

## Wat voel ik?

---

Groep 4

⌚ 60 min

---

### Begrippen

Prettige aanrakingen, onprettige aanrakingen



### Benodigheden

- ✓ digibord
- ✓ knutselmateriaal
- ✓ schoendoos
- ✓ groene en rode potloden of stiften
- ✓ werkblad 'Losse ledematen'
- ✓ werkblad 'Meisje'
- ✓ werkblad 'Jongen'

---

### Lesdoelen

- ▶ De leerlingen kunnen uitleggen wat zij een prettige en onprettige aanraking vinden.
- ▶ De leerlingen weten dat dezelfde aanraking door verschillende mensen als prettig of juist onprettig ervaren kan worden.

## Wat voel ik?

---

### Wensen en grenzen

In deze les gaat het over prettige en niet-prettige aanrakingen. Je kunt jezelf en anderen bijvoorbeeld kriebelen, krabben, aaien of knuffelen. Wanneer voelt dit nou fijn of prettig? En wanneer voelt dit niet fijn of onprettig? Daar gaan we het vandaag over hebben.

## Prettige en onprettige aanrakingen

---

⌚ 30 min

In deze les gaan de leerlingen aan de hand van illustraties op een ervaringsgerichte manier aan de slag met het verkennen van hun eigen lichaam. Ze benoemen hun eigen lichaamsdelen en benoemen prettige en niet-prettige aanrakingen van dit lichaamsdeel. Op deze manier leren ze op een laagdrempelige manier te benoemen wat zij prettig en onprettig vinden.

Instructie vooraf:

Print het werkblad met de illustraties van losse ledematen (arm, been, neus, hoofd, hand, voet, billen) uit. Knip de losse ledematen uit en stop ze in een schoenendoos (de 'mysterieuze lijfdoos'). Eventueel kun je zelf of samen met de leerlingen nog meer lichaamsdelen tekenen en in de doos stoppen.

Dia

1

Prettige En Onprettige Aanrakingen  
Wat Voelt Fijn En Wat Niet?

---

Introduceer de les aan de hand van de tekst op de dia en vertel dat de les gaat over prettige en niet-prettige aanrakingen. Je kunt jezelf en anderen bijvoorbeeld kriebelen, krabben of knuffelen. Wanneer voelt dit nou fijn of prettig? En wanneer voelt dit niet fijn of niet prettig? Licht toe dat je eigenlijk nooit 'zomaar' iemand aanraakt, maar altijd een bepaald doel hebt: je vindt iemand aardig, het geeft een fijn gevoel, je wilt iemand troosten, of je vindt iemand juist niet aardig of iemand doet iets vervelends. Leg uit dat je soms niet weet wat een ander prettig vindt en dat het belangrijk is om daar goed op te letten. En wat voor de een prettig voelt, kan voor de ander weer onprettig voelen.



Dia

2

Hoe Kun Je Jezelf Aanraken?

Noem Zoveel Mogelijk Manieren Waarop Je Jezelf Kunt Aanraken!

Vraag de leerlingen naar manieren die zij kennen waarop je jezelf kunt aanraken. Noem voorbeelden als: kriebelen, krabben, jeuken, aaien, wrijven. Schrijf de woorden op in het woordweb.

Aanraken

Dia

3

De Mysterieuze Lijfdoos!

Wat Vind Jij Fijne Aanrakingen En Onprettige Aanrakingen?

Ga met de leerlingen in de kring zitten. Gebruik de 'mysterieuze lijfdoos'. Laat de leerlingen een voor een een lichaamsdeel uit de doos pakken. Stel elke leerling een vraag over het lichaamsdeel wat zij gepakt hebben. Vraag in ieder geval:

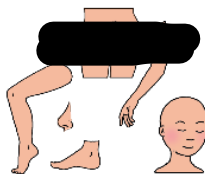
- ▶ Vind je het fijn om dit lichaamsdeel bij jezelf aan te raken?
- ▶ Welke aanraking voelt fijn (benoem zelf eventueel: krabben, aaien, kriebelen, etc.)?
- ▶ En welke aanraking voelt niet fijn?
- ▶ Hoe voelt dit lichaamsdeel (ruw, zacht, harig, glad)?

