ze bedreigende situaties kunnen herkennen en wat ze kunnen doen om hulp te krijgen. De kinderen denken na over hun grenzen en hoe zij de grenzen van een ander kunnen herkennen en respecteren.

## 4. Meer informatie

### Brochures voor ouders

- [Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 0-18 jaar](#)  
In deze brochure lees je over de relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen van nul tot achttien jaar. En krijg je tips hoe je als ouder je kind hierbij kunt ondersteunen.
- [Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen met een beperking 0-18 jaar](#)  
Informatie en tips over de relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen met een licht-verstandelijke, auditieve, visuele en lichamelijke beperking, een stoornis in het autisme spectrum en ADHD. En krijg je tips hoe je als ouder je kind hierbij kunt ondersteunen.
- [Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 0-6 jaar](#)  
In deze brochure lees je over de relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen van nul tot zes jaar. En krijg je tips hoe je als ouder je kind hierbij kunt ondersteunen.
- [Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 6-9 jaar](#)  
In deze brochure lees je over de relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen van zes tot negen jaar. En krijg je tips hoe je als ouder je kind hierbij kunt ondersteunen.
- [Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 9-15 jaar](#)  
In deze brochure lees je over de relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen van negen tot vijftien jaar. En krijg je tips hoe je als ouder je kind hierbij kunt ondersteunen.
- [Online weerbaarheid](#)  
Aandacht voor media hoort bij de dagelijkse opvoeding van kinderen. Want met mediaopvoeding leren kinderen om bewust, veilig en gezond om te gaan met media. Online media kunnen een positieve invloed hebben op de ontwikkeling van je kind. Maar er zijn ook risico's. In deze brochure krijg je tips en handvatten om je kind te begeleiden en te leren weerbaar te zijn online.
- [Positief zelfbeeld](#)  
Onder invloed van media gaan kinderen soms te kritisch naar zichzelf kijken. Dat kan schadelijke gevolgen hebben. In deze brochure krijg je tips over hoe je hier met je kind over kunt praten.
- [Boekenlijst Relaties en Seksualiteit](#)  
De boekenlijst bevat boeken die je als ouder, verzorger of als basisschool leerkracht kunt inzetten om onderwerpen rondom relaties en seksualiteit bespreekbaar te maken.



## Websites voor ouders

- [Seksueleopvoeding.info](https://www.seksueleopvoeding.info)  
Op deze website vinden ouders informatie over wat seksuele opvoeding is en waarom het van belang is om als ouder aan te sluiten bij de ontwikkeling van je kind. Ook wordt er informatie gegeven over de rol van school in de relationele en seksuele vorming, lezen ouders over de relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen in verschillende leeftijdscategorieën en krijgen ouders aan de hand van verschillende thema's en voorbeeldsituaties tips over hoe zij met hun kinderen in gesprek kunnen gaan.
- [www.nji.nl/ouders](https://www.nji.nl/ouders) (Nederlands Jeugdinstituut)  
Op deze website lees je meer over het thema relaties en seksualiteit in mediaopvoeding. Je vind er bijvoorbeeld welke apps, sites en games geschikt zijn voor je kind.
- [www.ouders.nl](https://www.ouders.nl)  
Ouders.nl is een online platform waar ouders met kinderen vanaf de babyleeftijd tot in de puberteit naartoe komen.
- [www.rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl)  
Scholen zijn verplicht om aandacht te besteden aan relationele en seksuele vorming. Dat staat in de landelijke kerndoelen voor het onderwijs. Meer informatie hierover vind je op de website van de Rijksoverheid.
- [www.centrumseksueelgeweld.nl](https://www.centrumseksueelgeweld.nl)  
Centrum Seksueel Geweld biedt professionele hulp aan iedereen die een nare seksuele ervaring heeft meegemaakt, online of offline, kort of lang(er) geleden.
- [www.veiligthuis.nl](https://www.veiligthuis.nl)  
In Nederland is Veilig Thuis een organisatie die advies en ondersteuning biedt bij huiselijk geweld en kindermishandeling. Je kunt contact opnemen met Veilig Thuis voor advies, hulp en het melden van misbruik. Telefonisch zijn ze bereikbaar op 0800-2000, (dag en nacht, ook in het weekend).



## Websites voor kinderen en jongeren

- [www.pubergids.nl](http://www.pubergids.nl) (voor pubers 10+)  
Als je in de puberteit komt, gebeurt er veel. Je lichaam groeit en verandert ineens flink. Je krijgt bijvoorbeeld haar op allerlei plekken, wordt langer en breder en je gaat voor het eerst menstrueren of krijgt een zaadlozing. Ook kun je je anders gaan voelen en gedragen. Dat kan best spannend zijn. Daarom beantwoorden we hier alle vragen over de puberteit van pubers (10+).
- [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)  
De Kindertelefoon is een organisatie die kinderen en jongeren de mogelijkheid biedt om te praten over problemen. Zij kunnen advies geven en je doorverwijzen naar andere instanties voor hulp en ondersteuning. Telefonisch zijn ze bereikbaar op 0800-0432, of via de website [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl).
- [Helpwanted](#)  
Helpwanted biedt hulp bij online grensoverschrijdend gedrag, met onder meer een chat voor eerste hulp.

## Literatuur

- [Kennisdossier Relationele en seksuele vorming](#)  
Dit kennisdossier gaat over de relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen en jongeren in het onderwijs. Het bevat een overzicht van de laatste kennis en inzichten. De verschillende benaderingen van relationele en seksuele vorming en verschillende manieren van lesgeven over weerbaarheid, relaties en seksualiteit.



Dit is een publicatie van Rutgers, Expertisecentrum seksualiteit.

© Rutgers 2024

Meer informatie over Rutgers vind je op [www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl)

Illustraties: [studio@maclatour.nl](mailto:studio@maclatour.nl)

Vormgeving: [HollandsOntwerp.nl](http://HollandsOntwerp.nl), Natascha van der Horst

**Rutgers**

Expertisecentrum  
seksualiteit