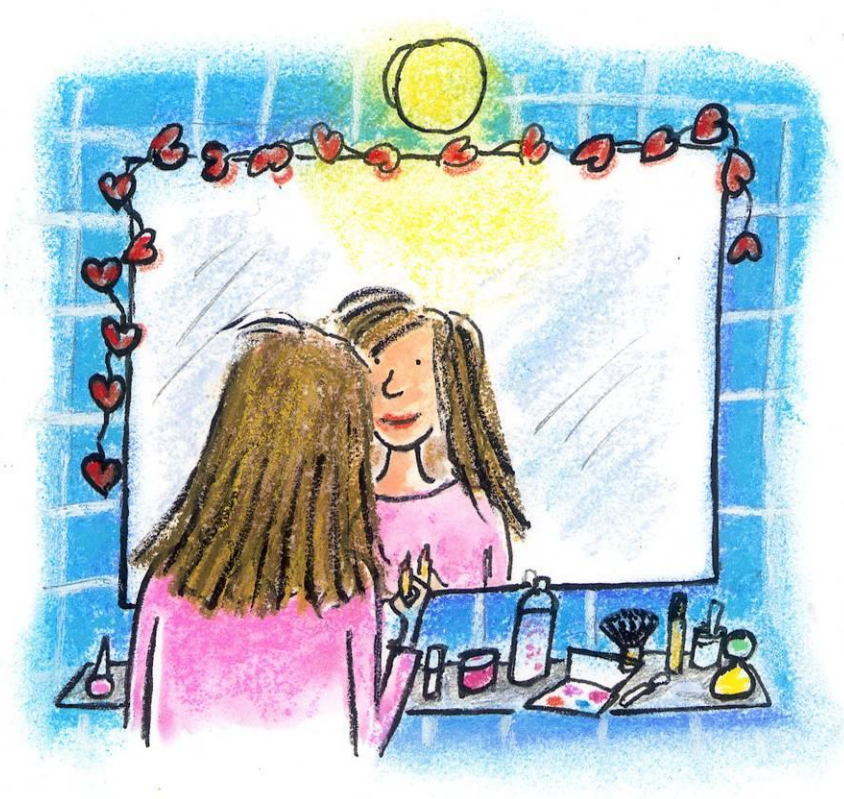




Beste meisjes van groep 7 en 8,

Jullie (pleeg)vader en/of moeder vinden het een goed plan om met jullie te praten over 'echte meidendingen'. Je kunt dan denken aan:

- hoe mooi jij bent
- hoe je lichaam verandert vanaf groep 7/8
- hoe je je lichaam mag beschermen als jouw 'privé'
- wat je kunt doen als je je niet beschermd of veilig voelt

Vaak vinden vaders en moeders én meisjes het een beetje spannend om over deze onderwerpen te praten. Begrijpelijk. Als we het hebben over wie we zijn en over hoe ons lichaam er uit ziet, dan voelt dat best wel privé.

Dit werkboekje is bedoeld om ouders en meisjes te helpen om op een ontspannen manier met elkaar in gesprek te gaan over spannende dingen.

Jullie krijgen informatie en opdrachtjes. Als je vragen hebt, stel die aan je (pleeg)ouders. Blijven er nog vragen over of wil je liever de vraag aan iemand stellen buiten je gezin? Zoek dan iemand op die je vertrouwt. Bijvoorbeeld een familielid of je meester of juf.

Natuurlijk mag je ook de schrijver van dit boekje bellen of mailen. Achterin dit boekje staat haar naam en telefoonnummer.

Hoofdstuk 1: Jij bent uniek!

OPDRACHT 1 :

Teken je hand hier onder over. Schrijf in het midden **drie dingen over jezelf**. Denk bijvoorbeeld aan iets wat je:

- goed kunt of wat anderen vinden dat je goed kunt
- leuk vindt
- lekker vindt



Spel:

Doe het volgende spel in je gezin of met een goede vriendin.

Jullie gaan in tweetallen tegenover elkaar zitten en bekijken elkaar 1 minuut heel goed. (Zet een timer of kookwekker aan).

Daarna gaan jullie met de ruggen naar elkaar zitten en geven een beschrijving van elkaar.

Tot slot geef je een compliment over iets wat je leuk of mooi vindt aan de ander!

Schrijf hier op welk compliment jij hebt gehad:

.....

.....

.....



