

Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Liedje 1 Tutorial

Welkom bij het geanimeerde muziekprogramma Mijn Lichaam is Mijn Lichaam
Het is een van de meest succesvolle, positieve en leuke muzikale
"lichaamsveiligheid"-programma's die er zijn. Dit gratis programma is geanimeerd
zodat de liedjes en video's kunnen worden gedeeld met kinderen op scholen,
kleuterscholen en thuis wereldwijd.



Mijn lichaam
is
Mijn lichaam

Liedjes en programma door Chrissy Sykes



Alle video's zijn beschikbaar op Youtube en onze website www.mbimb.org



*****Voordat u dit programma op uw school presenteert, dient u het beleid en de procedures van uw school voor het melden van kindermishandeling te weten en aan wie u dit moet melden als een kind misbruik aan u bekendmaakt*****

Zie onze Signs Of Abuse .pdf voor meer informatie



Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Liedje 1 Tutorial

De gevolgen van kindermishandeling voor het getroffen kind en voor de samenleving als geheel zijn aanzienlijk, en voorlichting is een van de beste manieren om dit te voorkomen. Als een kind al in een situatie van misbruik verkeert, zal dit programma hem de kennis geven van wat hij kan doen, en tot wie hij zich kan wenden, zodat hij kan proberen hulp te krijgen.

Hoe vroeger we kinderen kunnen leren over het onderwerp "Body Safety" hoe beter, en ik weet dat dit programma werkt voor kinderen vanaf 3 jaar, want het programma is wereldwijd met groot succes aan meer dan 1 miljoen kinderen gepresenteerd.

Het mooie van het My Body Is My Body Programma is dat het door iedereen onderwezen kan worden. Maatschappelijk werkers, leraren, kinderdagverblijven, ouders, naschoolse opvang, organisatoren van sportclubs en nog veel meer. Het is eenvoudig, memorabel en opent de communicatiekanalen over het onderwerp misbruik, wat van het grootste belang is.

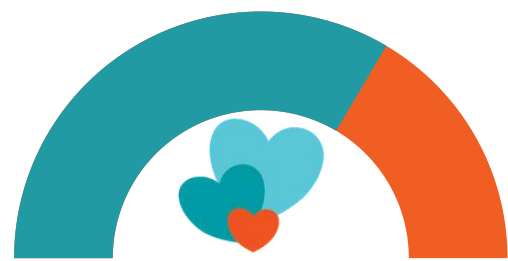
"Hoe benader je jonge kinderen over het onderwerp kindermishandeling?" De meeste volwassenen praten niet graag over het onderwerp misbruik, en de gedachte om te proberen jonge kinderen op een positieve manier te benaderen kan een ontmoedigend vooruitzicht zijn. Met de leuke liedjes in dit programma kunnen mensen op een eenvoudige en positieve manier met kinderen omgaan.

Waarom muziek?

Liedjes zijn ook een prachtige manier voor kinderen om zich de belangrijke boodschappen die worden aangeleerd te herinneren, omdat ze interactief zijn. Ik weet zeker dat jullie je allemaal kleine liedjes herinneren die je als kind hebt geleerd; deze liedjes en boodschappen blijven de kinderen bij en vormen ook een goede basis voor toekomstige levenslessen.



www.mbimb.org



Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Liedje 1 Tutorial

Als je dit programma in een school of een andere organisatie presenteert, MAAK ZEKER DAT:
Je de procedures kent voor het melden van misbruik en aan wie je dit moet melden
Weet welke verenigingen beschikbaar zijn om je te helpen bij eventuele problemen
Lees ons gedeelte over hoe je moet reageren als een kind misbruik aan je onthult

Wat je moet presenteren

Als ouder - je moet toegang hebben tot internet en een computer, tablet of telefoon
Als leerkracht - als je toegang hebt tot een laptop stel ik voor dat je het programma aan kleine groepjes kinderen presenteert, zodat iedereen de boodschap en de liedjes kan horen.
Als leerkracht - als je toegang hebt tot een projector en geluidsinstallatie kun je het programma presenteren aan een zaal vol kinderen.

Zorg ervoor dat, hoe groot of klein de groep kinderen ook is - maak het leuk voor ze en laat de kinderen meedoen. Laat na de presentatie van het programma altijd tijd over om de liedonderwerpen met de kinderen te bespreken, de activiteiten te doen en de kinderen vragen te laten stellen. Het is belangrijk dat ze zich op hun gemak voelen bij het onderwerp. Als een kind informatie aan je onthult. Blijf kalm en dwing het kind niet om informatie te geven.