Vraag de andere leerlingen of zij dit ook zo ervaren of misschien anders?

Vraag daarna aan de leerlingen of iemand anders hen ook op deze plek mag aanraken? Vraag door:

- ▶ Mag iedereen je op deze plek aanraken? Waarom wel en waarom niet?
- ▶ Op welke manier (prettige aanraking of onprettige aanraking)?

Leg uit dat niet iedereen dezelfde aanraking prettig vindt en dat ook niet iedereen door dezelfde persoon aangeraakt wil worden. Dit is voor iedereen anders en verschilt per persoon. Dat is niet erg! Zo is het gewoon. Je moet dus goed opletten als je een ander aanraakt of de ander het ook wil. Ook als de ander jou aanraakt en je dat niet fijn vindt, moet je dat vertellen. Ook als de ander ouder is, of zegt dat het een geheim is wat je niet mag doorvertellen. Dat kan best lastig zijn. Zorg ervoor dat je het aan iemand vertelt die je vertrouwt.



## Dia

4

Wat Vind Jij Fijn?  
Fijn Om Bij Jezelf Aan Te Raken!

Bespreek de kringoefening met de leerlingen na, gebruik hiervoor de vinkvraag. Vraag de leerlingen wat ze vinden: welk van de lichaamsdelen vonden ze nou fijn om bij zichzelf aan te raken? En welke vonden ze niet fijn om bij zichzelf aan te raken? Vraag een leerling naar voren om de lichaamsdelen aan te vinken die de meeste leerlingen in de klas fijn vinden om bij zichzelf aan te raken. Laat de leerlingen eventueel bij elk lichaamsdeel de handen opsteken. Lees vervolgens gezamenlijk de feedback.

|  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Been                                   | Voet                     | Arm                      |
| <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hoofd                                  | Nous                     | Billen                   |
| <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="button" value="Checken"/> |                          |                          |

## Dia

5

Wat Vind Je Niet Fijn?  
Niet Fijn Als Een Ander Aanraakt!

Bespreek de kringoefening met de leerlingen na, gebruik hiervoor ook de tweede vinkvraag. Vraag de leerlingen wat ze vinden: van welke lichaamsdelen vonden ze het niet fijn als een ander deze aanraakt? Vraag een leerling naar voren om de lichaamsdelen aan te vinken waarvan de meeste leerlingen in de klas het niet fijn vinden als een ander deze aanraakt. Laat de leerlingen eventueel hun handen opsteken om dit te verduidelijken. Vraag de leerlingen nogmaals waarom ze het niet fijn vinden als dit lichaamsdeel wordt aangeraakt en of het uitmaakt hoe het lichaamsdeel wordt aangeraakt en door wie. Lees vervolgens gezamenlijk de feedback.

Vul aan door aan te geven dat een ander je nooit mag aanraken als je dat niet fijn vindt. Jij moet rekening houden met wat de ander fijn vindt en de ander moet rekening houden met wat jij fijn vindt. En dat is best lastig. Zoals je ziet in de klas vindt niet iedereen dezelfde aanraking prettig of onprettig, dit verschilt per persoon. Je moet dus altijd heel goed naar de ander luisteren als je samen bijvoorbeeld 'lichamelijke spelletjes' speelt. Bijvoorbeeld als iemand jouw geslachtsdelen (piemel, vulva) aanraakt, of je kietelt op een plek die jij niet fijn vindt, of als iemand jou slaat: een ander mag dit niet doen, je hier niet toe dwingen of zeggen dat je dit geheim moet houden. Als zoiets gebeurt, mag je dit altijd vertellen aan iemand die je vertrouwt.

|  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Been                                     | Voet                     | Arm                      |
| <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hoofd                                    | Nous                     | Billen                   |
| <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="button" value="Checken!!"/> |                          |                          |

Dia

6

Doktertje Spelen!  
Fijn Of Niet Fijn?

---

Lees de situatie voor aan de leerlingen:

Je speelt samen met een vriendje of vriendinnetje doktertje. Jij bent de patiënt en je vriendje/vriendinnetje is de dokter. De dokter trekt je shirtje omhoog en kriebelt op je buik met het doktersinstrument.

