

Bijlage: Lessen wensen, grenzen en consent

1 Lessen uit Kriebels in je buik

In de lessen van van de lesmethode Kriebels in je buik wordt er aandacht besteed aan seksuele weerbaarheid. Hieronder vind je de lessen waarin specifiek aandacht wordt besteed aan seksueel grensoverschrijdend gedrag, seksueel misbruik, wensen, grenzen en consent.



Groep 1

Les 4: Ik vind je lief

- De leerlingen leren onderscheid te maken tussen prettige en niet prettige contacten en negatieve en positieve gevoelens voor een ander.

Les 5: Voelt dit fijn of niet?

- De leerlingen worden zich bewust van positieve en negatieve gevoelens bij het aanraken en voelen van verschillende voorwerpen en (bepaalde delen) van hun lichaam.
- De leerlingen kunnen aan de andere kinderen laten zien wanneer ze een aanraking fijn of niet fijn vinden.

Groep 2

Les 4: Wat voelt fijn en wat niet?

- De leerlingen hebben inzicht in prettige en minder prettige aanrakingen.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen eigen wensen en grenzen heeft.
- De leerlingen leren grenzen en wensen in verschillende situaties te respecteren.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat wat je fijn of niet fijn vindt per situatie en per persoon kan verschillen.

Les 5: Hoe zeg ik nee?

- De leerlingen weten dat ze onprettige aanrakingen mogen weigeren.
- De leerlingen weten bij wie ze hulp kunnen vragen in onprettige situaties.
- De leerlingen leren nee zeggen op verschillende manieren.
- De leerlingen leren te luisteren als anderen nee zeggen.

Groep 3

Les 6: Prettige en niet prettige aanrakingen

- De leerlingen maken kennis met situaties en aanrakingen die zij prettig en minder prettig vinden.
- De leerlingen leren prettige en onprettige gevoelens in bepaalde situaties bij zichzelf en anderen te herkennen.
- De leerlingen weten dat niemand hen mag dwingen of overhalen om iets te doen wat zij zelf niet willen.
- De leerlingen weten dat iedereen een situatie anders kan beleven.
- De leerlingen weten wat zij kunnen doen in situaties die niet pluis voelen.
- De leerlingen weten bij wie zij terecht kunnen met problemen en/ of onprettige gevoelens.

Groep 4

Les 2: Wat voel ik?

- De leerlingen weten dat wat als een prettige aanraking voor de één voelt, voor een ander onprettig kan zijn. En dat dit voor iedereen anders is.

- De leerlingen weten voor zichzelf wat zij een prettige en onprettige aanraking vinden.
- De leerlingen worden zich meer bewust van aanrakingen die wel of niet gewenst, prettig en toelaatbaar zijn.

Les 6: Ja, nee of twijfelgevoelens

- De leerlingen weten het verschil tussen een ja-, nee- en twijfelgevoel.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen situaties en aanrakingen verschillend beleeft.
- De leerlingen kunnen op verschillende manieren uiting geven aan nee-gevoelens.
- De leerlingen weten welke manieren het meest effectief zijn.
- De leerlingen weten dat ze moeten luisteren als een ander nee zegt.

Groep 5

Les 6: Wat voor gevoel krijg jij, als...

- De leerlingen kunnen onderscheid maken tussen prettige, niet-prettige en twijfelgevoelens in situaties en aanrakingen.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen eigen wensen en grenzen heeft.
- De leerlingen weten dat het belangrijk is om hun eigen wensen en grenzen duidelijk te maken.
- De leerlingen kennen het onderscheid tussen goede en slechte geheimen.
- De leerlingen weten dat het belangrijk is om hulp te vragen in niet-prettige situaties of bij slechte geheimen.
- De leerlingen weten dat je een ander niet mag dwingen iets te doen wat diegene niet wil.

Les 7: Grenzen

- De leerling kent de grenzen bij seksueel gedrag.
- De leerling gaat niet over de grenzen van een ander heen op seksueel gebied.
- De leerling weet hoe te reageren als iemand een grens aangeeft.

