



B Volwassen worden

B1 Meisjes worden vrouw	3
B2 Ongesteld zijn	8
B3 Jongens worden man	14
B4 Zaadlozing	19
B5 Lichaamsverzorging	23

B1 Meisjes worden vrouw

Doelen

- Herkent van afbeeldingen de verschillende stadia van lichamelijke ontwikkeling en geeft aan waar zij zelf zit (leerlijn vso 1.5)
- Benoemt dat er verschillen tussen mensen zijn in de lichamelijke ontwikkeling - groot/klein, dik/dun - en weet dat dit normaal is (leerlijn vso 1.5 en 1.6)
- Herkent en benoemt de lichaamsdelen die te maken hebben met de seksuele ontwikkeling (leerlijn vso 1.7)
- Weet dat de puberteit ook voor veranderingen in je gevoel zorgt (leerlijn vso 1.9)

Rode draden

Met dit thema werk je aan:

- 1 Zelfbeeld & zelfrespect (ontwikkeling en waardering eigen lichaam)
- 2 Goed omgaan met jezelf en de ander (lichaamsverzorging)

Opmerkingen

- Deze les is geschikt voor individueel gebruik of in een kleine groep van alleen meisjes/jonge vrouwen. Bij voorkeur wordt het thema besproken door een vrouwelijke begeleider.
- Ook met jongens/jonge mannen kan dit thema besproken worden. De kopjes 'Je lichaam groeit', 'Borsten', 'Bbh' en 'Haren' kunnen hiervoor gebruikt worden. De taal moet dan wel aangepast worden aan de doelgroep.
- Bij de meeste mensen met een verstandelijke beperking verloopt de lichamelijke ontwikkeling normaal. Bij enkele stoornissen is dat anders. Meisjes met het syndroom van Down komen eerder in de puberteit en hebben hun menopauze vaak rond het 40e jaar. Bij autistische stoornissen kan de lichamelijke ontwikkeling vertraagd zijn. Bij meisjes met het Prader-Willi-syndroom komt de menstruatie op relatief late leeftijd (19 jaar) of nooit. (www.begrensdiefde.nl)

Materialen

- Werkblad met afbeeldingen (de tekeningen van lichaamsdelen zijn ook in zwart-wit verkrijgbaar als download)
- BH
- Zo mogelijk een foto van je leerling/cliënt als klein kind en hoe hij/zij er nu uitziet

Meisjes worden volwassen

Plak de foto van de leerling/cliënt als jong kind op. Wanneer die niet aanwezig is, wijs naar het kleine meisje op de afbeelding.

Erst was jij een klein meisje. Wat was je toen een lief meisje! Jij bent door de Heere God gemaakt.

Kijk, zo groot ben jij nu. Je bent nog steeds een mooi meisje.



Plak de foto van de leerling/cliënt op hoe zij nu is. Wanneer die niet aanwezig is, wijs naar het pubermeisje of volwassen vrouw op de afbeelding.

Bespreek de verschillen.

Op welke foto ben je klein? Wijs maar aan. Op welke foto ben je groot? Wijs maar aan.

Welke verschillen zie je? Lijk je nog een beetje op het kleine meisje? Waarom wel/niet/een beetje?

Je wordt volwassen. Je groeit. Je lichaam gaat op je moeders lichaam lijken. Sommige meisjes worden lang, andere meisjes zijn klein. Dat maakt niet uit.

Je lichaam groeit

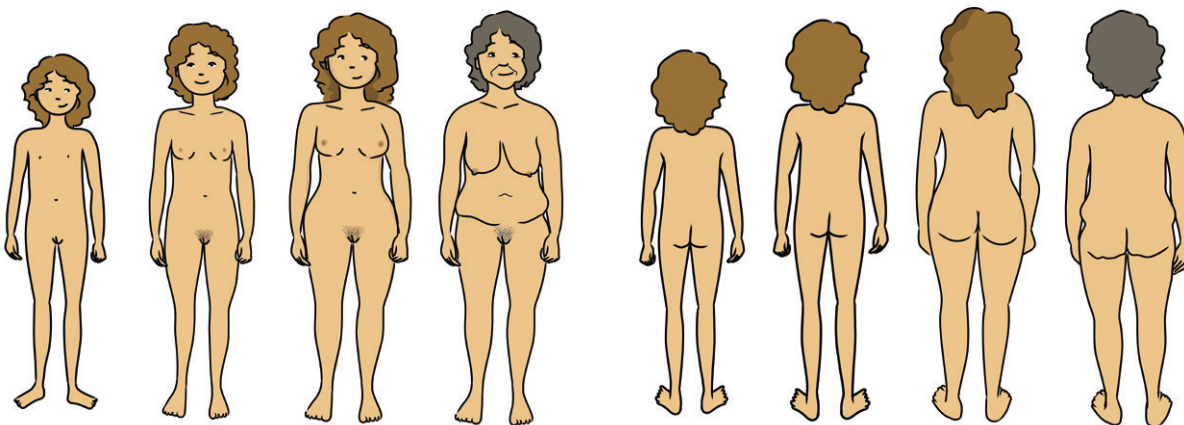
Bekijk de tekening met de lichamen van kind, puber, volwassene en oude vrouw.