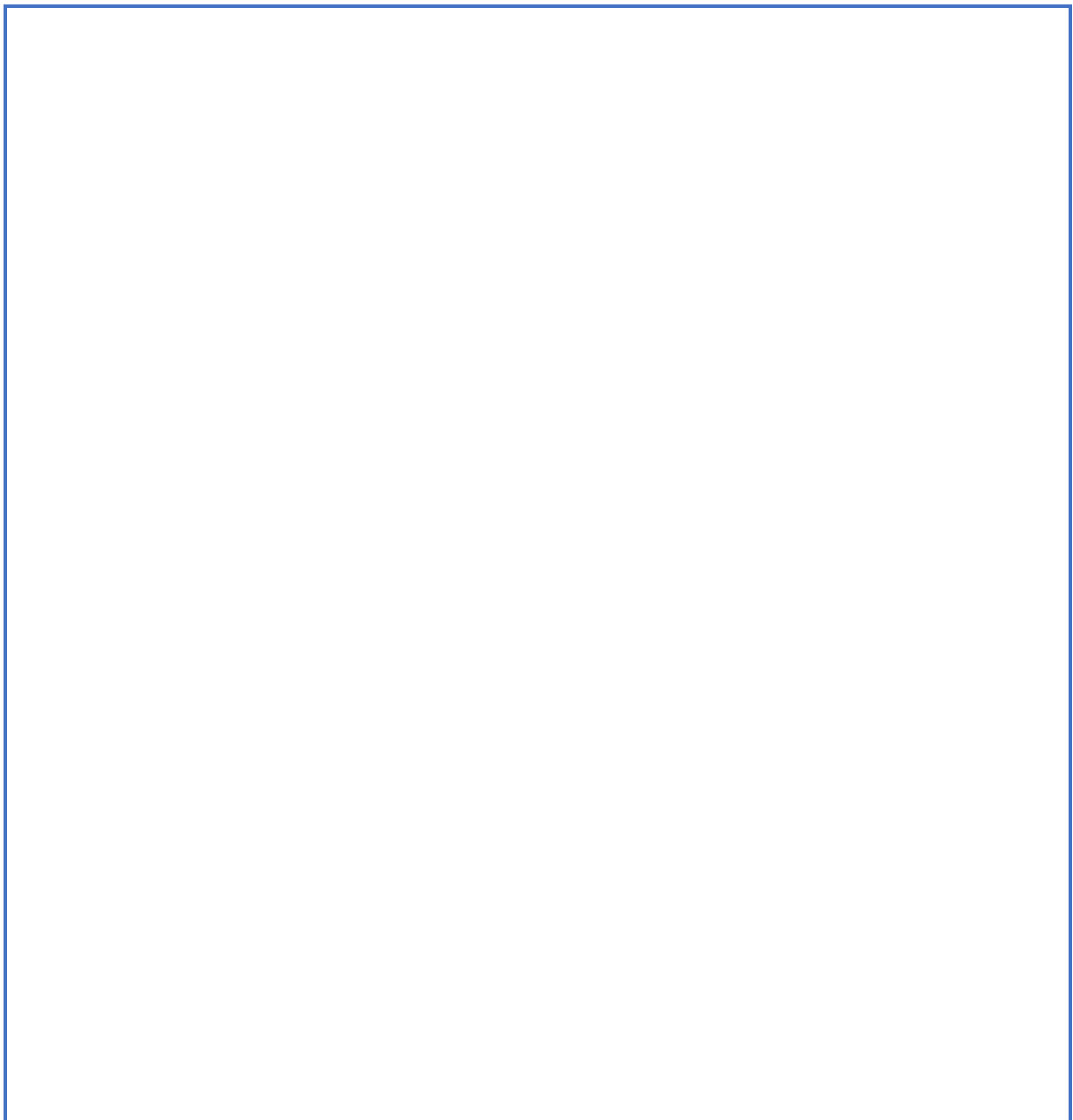
WIE HOREN BIJ JOU?

Bij jou horen mensen die belangrijk voor je zijn. Meestal zijn dat de mensen uit je eigen gezin.

