

VRAAG VAN DE MAAND

Februari 2023

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.jggv.nl

Hoe help ik mijn kind te ontdekken wat het fijn vindt?

Liefde en seksualiteit zijn van alle leeftijden. De seksuele ontwikkeling van kinderen begint namelijk vanaf de geboorte. Zodoende kunnen ook jonge kinderen vragen hebben over dit onderwerp. Februari is de maand van de liefde en in maart hebben we de Week van de Lentekriebels; een goed moment om hierover met je kind in gesprek te gaan. Hoe doe je dat? Dat is de vraag van deze maand.



Wat vind ik fijn?

In 2023 is de Week van de Lentekriebels van 20 tot en met 24 maart. Het thema is: 'Wat vind ik fijn?'. Door het over dit thema te hebben, worden kinderen zich bewust van hun eigen én andermans lichaam en gevoelens, en leren ze dat ze hun mening, wensen en grenzen mogen aangeven.

Hoewel de signalen van de seksuele ontwikkeling misschien nog niet zichtbaar zijn en je wellicht denkt dat je kind te jong is voor een gesprek hierover, wordt een goede basis thuis gelegd. Opgroeien in een warm en ondersteunend gezin kan bijdragen aan het maken van gezondere keuzes op het gebied van seksualiteit. Praten over liefde en seksualiteit is immers meer dan praten over seks.

Leren over je lijf

Praat op het niveau van je kind over verschillende lichaamsdelen en hun functies. Door geslachtsdelen gewoon bij hun naam te noemen, leert je kind dat ze onderdeel zijn van het lichaam en dat het normaal is ze te bespreken. Bespreek ze bijvoorbeeld aan de hand van boekjes of tijdens het douchen.

Praten over wat je fijn vindt

Het is normaal dat kinderen nieuwsgierig zijn naar hun eigen en elkaars lichaam. Daarin gaan ze op zoek naar grenzen. Jonge kinderen dagen elkaar misschien zelfs uit om hun geslachtsdeel te laten zien of 'vieze' woorden te zeggen. Leer je kind dat "nee" zeggen mag. Dat wat zijn vriendje leuk vindt, hoeft hij niet automatisch ook leuk te vinden.

Een positief zelfbeeld

Help je kind een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Kinderen die positief naar zichzelf kijken, leren beter hun eigen grenzen te bewaken. Leer je kind in de spiegel naar zichzelf te kijken en te benoemen wat het mooi vindt aan zichzelf. Vraag je kind om naast het uiterlijk ook karaktertrekken op te noemen waar het trots op is. Er zullen vast ook dingen zijn waar je kind minder trots op is. Geef erkenning voor zijn gevoelens. Sluit daar waar mogelijk aan door te vertellen hoe jij je voelde in die fase van je leven.

Praten over seksualiteit

Het kan zijn dat je kind vanaf een jaar of 7 minder openlijk belangstelling toont voor seksualiteit. Ga er niet speciaal voor zitten als je merkt dat je kind het ongemakkelijk vindt om over seksualiteit te praten. Start het gesprek terwijl je bezig bent met een activiteit, bijvoorbeeld tijdens een wandeling. Houd het luchtig: maak af en toe een grapje. Houd het kort: het gesprek hoeft geen uur te duren. Door het gesprek te starten heb je duidelijk gemaakt dat seksualiteit een bespreekbaar onderwerp is. Nodig het kind uit er later nog eens op terug te komen als hij vragen heeft. Als het te spannend is om zijn vraag direct aan jou te stellen, bied dan andere opties. Bijvoorbeeld via een appje of een briefje.

Leestips:

- Sanderijn van der Doef heeft, voor alle leeftijden, boeken over dit onderwerp geschreven. Marian Latour heeft in deze boeken mooie, duidelijke en respectvolle illustraties gemaakt.
- Pauline Oud heeft voor kinderen vanaf 3 jaar een boekenreeks 'Kriebels in je buik' geschreven over thema's die aan bod komen tijdens de seksuele ontwikkeling

Wil je meer informatie of persoonlijk advies? We denken graag met je mee!

Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning. Telefoon: 035 69 26 350, e-mail: info@jggv.nl. Op onze website www.jggv.nl en via social media (@JeugdGezinGV) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.



Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.