



Beste ouders en verzorgers,

Graag willen wij als Ouder- en kindadviseurs een lentethema met jullie delen: 'Lentekriebels'.

Lentekriebels, oftewel de interesse in relaties en seksualiteit komen op alle leeftijdsgebieden voor. Het is soms ongemakkelijk om het hierover met je kind te hebben, des te belangrijker is het om dit gesprek wel met je kind aan te gaan. Vooral om te horen waar hun interesse ligt, hoe ze aan deze informatie komen en wat ze met deze interesse (gaan) doen. Ouders zijn in deze de belangrijkste bron voor kinderen om alles hierover te horen. Want wat is nu waar wat een medeleerling zegt of wat vind je van de beelden die je net per ongeluk gezien hebt op internet?

Op jonge leeftijd bespreekbaar maken

Het bespreekbaar maken van relaties en seksualiteit kan al op een jonge leeftijd: waar komen baby's vandaan, vragen over hun eigen lijf of het verschil tussen jongens en meisjes. Het hoeft dus niet al gelijk te gaan over seks en verliefd worden. Het begint bij de basis. Jij als ouder bent een betrouwbare bron en hoe fijn is het als jouw kinderen deze informatie verkrijgen op jouw manier? Zodra kinderen ouder worden en meer richting de puberteit gaan, wordt de informatie ook soms lastiger om met je kinderen te delen. Deze informatie zal dan meer gaan over puberteit, verliefd worden en relaties aangaan.



Informatie delen over de lentekriebels

Hoe deel je dan deze informatie die nogal gevoelig ligt? Je kan er moeite mee hebben door bijvoorbeeld je eigen onzekerheid, maar ook vanuit je culturele achtergrond. Of je twijfelt aan wat je kind al aan kan, bepalend door zijn leefwereld en ontwikkelingsfase. Wat kan je hierbij helpen om het over de lentekriebels te hebben? Denk eens aan het bespreekbaar maken met andere ouders: "mijn kind heeft wat vragen over zijn lijf, hoe heb jij dit aangepakt?". Soms zijn ouders ook blij als dit gesprek wordt opengegooid, omdat ze er zelf ook tegen aanlopen. Samen kun je tot een fijne manier van het bespreekbaar maken komen en elkaar hierin volgen of samen bijsturen. Daarnaast zijn er ook vele manieren om "het gesprek" voor te bereiden. Denk eens aan een gesprek met de GGD, met een ouder- en kindadviseur of informatieve boekjes voor ouders, maar ook voor kinderen.

Maar waarom nu al?



Kinderen zijn op jonge leeftijd al bezig met hun lijf, maar kinderen leren ook op jonge leeftijd over hun eigen weerbaarheid en dan met name “nee” zeggen. Als je kinderen al op jonge leeftijd in hun eigen ontwikkelingsfase van informatie voorziet, zijn ze beter geïnformeerd en hebben ze meer antwoorden op vragen. Kinderen zijn dan op alle leeftijden beter in staat op bewuste en verantwoorde keuzes te maken over bijvoorbeeld de volgende vragen “Hoe kan ik zien of dat kindje het wel leuk vindt als ik hem een knuffel geef” of “Vind ik het fijn dat ik op deze manier wordt aangeraakt?”. Door goede voorlichting zijn ze daarnaast weerbaarder tegen geweld en misbruik en krijgen ze later wanneer ze als jongeren romantische en/of seksuele relaties aangaan, minder vaak met problemen als gedwongen seks, soa’s of tienerzwangerschappen te maken.

Leeftijdsfases

Kijk en luister goed naar je kind in welke leeftijdsfase je kind zich bevindt om hem niet te overvragen of te ondervragen. Soms zegt je kind “Ah mam, dat weet ik al lang al” of zie je een kind aandachtig naar jouw antwoord luisteren op de vraag die jouw kind aan jou stelde.