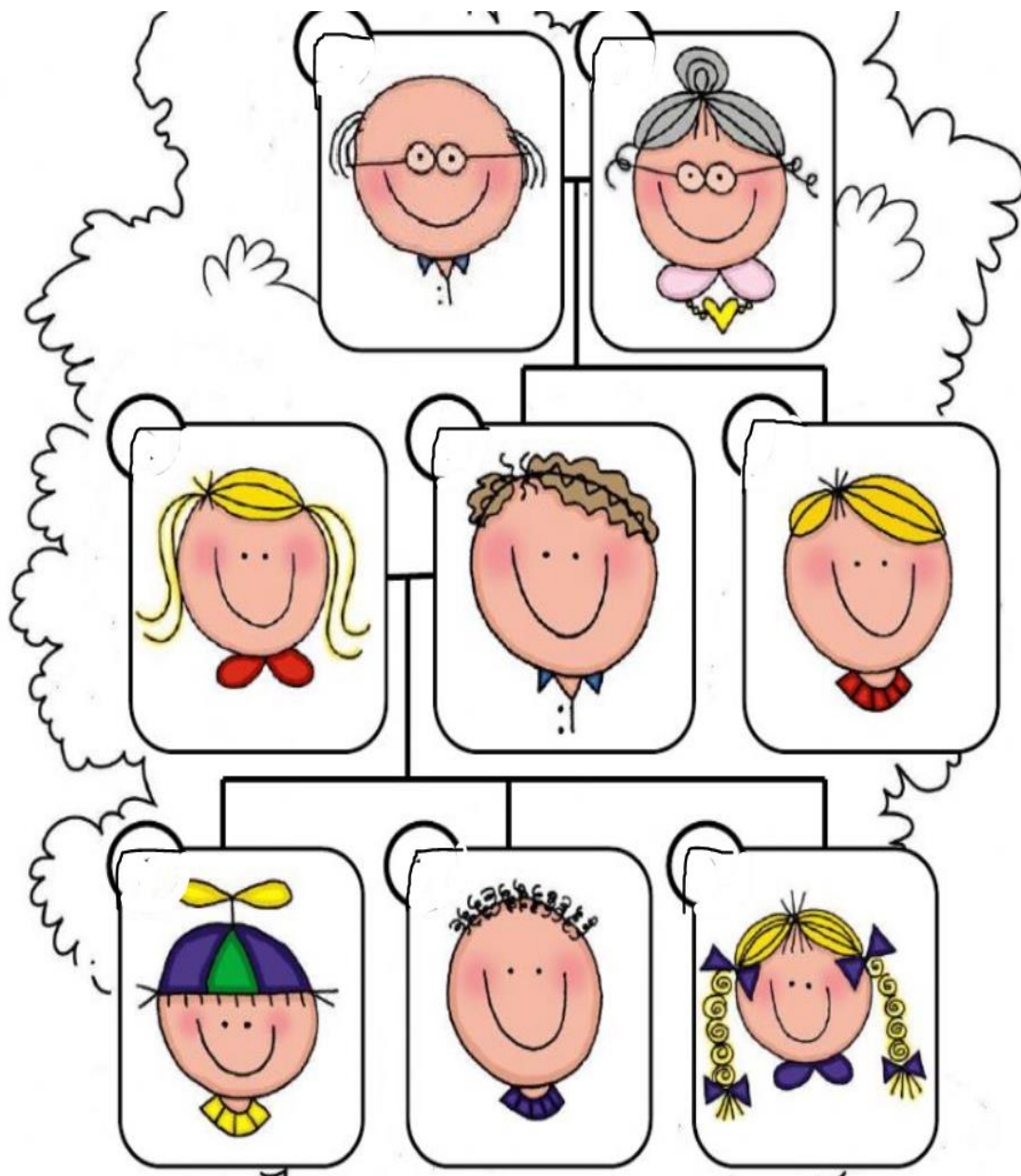
OPDRACHT 2:

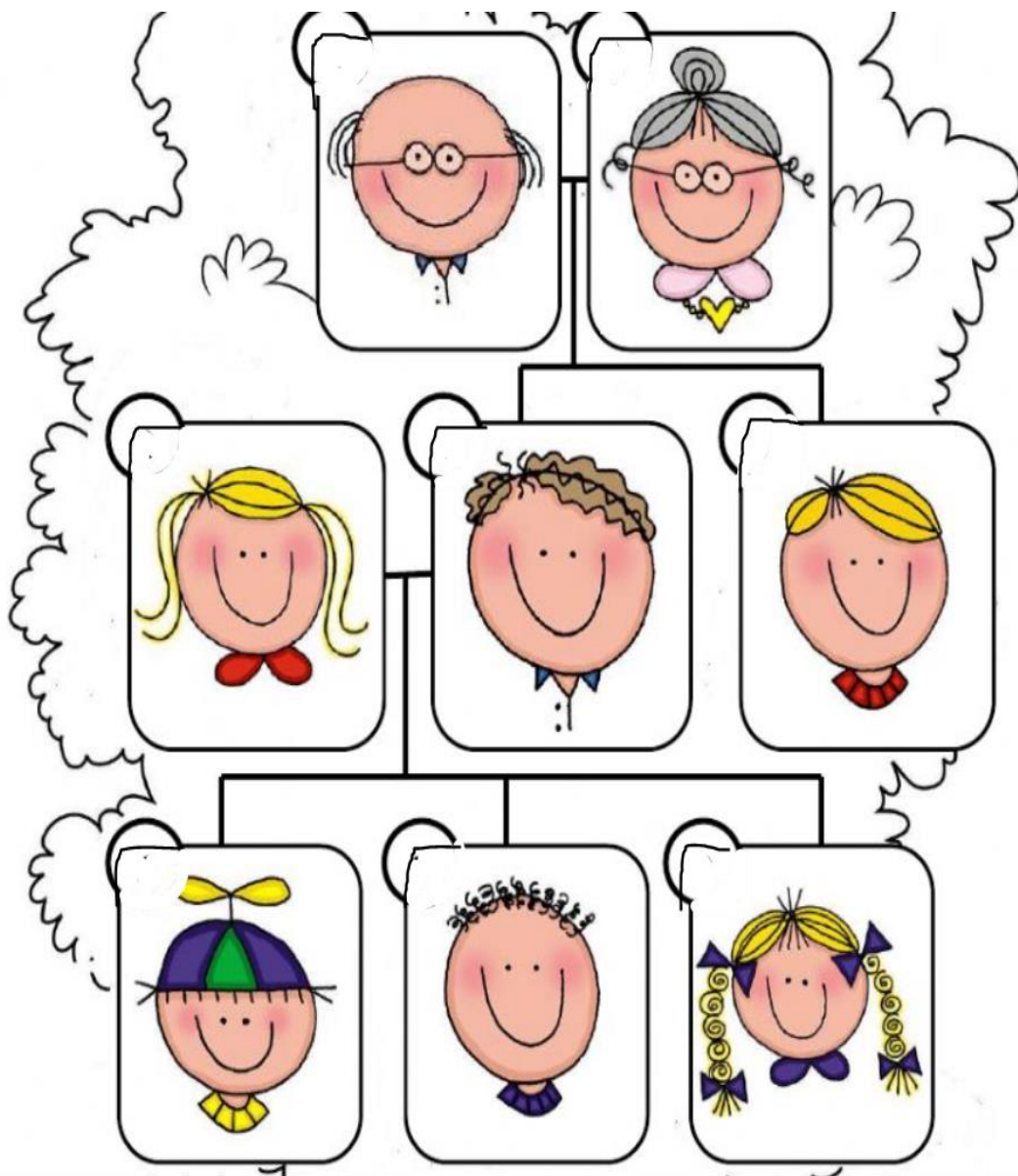
Plak hier onder de plaatjes van de mensen die bij jou horen! Je knipt ze uit het werkblad dat bij deze opdracht hoort. Je vindt dit werkblad op de volgende twee bladzijden.

Schrijf de namen er bij van de mensen die jij belangrijk vindt.



WERKBLAD



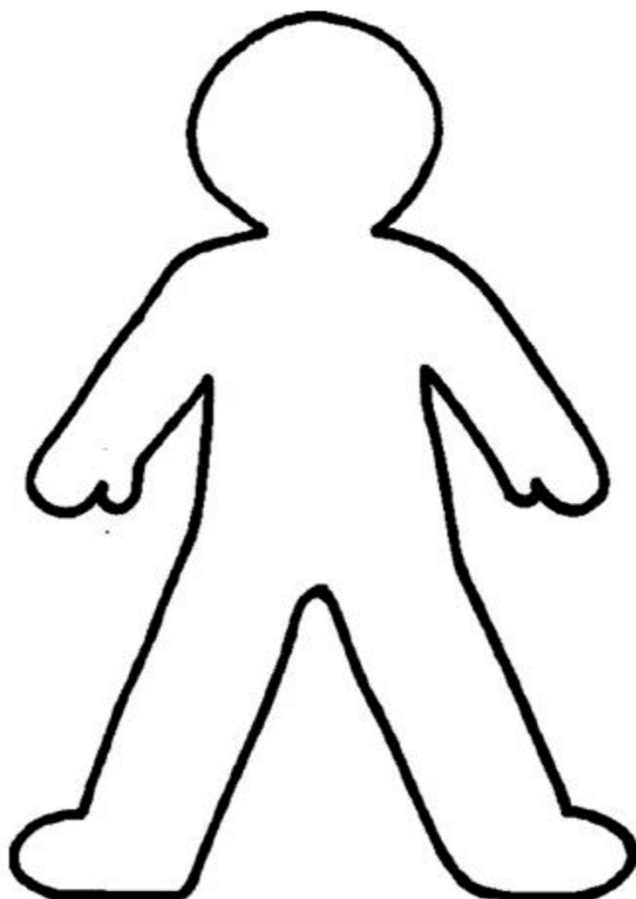


Je hebt nu verteld wie je bent en wie bij jou horen. We gaan nu verder nadenken over het speciale van 'meisje zijn'.