Vraag de leerlingen:

- ▶ Mag je vriendje/vriendinnetje jouw shirt omhoog trekken?
- ▶ Hoe kan diegene dat aan jou vragen?
- ▶ Vind je dit fijn of niet fijn?
- ▶ Als je het niet fijn vindt: wat zou je dan kunnen doen? Geef aanvullende tips (nee zeggen, shirt naar beneden trekken, weglopen, aan de leerkracht vertellen).

Besprek vervolgens wat de afspraken hierover in de klas zijn. Bijvoorbeeld: jullie mogen doktertje spelen als jullie het allebei fijn vinden, allebei willen en elkaar geen pijn doen.

Je speelt samen doktertje. De 'dokter' trekt jouw shirt omhoog en kriebelt op jouw buik met het doktersinstrument.



### Tip 1

Het is goed om hier ook de verschillen tussen de leerlingen te benadrukken. Iedereen is anders, dus iedereen vindt wat anders wel of niet prettig. Houd daar rekening mee.

### Tip 2

In les 'Hoe zeg ik nee' kunnen de leerlingen oefenen met nee zeggen!

### Tip 3

Het is goed om afspraken in de klas te maken over het aanraken van de geslachtsdelen. Bijvoorbeeld: 'Op school laten we onze geslachtsdelen niet ongevraagd aan een ander zien' en 'In de klas raken we onze geslachtsdelen niet aan'.

## Plekjes die wel en niet fijn voelen

---

⌚ 20 min

Ter voorbereiding: zorg voor geprinte werkbladen voor alle leerlingen in de klas.

Aan de hand van de tekeningen kunnen de leerlingen laten zien wat ze prettig en niet-prettig vinden om aan te raken bij zichzelf.

Dia

7

Plekjes Die Wel En Niet Fijn Voelen  
Geef Ze Aan Op Je Tekenblad

---

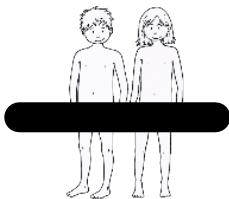
Geef alle leerlingen het werkblad: Plekjes die wel en niet fijn voelen.

Laat ze eerst met een groen potlood de plekjes op de tekening kleuren die ze bij zichzelf prettig vinden aanvoelen. Daarna met een rood potlood de plekjes die niet lekker aanvoelen.

Laat de kinderen voor ze gaan kleuren, eerst ook daadwerkelijk bij zichzelf nagaan hoe het plekje voelt.

De leerlingen kunnen na afloop in tweetallen nagaan welke overeenkomsten en verschillen ze kunnen ontdekken.

Bespreek de oefening na (verschillen en overeenkomsten). Eventueel vraag je een of twee leerlingen om op het digibord aan te geven welke plekjes zij groen en rood hebben gemaakt. Open hiervoor een tekenblad over de afbeelding heen.



### Tip 1

Wijs geen leerlingen aan om naar het bord te komen, ze mogen zelf kiezen of ze dit wel of niet op het bord willen doen.

### Tip 2

Aan het einde van de les kunnen de tekeningen met de leerlingen mee naar huis worden gegeven of in hun map 'Dit ben ik' bewaard worden.

### Tip 3

Je kunt de tekening ook levensgroot maken, door de leerlingen op een behangrol op de grond te leggen en om te trekken.

Let op: hang de tekeningen niet op in de klas. Het kan voor sommige kinderen (en ouders) privé zijn wat ze op de tekening hebben aangeven.

## Geslachtsdelen aanraken

---

⌚ 10 min

Het aanraken van de geslachtsdelen kan een prettig gevoel geven. Het is dan ook helemaal oké om je geslachtsdelen aan te raken als jij dat wilt. Er zijn wel regels over wanneer het wel of niet netjes is om je geslachtsdelen aan te raken. En ook mag een ander niet zomaar aan jouw geslachtsdelen zitten. Daar gaan we het hier over hebben.

Dia

8

Geslachtsdelen Aanraken  
Waar Wel En Waar Niet?