Groep 6

Les 6: Hoe zeg ik ja of nee

- De leerlingen kunnen op verschillende manieren uiting geven aan hun eigen grenzen.
- De leerlingen kunnen duidelijk laten merken welke situaties zij wel en niet prettig vinden.
- De leerlingen weten wat ze moeten doen als er sprake is van onveilige, grensoverschrijdende of onprettige situaties.
- De leerlingen weten wie zij in vertrouwen kunnen nemen als zich onveilige of onprettige situaties voordoen.

Les 7: Seksueel over de grens

- De leerling weet wat er bedoeld wordt met seksueel misbruik.
- De leerling reageert op een adequate manier als onbekende volwassenen vreemde (seksueel getinte) vragen (online en offline) stellen. Dit betekent offline beleefd zeggen dat hij of zij dit niet wil of weglopen en online wegklikken of blokkeren.
- De leerling weet bij wie hij hulp kan vragen bij seksueel overschrijdend gedrag/ ervaringen.



Groep 7

Les 7: Internetvrienden

- Leerlingen weten dat internet en social media leuke en minder leuke kanten in zich hebben.
- Leerlingen benoemen hoe zij internet en social media op een leuke en veilige manier kunnen gebruiken.
- Leerlingen erkennen het belang van zorgvuldig omgaan met het plaatsen van persoonlijke gegevens/foto's op social media en internet.
- Leerlingen kunnen elkaar tips geven om mediawijs met social media en internet om te gaan.
- Leerlingen weten aan wie ze hulp kunnen vragen als het online mis gaat.

Les 8: Wat zou jij doen?

- De leerlingen weten dat eigen waarden, normen, rolverwachtingen en opvattingen (gender) over seksueel gedrag van invloed zijn op seksuele grensoverschrijding.
- De leerlingen weten welk gedrag wel en welk gedrag niet seksueel grensoverschrijdend kan zijn.
- De leerlingen kunnen verschillende strategieën toepassen om lichte vormen van seksuele grensoverschrijding te herkennen en tijdig te stoppen.
- De leerlingen kunnen bij bedreigende of grensoverschrijdende situaties (tijdig) hulp vragen bij mensen of instanties in hun omgeving.

Groep 8

Les 12: Internet en social media

- De leerlingen weten hoe zij veilig contacten kunnen leggen en onderhouden via online media.
- De leerlingen kunnen online onveilige situaties herkennen.
- De leerlingen weten hoe zij kunnen en moeten handelen in onveilige online situaties
- De leerlingen kennen het begrip en de gevolgen van sexting en weten dat het doorsturen van naaktfoto's en -video's zonder toestemming verboden is.
- De leerlingen weten dat naaktbeelden en -films van mannen en vrouwen in de media meestal niet overeenkomen met de realiteit.
- De leerlingen weten dat ze hulp moeten vragen als het online misgaat en weten waar ze terecht kunnen.

Les 13: Seksueel grensoverschrijdend gedrag

- De leerlingen krijgen zicht op de aard, omvang en gevolgen van seksueel misbruik en seksuele grensoverschrijding.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat seksueel misbruik veel voorkomt en meestal door bekenden gebeurt.
- De leerlingen leren seksueel grensoverschrijdende situaties herkennen.
- De leerlingen benoemen verschillende strategieën om (lichte vormen van) seksuele grensoverschrijding te herkennen en stoppen.
- De leerlingen oefenen met het toepassen van strategieën en doen vaardigheden op om deze in het dagelijkse leven toe te passen.
- De leerlingen weten bij wie zij bij bedreigende situaties om hulp kunnen vragen en oefenen met hulp vragen.



2 Veiligwijs

In de lesmethode Veiligwijs is veiligheid een kernwaarde. Weten van veiligheid is, herkennen bij wie je veilig bent, praten over je grenzen of hulp vragen: het komt in de hele methode aan bod. Hieronder vind je een selectie van de lessen waarin aandacht is voor deze thema's.

Groep 1/2

Les 1: Wat vind ik leuk?

- Doel: Kinderen kunnen praten over wat ze leuk, niet leuk, prettig of niet prettig vinden.