OPDRACHT 3

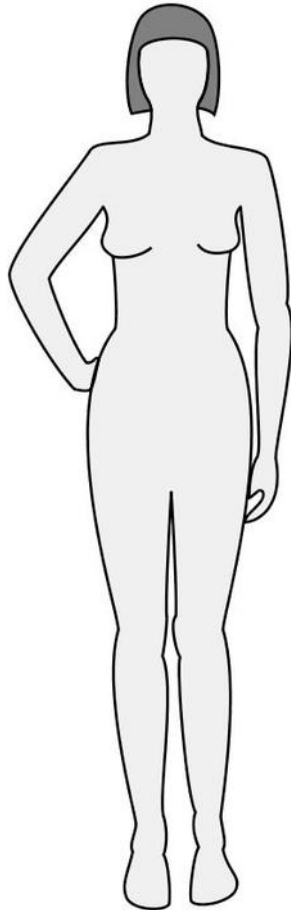
Schrijf zo veel mogelijk namen op van onderdelen van ons lichaam:

-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----



OPDRACHT 4

Dit plaatje is een tekening van van een vrouwenlichaam. Hoe zie je dat?



We praten over:

- Verschillen jongens en meisjes
- Verandering van ons lichaam als we in de puberteit komen
- Hoe we geslachtsorganen noemen
- Het wondermooie van de schepping

.....

.....

.....

.....

We zijn aan het einde van deze eerste hoofdstuk.

Wat vond je er van?

OPDDRACHT 5

Schrijf op de stippelijntjes een woord dat vertelt wat jij er van vond.



Ik vond het...(wel/niet/beetje)...leuk



Ik wil er ...(wel/niet/beetje)... meer van leren



Ik vond het ...(wel/niet/beetje)... saai



HOOFDSTUK 2: GEVOELENS EN GRENZEN

In het vorige hoofdstuk hebben jullie nagedacht over hoe mooi je bent, wie bij je horen en de veranderingen in de puberteit.

Dit hoofdstuk gaat over 'gevoelens' en 'grenzen'.

Jullie gaan ontdekken en vertellen wat voor jou fijn en niet fijn is in contact met anderen.



Terugblik:

In het vorige hoofdstuk hebben jullie verschillende dingen met elkaar gedaan en besproken.



Vul in:

Het thuis praten over deze onderwerpen vond ik :

- ☐ Spannend
- ☐ Leuk
- ☐ Fijn
- ☐ Lastig
- ☐ Raar
- ☐ Anders.....



Praten over persoonlijke, vertrouwelijke dingen doe je niet zomaar met iedereen. Waarom niet?

Opdracht 7

Bedenk drie dingen die jij belangrijk vindt bij de ander wanneer je iets bespreekt dat voor jou vertrouwelijk is:

1.....

2.....

3.....



Opdracht 8

Schrijf hier de namen op van 2 mensen die jij vertrouwt. Je kunt eventueel even terugbladeren naar opdracht twee. Daar heb jij de mensen opgeschreven die bij jou horen.

+

+

De vorige keer hebben we besproken dat het lichaam van jongens en meisjes veranderen in de puberteit.

Hier staan de belangrijkste veranderingen op een rijtje:



JONGENS	MEISJES
In korte tijd heel erg groeien in de lengte	In korte tijd heel erg groeien in de lengte
Haargroei onder oksels, gezicht en in schaamstreek	Haargroei onder oksels en in schaamstreek
Stem wordt lager	Bredere heupen
Brede schouders	Borstgroei
Geslachtsorganen (penis en zaadballen) worden groter	Ongesteld
Zaadlozing	Puistjes
Zweten	Zweten

Bij het ene meisje begint dat al als ze 11 jaar, bij het andere meisje pas als ze 14 is. Dat is niet erg!

Al die veranderingen in je lijf geven verschillende gevoelens. Soms fijne, soms minder fijne gevoelens.

Door die wisselende gevoelens kun je ook een beetje humeurig worden. Misschien wel een beetje erg humeurig 😊.