In de leeftijd van zo’n **0 tot 3 jaar** kan je kinderen helpen bij het benoemen van de lichaamsdelen en sla hierbij de geslachtsdelen niet over. Je kunt een kindvriendelijke naam geven, maar benoem ook de officiële naam erbij. In deze fase is het fijn dat je kinderen leert dat er grenzen zijn: “Jouw piemel is van jou en mijn vagina is van mij. Ik vind het niet fijn als je hieraan zit.” Zo leer je je kind dat jij ook grenzen hebt, en hij/zij deze ook mag aangeven.



Zodra kinderen in de leeftijdsfase van zo’n **4 tot 6 jaar** zitten, gaan ze ontdekken dat er een verschil is tussen jongens en meisjes. Denk aan het klassieke voorbeeld van “doktertje spelen”. Je kunt hierbij ook goed de wensen en grenzen bespreken. Wat doe je als je iets niet prettig vindt of waar je mag je wel even aan je piemel zitten omdat het een fijn gevoel is? Kinderen stellen in deze leeftijdsfase veel vragen, zoals de vraag “waar komen baby’s vandaan?”. Afhankelijk van je kind kun je dit tot in de details uitleggen, maar kun je er ook voor kiezen om te vertellen dat grote mensen die elkaar lief vinden en met elkaar knuffelen, samen een baby kunnen krijgen.

Zodra je kind in de leeftijdsfase van **7 tot 9 jaar** komt, komen onderwerpen als verliefdheid en zoenen aan bod. De sociale regels snappen kinderen ook steeds beter: wat kan wel en wat mag niet? Het gevoel van schaamte wordt ook steeds groter: de wc-deur gaat op slot of de handdoek wordt tijdens het afdrogen niet afgedaan. Respecteer deze keuze ook, om de grenzen van je kinderen te bewaken. Als jij zegt dat je kind de handdoek gewoon mag laten vallen omdat jij het als moeder maar bent, dan wordt de grens overschreden en wordt het grijs gebied bij wie de handdoek allemaal af mag. Ook internet speelt een grotere rol bij deze leeftijdsfase en kunnen kinderen al met naaktheid ofwel online porno in aanraking komen. Blijf met je kind in gesprek over wat hij ziet of doet online en houdt het gesprek open zodat er geen schaamte ontstaat over het bespreken hiervan.



In de leeftijdsfase van zo'n **9 tot 12 jaar** verandert het lichaam van je kind. Hormonen spelen hierbij een grotere rol en er gaat bijvoorbeeld haar groeien waar het eerst niet groeide. Door dit te bespreken wordt je kind niet overvallen. Zo ook het gesprek over menstrueren. Houd het gesprek feitelijk, zodat het kind zich veilig voelt om bij jou als ouder te komen als deze gebeurtenissen hem of haar overkomen. Onzekerheid over hun eigen lichaam en gevoel speelt hier ook een grotere rol. Zo ook de genderidentiteit: hoe kleedt je kind zich, welke haarstijl wil je kind of welk gedrag laat je kind zien? Geef je kind de ruimte en blijf samen in gesprek over de diverse onderwerpen.

Tips om het gesprek aan te gaan:

- Maak er een spontaan gesprek van naar aanleiding van een nieuwsbericht
- Zorg voor een situatie waarin je elkaar niet hoeft aan te kijken: wandelen, een autoritje of een fietstocht
- Neem de tijd en geef je kind de ruimte om vragen te stellen en zich veilig bij jou als ouder voelt
- Het hoeft niet altijd zo serieus! Het is vaak een gespannen gesprek en met een beetje humor kan het gesprek al wat prettiger verlopen.
- Gebruik een boek of een passende website om informatie met je kind te delen

Voor meer informatie kun je ook kijken op de website van seksueleopvoeding.info, waar ook mooie brochures op staan: <https://seksueleopvoeding.info/brochures-relatieve-en-seksuele-ontwikkeling/>

Mocht je vragen hebben over dit thema of andere zaken rondom het opgroeien van kinderen, dan kun je contact opnemen met de Ouder- en kindadviseurs.

Wij zijn ook in de vakanties bereikbaar!

De Ouder- en kindadviseur van deze school is:

Ilona van Tongeren

i.van.tongeren@participen.nl

0620718748