Als een kind informatie aan u onthult

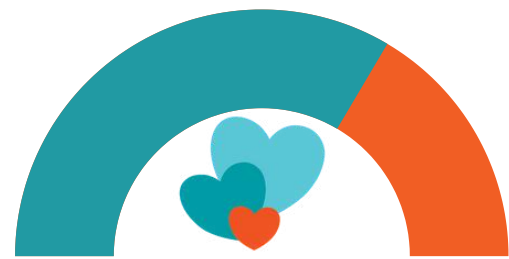
Stel het kind gerust en bedank het voor het delen met jou en breng vervolgens de kindbescherming op de hoogte.

Onthoud dat een kind slechts een klein deel van de informatie per keer mag onthullen, totdat het ziet dat jouw reactie kalm en ondersteunend is.

We moeten kinderen deze basisregels geven om ze veilig te houden!!!

Meer dan 90% van de kindermishandeling gebeurt door iemand uit de uitgebreide familie van het kind of door iemand die het kind kent of vertrouwt. Dit is zeer schadelijk voor het kind wanneer dit vertrouwen wordt geschonden.

Kinderen moeten ook weten dat ze ergens veilig zijn en dat ze iemand hebben die naar hen luistert en hen gelooft!!!



Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Liedje 1 Tutorial

Wij hebben veel belangrijke lichaamsdelen.



Haren



Ogen



Oren



Mond



Benen



Armen



Voeten



Handen



Dit zijn de enige momenten waarop iemand wel jouw intieme plekjes mag aanraken:

1. Als je klein bent, zal je mama, je papa of de persoon die voor jou zorgt jouw intieme plekjes moeten wassen (omdat je te klein bent om het zelf te doen), maar naarmate jij groter wordt, leer jij hoe je je eigen lichaam moet wassen.



Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Liedje 1 Tutorial

2. Als jouw intieme plekjes pijn doen, kan het zijn dat mama of papa of degene die jou verzorgt daar medicijnen moet aanbrengen, maar als jij je hier niet prettig bij voelt, kun je natuurlijk vragen of je het medicijn zelf mag aanbrengen.

3. Als je ziek bent of pijn hebt, kan het zijn dat de dokter jouw intieme plekjes moet aanraken, maar dan zal er altijd een ouder of iemand die voor jou zorgt bij je zijn.



Niemand anders mag jouw intieme plekjes ooit aanraken!

Laat nooit iemand een foto van jouw intieme plekjes maken. Als iemand jouw intieme plekjes probeert aan te raken, **zeg dan NEE** en ga het aan een volwassene, die jij vertrouwt, vertellen.

Omdat jouw lichaam heel speciaal is, mag niemand jou pijn doen!



NEE

Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Liedje 1 Tutorial

Doel van dit nummer:

Om kinderen te leren dat zij baas zijn over hun eigen lichaam en dat niemand ze pijn mag doen of hun privéplekjes mag aanraken.

Maak kinderen in de eerste plaats duidelijk dat de lichaamsdelen die onder hun ondergoed zitten privé zijn en alleen van hen. Daarbij is het belangrijk uit te leggen dat een ouder of verzorger het kind daar soms toch moet aanraken, bijvoorbeeld:

a) wanneer ze nog jong zijn, zal de ouder of verzorger het kind nog in bad moeten doen, maar zodra ze groot genoeg zijn, zullen ze zichzelf kunnen wassen;

b) ouders of verzorgers moeten daar soms medicijnen toedienen als het kind ziek is of daar pijn heeft. Maak het kind duidelijk dat alleen een ouder, verzorger of de dokter dat zal doen en als ze zich daar niet prettig bij voelen, ze dat moeten aangeven en ze geleerd kan worden hoe ze het zelf kunnen doen;

c) dat als de dokter hun privéplekjes moet aanraken of onderzoeken omdat ze ziek zijn of pijn hebben, papa, mama of hun verzorger er dan altijd bij zal zijn.

Leer kinderen dat –afgezien van in bovenstaande situaties- nooit iemand ze in ‘de ondergoed zone’ mag aanraken. Het begint met kleine kinderen te leren dat ze “nee” mogen zeggen - ook tegen volwassenen- als iemand ze een ongemakkelijk gevoel geeft of ze dingen laat doen waarvan ze weten dat het fout is. Vergroot de seksuele weerbaarheid van kinderen door ze te laten weten dat alleen zij de baas zijn over hun lichaam. Het is niet nodig jonge kinderen inhoudelijke details te geven over kindermisbruik.



Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Liedje 1 Tutorial

Leer kinderen dat

Afgezien van in bovenstaande situaties- nooit iemand ze in 'de ondergoed zone' mag aanraken. Het begint met kleine kinderen te leren dat ze "nee" mogen zeggen -ook tegen volwassenen- als iemand ze een ongemakkelijk gevoel geeft of ze dingen laat doen waarvan ze weten dat het fout is. Vergroot de seksuele weerbaarheid van kinderen door ze te laten weten dat alleen zij de baas zijn over hun lichaam. Het is niet nodig jonge kinderen inhoudelijke details te geven over kindermisbruik.