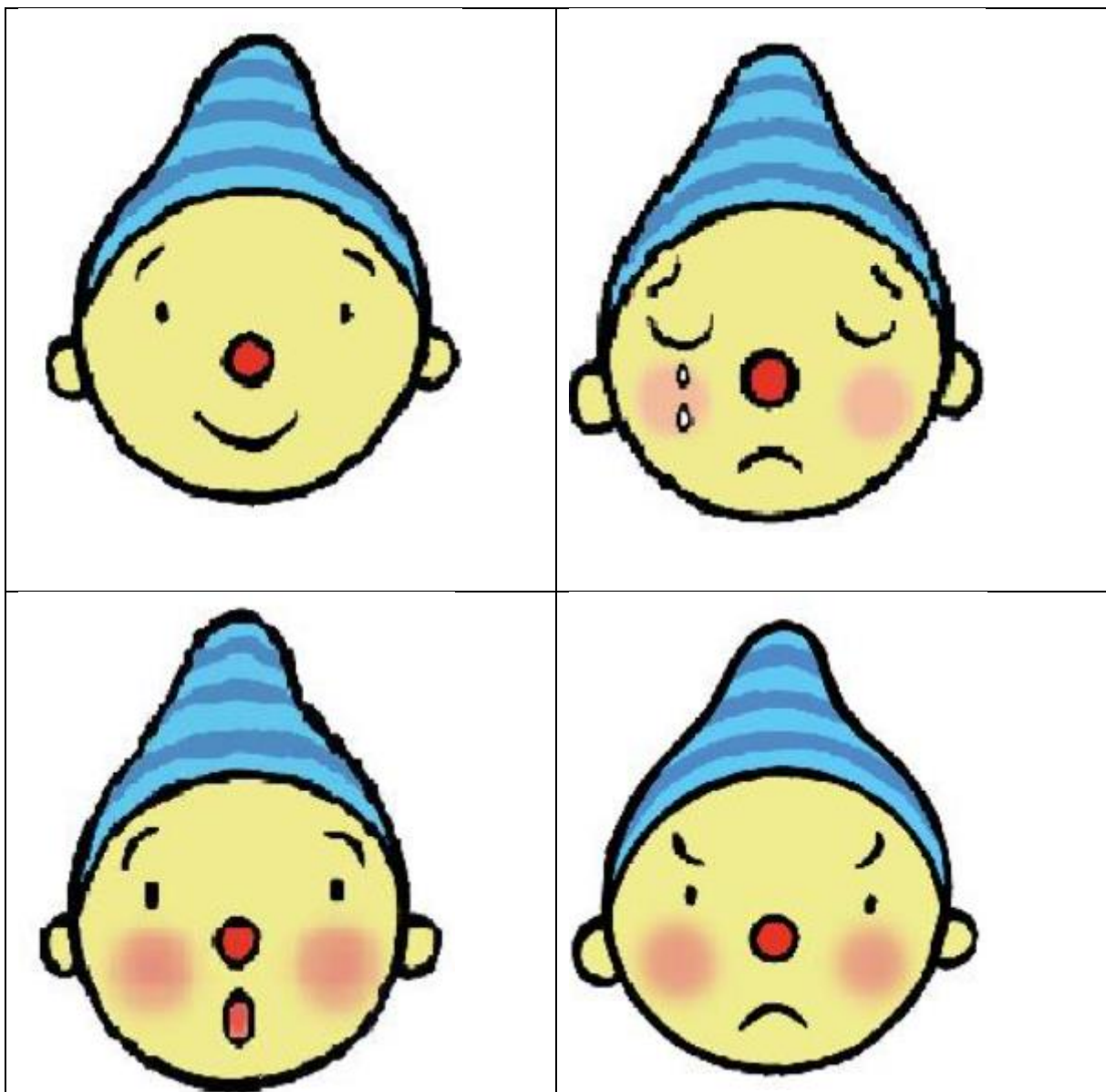
Veel jongens en meisjes hebben in deze periode wat meer ruzies met hun ouders. Het helpt om goed naar elkaar te luisteren en proberen elkaar te begrijpen.

Gevoelens

Ieder mens heeft gevoelens. Gevoelens voel je in je lijf. Eigenlijk is een gevoel een signaal, of anders gezegd, een teken, dat je iets moet doen. Het is dus belangrijk om goed naar de signalen van je lijf te luisteren.

We gaan nadenken over situaties die verschillende gevoelens oproepen.

We verdelen de vloer in 4 vakken. In elk vak leggen we een emotiekaartje neer. Daarvoor kun je onderstaande plaatjes uitknippen en eventueel lamineren:



Opdracht 9

Vul in

Als ik blij ben merk ik het volgende aan mijn lijf:

.....

Als ik boos ben merk ik het volgende aan mijn lijf:

.....

Als ik bang ben merk ik het volgende aan mijn lijf:

.....

Als ik verdrietig ben merk ik het volgende aan mijn lijf:

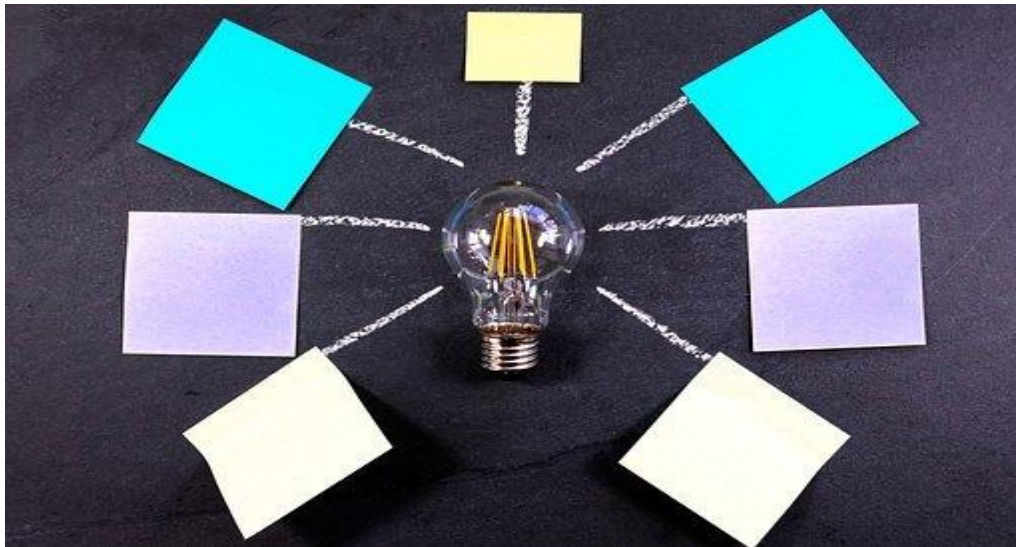
.....



Het is belangrijk dat we goed naar ons eigen gevoel luisteren.

De volgende stap is dat je gaat nadenken over wat je met je gevoel wilt gaan doen.
Bijvoorbeeld

- vertellen wat je voelt
- dichterbij de ander komen
- weg gaan
- iemand anders vragen wat je moet doen



Opdracht 10

Bedenk voor jezelf wat jij kunt doen wanneer je:

Blij bent

.....

Boos bent

.....

Bang bent

.....

Verdrietig bent

.....

In contact met anderen is het belangrijk dat je rekening met elkaars gevoelens houdt. Jij mag zeggen wat je fijn en niet fijn vindt en daarin een GRENS aangeven. Het kan daarbij gaan om wat iemand van jou vraagt, aan jou vertelt of aan jou laat zien.



We praten over verschillende situaties waarin jij mag zeggen wat jouw grens is. Vooral als het gaat om situaties die te maken hebben met jouw lijf en jouw privé. Vraag aan mensen met wie je woont wat voor hen belangrijke grenzen zijn.

Enkele voorbeelden:

- Een vriendin vraagt jou om een geheimpje te verklappen
- Een man of vrouw staat bloot afgebeeld in een tijdschrift
- Je kijkt naar een programma op televisie en je ziet twee vrijende mensen
- Een klasgenoot stuurt een naaktfoto van een meisje uit de klas door
- Een jongen geeft een klap op je billen en zegt: 'lekker ding' tegen je
- Iemand op internet laat billen, borsten of penis aan jou zien
- Iemand die je niet kent vraagt via een online spelprogramma om je naam en adres



Opdracht 11

Praat een keer met je (pleeg)moeder of vader over 'grenzen' in contact met anderen. Wat vinden jullie samen belangrijk om af te spreken over grenzen?

.....

.....

.....

.....

De volgende keer gaan we verder oefenen met verschillende manieren waarop je 'ja' en 'nee' kunt zeggen.



HOOFDSTUK 3: STOP!

In het vorige hoofdstuk hebben we het gehad over gevoelens en grenzen. We hebben de vier basisgevoelens besproken: boos, blij, bang, bedroefd. We hebben gesproken over verschillende situaties die gevoelens kunnen oproepen. Ook hebben we gevoeld wat er in ons lijf gebeurt als deze gevoelens aanwezig zijn.

We hebben ook gesproken over grenzen. Wanneer is voor jou gedrag van iemand anders 'over de grens'?

Deze laatste bijeenkomst gaan we verder met het onderwerp grenzen. We staan stil bij een manier om er achter te komen of gedrag van iemand anders goed of fout is, en wat je moet doen als iemand jou fout benadert.



OPDRACHT 12

Jullie hebben de afgelopen week met je (pleeg)vader of moeder gesproken over 'grenzen'. Wat ben je te weten gekomen over hoe je (pleeg)vader of moeder denken over grenzen? Welke afspraken hebben jullie gemaakt?

.....

.....

.....

We gaan in deze bijeenkomst verder over het onderwerp grenzen. Daarbij gaan we het vooral hebben over lichamelijke grenzen.



Laten we eerst eens nadenken over lichamelijk contact. Als kinderen geboren worden en klein zijn, raken we hen veel aan. Dat doen we automatisch. We houden ze vast, knuffelen hen en nemen ze op schoot. We troosten als ze huilen. Zo zorgen we er voor dat kinderen zich fijn en veilig voelen. Hoe meer je van een kind houdt, hoe meer je ook dat veilige gevoel wilt geven.