Les 2: Samen Spelen

- Doel: Kinderen oefenen in het praten over wat ze zelf (wel of niet) willen.

Les 5: Samen zijn & fijn gevoel

- Doel: Kinderen kunnen aangeven wat zij zelf prettig vinden op het gebied van knuffelen en intimiteit.

Les 6: Zorg voor jezelf

- Doel: Kinderen zijn zich bewust van dat ze mogen zeggen wat ze wel of niet fijn vinden en hoe ze hun grenzen moeten aangeven.

Groep 3/4:

Les 2: Groter groeien

- Doel: Kinderen worden bekend met wat seksueel misbruik is.

Les 6: Wanneer ben ik veilig?

- Doel: Kinderen worden bekend met wat veiligheid is en hoe belangrijk het is om veilig te zijn.

Les 7: Ik respecteer jou.

- Doel: Kinderen leren over goede en verkeerde geheimen, seksueel misbruik, en over hoe zij hun eigen lichaam kunnen beschermen en hun wensen en grenzen kunnen respecteren.

Groep 5/6

Les 7: Veilig zijn

- Doel: Kinderen weten met wie zij kunnen praten als zij iets zien, als er iets gebeurt dat zij niet prettig vinden of als ze vragen hebben over bijvoorbeeld hun lichaam of seksualiteit.
- Doel: Kinderen begrijpen het begrip veiligheid (je lichaam, je gevoel, samen) en hun rol daarin.

Les 8: Wij respecteren elkaar

- Doel: Kinderen leren hun eigen grenzen kennen en daarover te praten.

Groep 7/8

Les 1: Introductieles seksualiteit.

- Doel: Kinderen krijgen een verantwoordelijkheid in het creëren van veiligheid voor elkaar, door daar afspraken over te maken.

Les 3: Veilige relaties.

- Doel: Kinderen leren de invloed van vrienden, media en sociale media te herkennen en veilige keuzes te maken. (In deze les komt ook rekening houden met elkaar/ consent aan bod, en het thema loverboys.)

Les 4: Veilig online.

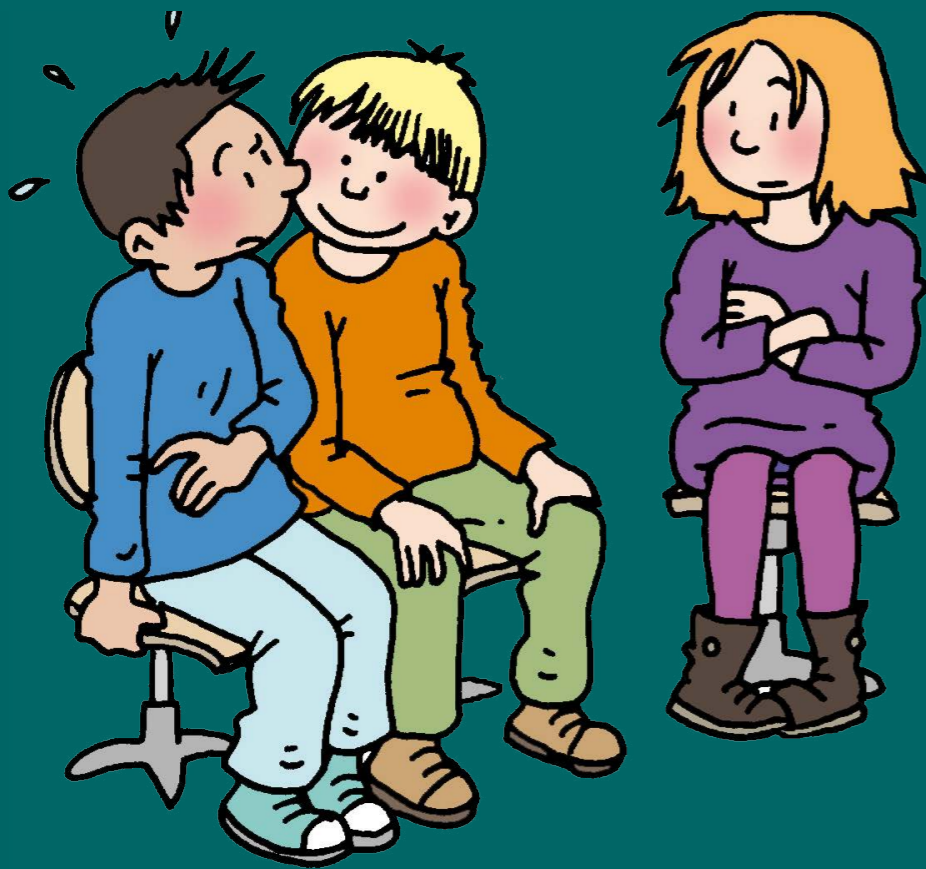
- Doel: Kinderen kunnen het gebruik van internet koppelen aan het thema 'veiligheid'.
- Kinderen weten meer van internet en de mogelijke consequenties en risico's van sociale media en het delen van informatie.