---

Lees de volgende tekst voor aan de leerlingen:

Sommige mensen vinden het fijn om zichzelf te kriebelen of te strelen. Dat is heel normaal. Ook het aanraken van je piemel of vulva kan een prettig gevoel geven.

Vraag de leerlingen wanneer en in welke ruimtes je je piemel of vulva mag aanraken. Loop de verschillende antwoorden van de vinkvraag na en laat de leerlingen hun hand opsteken op het moment dat ze het eens zijn. Vink het antwoord aan als de meeste leerlingen het eens zijn met een ruimte. Lees samen de feedback.

Vertel aan het einde van de oefening het volgende:

Niet iedereen vindt het prettig om te zien dat iemand aan zijn piemel of haar vulva zit. Ook in de klas hebben we hier afspraken over gemaakt (mocht dit niet het geval zijn dan is het goed om hier alsnog afspraken over te maken). Als je het prettig vindt om je piemel of vulva aan te raken, is dat helemaal prima. Je mag dat dan doen als thuis bent, bijvoorbeeld als je alleen bent op je kamer of als je in bed ligt. Misschien vind je het helemaal niet prettig om je piemel of vulva aan te raken, dat is ook helemaal prima.

|                |           |                    |
|----------------|-----------|--------------------|
| Op straat      | Op de wc  | In je slaapkamer   |
| In de badkamer | Op school | Op het schoolplein |

Checken !!

## Dia

9

In Het Bijzijn Van Anderen  
Wat Doe Je Wel En Wat Doe Je Niet?

---

Stel de leerlingen de vraag op de dia:  
Welke dingen doe je nog meer niet in het bijzijn van andere mensen?

Noem eventueel voorbeelden:

- ▶ naakt in huis rondlopen als je tante op visite is
- ▶ scheetjes laten in het bijzijn van anderen
- ▶ een boer laten
- ▶ in je neus peuteren

Vraag de leerlingen zoveel mogelijk situaties te noemen.

Welke dingen doe je niet in het bijzijn van anderen?



## Dia

10

Wat Hebben We Vandaag Geleerd?

---

Vat de les samen en bespreek wat jullie deze les geleerd hebben.

Sommige mensen worden boos als je bijvoorbeeld in je neus peutert of aan je piemel of vulva zit in het bijzijn van anderen. Dat komt omdat we hierover regels met elkaar hebben afgesproken. Dat we dat niet doen in het bijzijn van anderen. Dat betekent niet dat je nooit een scheetje mag laten, niet in je neus mag peuteren of nooit aan je piemel of vulva mag zitten. Dat betekent alleen dat je dat niet in het bijzijn van anderen moet doen als zij dat niet prettig vinden. Je kunt dit wel doen als je alleen op je kamer bent, in bed, onder de douche of in bad, want dan is er niemand bij die daar last van zou kunnen hebben.

Bespreek vervolgens bijvoorbeeld wat de afspraken hierover in de klas zijn. Bijvoorbeeld: op school laten we onze geslachtsdelen niet ongevraagd aan een ander zien. En in de klas raken we niet onze geslachtsdelen aan.





## Afsluiting

---

Zoals we tijdens de les hebben gezien, zijn er fijne en minder fijne manieren om aangeraakt te worden. Veel mensen vinden het fijn om op bepaalde plekje gekriebeld of gestreeld te worden. Het kan ook heel fijn zijn om dat zelf te doen. Het is goed om te onthouden dat niet iedereen dezelfde aanrakingen fijn vindt. Als diegene die jou aanraakt wat ouder is (bijvoorbeeld vader, moeder, zus, broer, oom, tante, buurjongen/meisje) is het soms lastig om te laten merken dat je iets niet fijn vindt. Als je lichaamsspelletjes speelt, is het fijn als je elkaar goed kent en van dezelfde leeftijd bent. Doe hierbij nooit iets wat je zelf niet wilt of wat pijn kan doen bij de ander. Een ander mag jou ook niet dwingen of pijn doen. Het kan ook zijn dat iemand anders het niet fijn vindt als jij diegene aanraakt. Ook dan is het belangrijk om naar de ander te luisteren en te stoppen. Snappen jullie dat?

---