OPDRACHT 13

Wat kun jij je nog herinneren aan momenten van fijn en veilig lichamelijk contact?

.....

.....

Als kinderen groter worden, wordt het contact anders. Nog steeds vinden we het fijn om dicht bij elkaar te zijn. Maar kinderen geven langzamerhand zelf aan of ze wel of niet op schoot willen zitten of kusjes willen geven. Dat is ook goed. Je word immers een eigen persoontje.

Als je nog groter groeit, wordt het lichamelijk contact weer anders. Je wordt zelfstandig en dat betekent dat je lichaam ook meer privé wordt. Iets eigens van jezelf. De meeste kinderen willen op een gegeven moment niet meer dat hun ouders hen bloot zien. Ook willen ze zelf bepalen hoe en wanneer ze door wie aangeraakt worden.

Als je in de puberteit komt krijgt lichamelijk contact er nog een nieuwe betekenis bij. Nog steeds blijft het gevoel van veiligheid belangrijk. En daarnaast kan het zijn dat je speciale gevoelens krijgt voor iemand anders buiten het gezin. Je kunt verliefd worden. Als je verliefd

In de Bijbel staat dat seksuele gemeenschap door God bedoeld is voor binnen het huwelijk.

Kun jij redenen bedenken waarom God de seksuele gemeenschap bedoeld heeft voor binnen het huwelijk?

2.....

3.....



Seksualiteit is dus bedoeld voor mensen die veel van elkaar houden en elkaar trouw hebben beloofd. Het is bedoeld als iets moois.

In een goed seksueel contact zorg je er voor dat het voor beiden fijn is.

Helaas gebeurt het nog al eens dat anderen lichamelijk contact willen en niet nadenken over wat fijn en goed is voor de ander. Iemand wil bijvoorbeeld jouw geslachtsdelen aanraken terwijl jij dat niet wilt. Of iemand wil zijn geslachtsdelen laten zien terwijl jij dat niet fijn vindt. We noemen dat seksueel misbruik. Seksueel misbruik mag nooit en is altijd verkeerd. Seksueel misbruik is geen goed geheim. Je moet dit altijd aan iemand vertellen die je vertrouwt.

Seksueel misbruik is nooit jouw schuld!

Er zijn **6** dingen die je moet onthouden als het gaat over seksueel contact.

	Ik doe alleen seksuele dingen als ik die zelf wil en als de ander akkoord gaat.
	Ik voel me niet onder druk gezet, ik zet niemand onder druk.
	Ik ben niet de meerdere of de mindere.
	Ik doe dingen die passen bij mijn leeftijd.
	Ik doe de dingen op een plaats en een manier die anderen niet storen.
	Ik doe mezelf of anderen geen pijn.

We gaan over verschillende situaties nadenken en maken daarbij de volgende stappen:

1. Wat voel ik ?



2. Wat denk ik?



3. Wat doe ik?



OPDRACHT 15

Jullie bespreken met elkaar verschillende situaties. Bij elke situatie bedenken welke kleur vlag jullie passend vinden. Bij elke vlag hoort een 'actie', iets wat je moet doen. Op de laatste pagina staan vier vlaggen. Die mag je uitknippen en eventueel lamineren.

Groene vlag betekent : Het contact is helemaal goed en voor allebei fijn

Gele vlag betekent : Let op, dit lijkt niet helemaal goed te gaan. Praat er met iemand over!

Rode vlag betekent : Dit gedrag is niet goed en moet stoppen. Praat er met iemand over!

Zwarte vlag betekent : Dit gedrag is heel erg fout en moet direct stoppen. Praat er met iemand over.

Situaties:

- Jij gaat onder de douche en hebt de deur op slot gedaan. Je broer draait het slot open en komt binnen
- Een onbekende persoon vraagt via een chat of hij je borsten mag zien
- Een leuke jongen van school vraagt of je samen met hem een mooie film wilt kijken
- Een docent op school geeft je een klap op je schouder
- Een docent op school geeft je een klap op je billen
- Een buurjongen vraagt of je weet wat neuken is
- Een goede vriend van je ouders stuurt berichtjes naar jou en zegt dat je een 'lekker ding' bent
- Een klasgenoot stuurt naaktfoto's rond

Je bent nu aan het einde gekomen van dit boekje over.

Ik hoop dat je het leuk en goed vond om met elkaar te praten over jouw groei richting volwassenheid.

Als er nog vragen zijn of onderwerpen waar je meer over wilt weten, hoop ik dat je die kunt bespreken met je (pleeg) vader of – moeder. Je mag ook de schrijver van dit boekje benaderen.

Maria Vermeulen

E: m.vermeulen@salouz.nl

T: 06-18501654