Wie is klein? Wie is groot? Kijk, dit is een kind. Ze is klein. Kijk, dit is een puber. Ze is groot. Dit is een vrouw. Ze is volwassen. Dit is een oudere vrouw.

Kijk, je lichaam groeit als je groot wordt. Wie is klein? Wie is groot? Wie is volwassen? Welke verschillen zie je?

Waar lijkt jij op? Waar lijkt je moeder op? Waar lijkt je zus op? Als je lichaam verandert in een vrouw, word je volwassen. Als je lichaam veranderd is, ben je volwassen.

Laat je leerlingen/cliënten eventueel op volgorde van grootte gaan staan.



B4

Zaadlozing

Doelen

- Herkent bij zichzelf een erectie, een zaadlozing of een natte droom (nat zijn) en vraagt indien nodig om hulp bij verschonen (van bijvoorbeeld ondergoed) (leerlijn vso 2.2)
- Weet dat (spontane) erecties en zaadlozingen bij mannen voorkomen (leerlijn vso 2.3)
- Weet wat een erectie of een 'stijve' is (leerlijn vso 2.5)

Rode draden

Met dit thema werk je aan:

- 1 Zelfbeeld & zelfrespect (kennis eigen lichaam)
- 2 Goed omgaan met jezelf en de ander (omgaan met zaadlozing)
- 4 Relaties & netwerk (over zaadlozing praten met omgeving)

Opmerkingen

- Deze les is geschikt voor individueel gebruik of in een kleine groep van alleen jongens/jonge mannen. Bij voorkeur wordt het thema besproken door een mannelijke begeleider.
- Ook voor meiden kan dit thema interessant zijn. In plaats van dat je je leerling/cliënt aanspreekt, praat je samen over hoe het bij jongens en mannen werkt. De onderdelen over verschonen sla je over.
- Het is belangrijk om te weten dat sommige ouders hun zoons bestraffend aanspreken op een zaadlozing. Benadruk dat een zaadlozing niet erg is.
- Bij de meeste mensen met een verstandelijke beperking verloopt de lichamelijke ontwikkeling normaal. Bij enkele stoornissen is dat anders. Jongens met het syndroom van Down zijn meestal onvruchtbaar, maar hebben wel zaadlozingen. Bij autistische stoornissen kan de lichamelijke ontwikkeling vertraagd zijn. (www.begrensdiefde.nl)

Materialen

- Werkblad met afbeeldingen (de tekeningen van lichaamsdelen zijn ook in zwart-wit te downloaden)

Een nat bed

Lees het onderstaande verhaaltje voor.

Laat de tekening van de jongen in bed zien.

Pieter heeft lekker geslapen.

Hij wordt wakker.

Pieter gaat naar de wc.

Hij komt terug.

Hé, mijn bed is nat!

Wat is dat?

Pieter gaat naar zijn vader.

Pieter zegt: Papa, mijn bed is nat!

Papa zegt: Dan had je een natte droom.

Je wordt een grote jongen.



Pieter heeft voor het eerst een natte droom / zaadlozing gehad. Hij heeft niet in zijn broek geplast. Maar er komt wit spul uit zijn penis. Jongens die dat voor het eerst hebben, schrikken soms. Want je hebt opeens een nat bed. Eigenlijk is het ook feest. Want je wordt een man. Je wordt volwassen.

Wanneer krijgen jongens voor het eerst een natte droom? Als ze 13 jaar zijn. Bij sommige jongens is dat eerder, bij sommige jongens later.

Het kan goed zijn als jongens/ mannen onderling hun ervaringen delen en elkaar vragen stellen. Vraag dan door naar hoe ze het merken, hoe ze zich dan voelen, wat ze dan doen en met wie ze er over praten.

Als je onderbroek en bed nat zijn geworden, maak je alles weer schoon. Je mag het tegen papa / mama / de begeleider zeggen. Die helpt je om je weer schoon te maken.

Wat doe je als je bed nat is geworden? Je doucht om jezelf goed schoon te maken. Je doet een schone onderbroek aan. Je haalt je beddengoed van je bed af. Je doet de vieze onderbroek en je beddengoed in de wasmand. En je doet schoon beddengoed om je bed. Nu is alles weer schoon! Als het nodig is, kan je moeder/vader of begeleider je helpen. Gebruik eventueel pictogrammen om uit te leggen wat de volgorde is.

Je penis groeit

Laat de afbeelding van een slappe penis zien.

Als je volwassen wordt, wordt je penis groot. Sommige mannen hebben een grote penis. Andere mannen hebben een kleine penis. Dat maakt niet uit. Als je volwassen wordt, worden ook je zaadballen groot. Daar zitten zaadjes in. Er komen steeds meer zaadjes. Soms wordt het te vol in de zaadbal. Dan gaan de zaadjes eruit. Dan heb je een zaadlozing. Dat gebeurt soms in de nacht.

