

# De baas over je lijf

over bloot, aanraken en grenzen

Melanie Meijer & Iva Bicanic

met illustraties van Laura Neuhaus

niño

## VOORWOORD

Met jonge kinderen praten over hun lijf kan lastig zijn. Sommige kinderen kunnen zich onbevangen en ongegeneerd uiten, terwijl volwassenen zich er soms ongemakkelijk bij voelen. Omgekeerd kunnen andere kinderen juist geremd en gespannen zijn als het gaat over hun blote lijf. Dit drieluik, dat eerder als drie losse verhalen verscheen, helpt jonge kinderen (2 tot en met 5 jaar) en volwassenen met elkaar in gesprek te gaan over bloot, lichamelijke en grenzen.

Het eerste verhaal, *In je blootje*, is geschreven om zonder schroom met jonge kinderen te praten over hun lijf en over bloot zijn. Het doel is om kinderen te leren dat geslachtsdelen vanzelfsprekende onderdelen van het lichaam zijn en een naam en functie hebben, net zoals oren, buik en handen. Dit draagt bij aan een positief lichaamsbeeld en vergroot de vaardigheden om grenzen aan te geven bij lichamelijk contact.

Lichamelijk contact is meestal vanzelfsprekend. Toch is het voor jonge kinderen belangrijk om onderscheid te leren maken tussen prettige en onprettige aanrakingen. Voorbeelden hiervan staan in het tweede verhaal *Dat is fijn*. Door te praten over de verschillende manieren van aanraken, en samen te kijken naar de verschillende gezichtsuitdrukkingen, leren kinderen zelf aan te geven wanneer een aanraking fijn of niet fijn is.

Jonge kinderen kunnen in situaties terecht komen waarin ze zich ongemakkelijk of zelfs bedreigd voelen. Ze hebben vanwege hun leeftijd nog niet de vaardigheden om voor zichzelf op te komen. Om de ontwikkeling van weerbaarheid te stimuleren, hebben ze steun en ruimte van hun omgeving nodig én voorbeelden. Het derde verhaal, *Nee zeggen mag*, gaat over het stellen van eigen grenzen. Door de sprekende voorbeelden in het verhaal leren kinderen dat ze nee mogen zeggen tegen handelingen of aanrakingen die ze niet willen, dat ze weg kunnen lopen en dat ze het aan iemand kunnen vertellen.

Een kind dat zich de baas voelt in en over zijn eigen lijf en daar ook alle woorden voor kent, zal beter grenzen kunnen aangeven als het nodig is. Zeker als het zich daarin gerespecteerd voelt door zijn omgeving. Wij hopen dat deze drie verhalen bijdragen aan de ontwikkeling van een positief lichaamsbeeld van jonge kinderen.

Melanie Meijer en Iva Bicanic

Wat vinden Luuk en Roos fijn?

Hoe zie je dat?

Wat vind jij fijn?

En wat vind je niet fijn?



hou op



niet doen



nee

nee



stop

niet doen



ho!

hou op



nee

# Nee zeggen mag

over grenzen aangeven



Geef mij eens een kusje, zegt tante. Kom maar.

*Wat doet tante?*

*Wil Roos een kusje geven?*



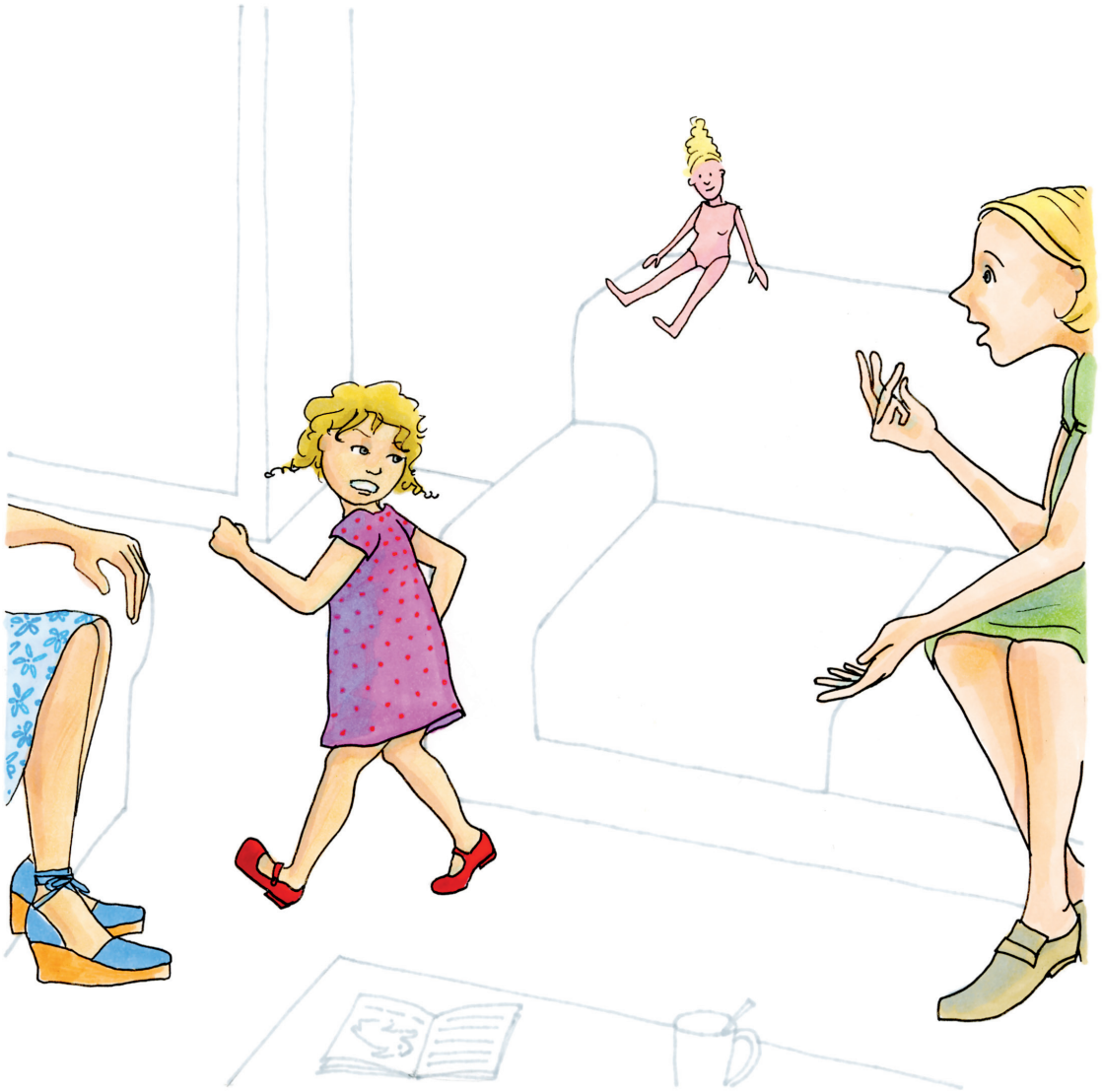


Nee! Dat wil ik niet, zegt Roos.

Ze zegt het aan mama.

Goed dat je het zegt, zegt mama.

*Aan wie vertel jij iets dat je niet leuk vindt?*



Jij mag kiezen aan wie je kusjes geeft, zegt mama.

Jouw kusjes zijn van jou!

*Wie wil jij geen kusje geven?*