Les 7: Veilig vrijen (1)

- Doel: Kinderen leren dat en hoe zij zorgdragen voor hun eigen veiligheid en die van de ander.

Les 8: Veilig vrijen (2)

- Doel: Kinderen worden zich bewust van de gevolgen van hun eigen gedrag voor hun gezondheid en veiligheid.



3 Wonderlijk Gemaakt

Weerbaarheid, seksueel misbruik en consent komen uitgebreid aan bod in de methode Wonderlijk gemaakt. In elke jaargroep zijn er lessen gericht op weerbaarheid. Hieronder vind je een selectie waarin aandacht is voor deze thema's.

Groep 1

Les 1.3: Knuffelen en privé

- De leerlingen kennen verschillende manieren van aanraken en knuffelen.
- De leerlingen zijn zich er bewust van dat hun blote lichaam privé is.
- De leerlingen kunnen fijne en boze aanrakingen benomen.

Groep 2

Les 2.4: Nee zeggen

- De leerlingen kunnen hun eigen grenzen aangeven: dat wil ik niet.
- De leerlingen leren dat ze grenzen aan mogen geven.
- De leerlingen begrijpen dat het goed is om eerlijk nare dingen te vertellen en om hulp te vragen.
- De leerlingen respecteren de grenzen van de ander en van zichzelf.

Groep 3

Les 3.3: Aanrakingen: ja- en nee-gevoel

- De leerlingen kunnen hun eigen ja-gevoel en nee-gevoel herkennen. Leerlingen kennen verschillende manieren van aanraken en weten dat er in verschillende culturen verschillende gewoonten zijn.
- De leerlingen zijn zich er bewust van dat hun lichaam privé is en dat van een ander ook.
- Respect voor de ander en jezelf.
- De leerlingen oefenen met grenzen aangeven (stop en nee zeggen bij nee-gevoel).

Les 3.4: Fijne en vervelende geheimen

- De leerlingen leren dat een fout geheim geen geheim moet blijve, een fout geheim moet je vertellen.
- De leerlingen herkennen fijne en foute geheimen.
- De leerlingen oefenen om foute geheimen te vertellen en hulp te vragen als dat nodig is.

Groep 8

Les 8.5: Seksueel misbruik

- De leerlingen leren de betekenissen van woorden en begrippen die bij seksueel misbruik horen, zoals: aanranden, verkrachten, incest en dergelijke.
- De leerlingen oefenen met een houding van hulpvaardigheid richting anderen.
- De leerlingen oefenen met weerbaarheid door nee-gevoelens te herkennen en te benoemen.
- De leerlingen oefenen met het inleven in de situatie en gevoelens van anderen.

Les 8.6: Hulp vragen

- De leerlingen weten wat ze het beste kunnen doen als seksueel misbruik dreigt of als het daadwerkelijk heeft plaatsgevonden.
- De leerlingen kennen de taak en de functie van vertrouwenspersonen en kindertelefoon.
- De leerlingen oefenen met een houding van hulpvaardigheid.
- De leerlingen onderscheiden kenmerken van een betrouwbare persoon/hulpverlener.