Het merendeel van seksueel misbruik vindt plaats binnen het gezin of door een vertrouwensfiguur uit de naaste omgeving. Het is schadelijk wanneer deze vertrouwensband verbroken is. Kinderen moeten weten dat er iemand is waar ze naartoe kunnen gaan om om hulp te vragen en dat er iemand is die naar ze luistert en ze gelooft.

Leer kinderen dat in het geval van misbruik:

a)het nooit hun schuld is;

b)ze zich niet schuldig moeten voelen;

c)de persoon die ze misbruikt heeft, geholpen moet worden voor zijn probleem zodat hij/zij niet nog meer kinderen pijn kan doen - en dat het daarom zo belangrijk is om het tegen iemand te zeggen!

d)het belangrijk is om er met iemand over te praten die ze vertrouwen en die ze kan helpen met het zoeken naar hulp, zodat het misbruik kan stoppen.

Onthoud dat de dader vaak een bekende van het kind is. Iemand waar het kind van houdt, afhankelijk van is en vertrouwt. Het is dus belangrijk om er rustig en open over te praten. Word niet boos in het bijzijn van het kind, blijf rustig en laat je emoties niet de bovenhand nemen. Je zou kunnen uitleggen aan het kind dat -net zoals met iemand die verslaafd is- volwassenen die kinderen misbruiken, hulp nodig hebben om beter te worden, zodat ze niet nog meer kinderen pijn doen. En dat het daarom zo belangrijk is om het tegen iemand te zeggen.



Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Liedje 1 Tutorial

Geheimpjes bewaren

Daders maken vaak gebruik van het feit dat het kind het misbruik geheim zal houden. Alleen al om deze reden is het een goed idee om een 'Geen geheimpjes in de familie'-regel op te stellen. Als deze regel al vroeg ingeprent wordt bij kinderen over dagelijkse dingen, zal dat het makkelijker voor ze maken om geen 'onveilige' geheimen te bewaren over misbruik. Vertel ze dat ze 'niet-leuke geheimen' altijd aan iemand moeten vertellen, want niet-leuke geheimen zijn geheimen waar je bang en verdrietig van wordt.

Het Digitale Tijdperk

In dit digitale tijdperk moeten we kinderen ook beschermen tegen mensen die ongepaste foto's van ze willen maken. Wanneer je het met je kind hebt over onprettig aanraken, meld dan ook dat volwassenen ze nooit mogen vragen zich uit te kleden, zelfs al is dat op afstand voor een webcam of voor een foto met een telefoon. Leer het kind "NEE" zeggen, "ik wil dit niet, stop ermee!"

Zing mee met het Mijn Lichaam is Mijn Lichaam liedje. Maak plezier en beweeg. Maak het een positieve ervaring. Creëer hiermee een open sfeer waarin kinderen vragen durven te stellen over het onderwerp.



Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Liedje 1 Tutorial



Liedje 1

Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Dit is mijn lichaam, mijn lichaam,
en niemand mag mij zomaar pijn doen,
want mijn lichaam is alleen van mij.

Dit is mijn lichaam, mijn lichaam en niemand komt daar
zomaar aan, want mijn lichaam is alleen van mij.

Ik heb twee handen die voelen,
en twee ogen die zien,
en twee oren die horen wat jij mij vertelt bovendien.

Ik heb twee sterke benen,
die brengen mij overal heen,
en ik heb ook privéplekjes,
maar die zijn van mij alleen!

Dit is mijn lichaam,
mijn lichaam
en niemand mag mij pijn doen,
want mijn lichaam is alleen van mij.

Dit is mijn lichaam, mijn lichaam, en niemand komt daar
zomaar aan, want mijn lichaam is alleen van mij.

Ik heb haar op mijn hoofd dat ik jou graag laat zien,
en een kleine navel
op mijn buikje bovendien.

Ik heb een lieve kleine neus, vijf tenen aan elke voet,
en een mond om te zeggen
wat jij weten moet:

dit is mijn lichaam, mijn lichaam,
en niemand mag mij pijn doen,
want mijn lichaam is alleen van mij.

Dit is mijn lichaam, mijn lichaam
en niemand komt daar zomaar aan, want mijn lichaam is
alleen van mij. Ja, mijn lichaam is alleen van mij.

© PRS 1989/2016 Chrissy Sykes

Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Liedje 1 Tutorial



Website: www.mbimb.org



Twitter [@MBIMB1](https://twitter.com/MBIMB1)



Facebook [@Mybodyismybodyprogram](https://www.facebook.com/Mybodyismybodyprogram)



Linkedin [@My Body Is My Body](https://www.linkedin.com/company/My Body Is My Body)



Instagram [@mybodyismybodyprogramme](https://www.instagram.com/mybodyismybodyprogramme)



Youtube - [My Body Is My Body](https://www.youtube.com/My Body Is My Body)



Dutch

