

Grenzenles voor groep 7/8

Een les waarin kinderen leren hoe ze grenzen kunnen aangeven en herkennen, door middel van kennisoverdracht en interactieve oefeningen.



HALLO,

Even voorstellen: Ik ben Mandy Sleijpen, oprichter en directeur van Stichting Wij zijn M. Onze stichting zet zich onder andere in om kinderen bewust te maken van hun eigen grenzen. Zelf ben ik als kind slachtoffer geworden van seksueel misbruik en weet ik uit ervaring hoe belangrijk het is om als kind je grenzen te kennen en die aan te kunnen geven.



Directeur
Mandy Sleijpen

De stichting geeft lezingen aan diverse professionals onder andere in het onderwijs en de zorg, waarbij ervaringsdeskundigheid wordt ingezet om meer bewustwording te creëren rondom dit onderwerp. In de grenzenles voor groep 7/8 leren kinderen hoe ze grenzen bij zichzelf herkennen en vervolgens kunnen aangeven.

Op deze manier leren kinderen wat ze kunnen doen als ze voelen dat hun grens is bereikt of iemand anders deze over gaat. Dit is voor elk kind van belang.

Campagne #DURFTEZIEN

De stichting heeft in samenwerking met het Centrum Seksueel Geweld en de auteurs van 'Sam en het niet-leuke geheim' een grote campagne gelanceerd waar onder andere deze mensen aan hebben meegewerkt:



**Femke
Halsema**



**Humberto
Tan**



**Beau
van Erven Dorens**



**Karin
Bloemen**

Campagne film



De campagnefilm van #durftezien is al ruim 1,2 miljoen keer bekeken op de Instagram-pagina van de stichting.

Klik hier om de video te bekijken:

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1ZF9vriPk>

Praktische informatie



Voor wie

Leerlingen van groep 7/8



Aantal lessen

Twee



Duur

± 50 minuten per les



Kosten

Neem contact met ons op



Periode

Nader te bepalen

Over de les



Focus van de les

Grenzen



Lesvormen

Kennisoverdracht en interactieve oefeningen



Door wie

Twee professionele trainers

N.B.

Het onderwerp seksueel misbruik zal alleen licht worden aangestipt, de **focus** van de les ligt echt op **grenzen**.

“Ik vond
de oefeningen
die we deden
heel leuk”

“Ik weet nu dat
het oké is om **nee** te
zeggen als iets niet
goed voelt”

“Ik wist niet dat ik
grenzen ook in mijn
lichaam kon voelen”

WIST JE DAT..

kinderen die grenzen leren stellen,
een sterk gevoel van **eigenwaarde**
en **zelfrespect** ontwikkelen?

Waarom deze les

Uit de nieuwste cijfers blijkt dat **gemiddeld twee leerlingen per klas** te maken hebben met seksueel misbruik. Deze cijfers zijn schrikbarend hoog. Het is daarom belangrijk dat kinderen al op jonge leeftijd hun **grenzen** aan durven geven. Tijdens de les is er altijd oog voor het welzijn van iedere leerling. Van tevoren worden de **lessen doorgesproken met de leerkrachten** om deze goed aan te laten sluiten op de desbetreffende klas.

WIST JE DAT..

kinderen die hun eigen grenzen
stellen, ook de **grenzen** van
anderen beter **respecteren**?

Grenzenkwartet

De stichting heeft een grenzenkwartet ontwikkeld dat goed aansluit bij deze lessen. Elke klas krijgt na het volgen van de lessen een kwartetspel. Zo kan er ook na de lessen nog spelenderwijs geoefend worden met het aanvoelen en stellen van grenzen.

Lesdoelen

- Bewustwording van Grenzen**
 - De leerling weet waar zijn eigen grenzen liggen
 - De leerling kent het belang van persoonlijke grenzen in interactie met anderen
- Communicatievaardigheden**
 - De leerling kan zijn eigen grenzen duidelijk aangeven
 - De leerling kan op een respectvolle manier de grenzen van anderen respecteren en benoemen
- Zelfvertrouwen en Assertiviteit**
 - De leerling heeft meer zelfvertrouwen in het aangeven van grenzen
 - De leerling kan assertief reageren om zijn of haar grenzen te beschermen

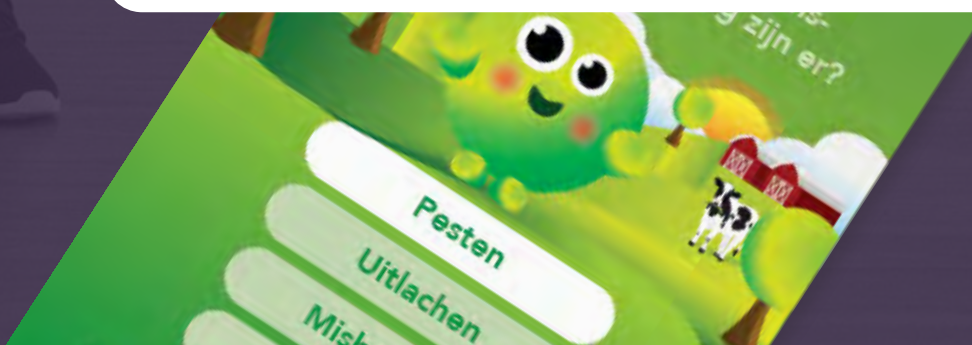
Reviews

Ik speel het met kinderen van 6 tot 12 jaar. De kinderen luisteren echt naar elkaar met interesse, omdat er onderling vertrouwen is om dingen te delen. De vragen op de kaarten zijn luchtig en duidelijk te begrijpen voor iedereen. Als pedagogisch medewerker is het belangrijk dat je luistert en goed kijkt of een kind zich op zijn/haar gemak voelt.

Samantha van den Blink
Pedagogisch medewerker Humankind

Ik speel het grenzenkwartet tijdens individuele gesprekken met jongeren. Vaak in combinatie met andere opdrachten die gaan over het voelen van wensen en grenzen. Ik merk dat het kwartet jongeren kan helpen om woorden te geven aan de gevoelens die ze ervaren en om te praten over een situatie waarin ze op dat moment mee zitten.

Gert Jan van den Top
Behandelaar bij Ambiq, specialist LVB





Laten we **samen** zorgen
dat kinderen zich
veilig genoeg **voelen**
om hun grenzen aan te
geven.

Heb je vragen?

Mochten er nog vragen zijn, neem dan zeker
contact met ons op:

Mail: info@wijzijnm.nl **Telefoon:** +316 425 535 89

