

# Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

## Liedje 2 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](http://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 2 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](http://www.mbimb.org)



# Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

## Liedje 2 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 2 Tutorial

### Doel van dit nummer

#### 1) Kinderen te leren naar hun eigen gevoelens te luisteren.

Vaak voelen kinderen prima aan wanneer iets niet goed voelt of wanneer ze zich bij iets onprettig voelen. Leer ze daarom deze regel: 'Als het niet goed voelt, doe het niet!'

#### 2) Te praten over groepsdruk

Praat met je kind over verschillende scenario's, waaronder ook over groepsdruk door hun vrienden op school of thuis. Tijdens groepsdruk kan je kind onder druk gezet worden dingen te doen waarvan het weet dat het niet goed is. Hierbij kan ook het onderwerp 'drugsgebruik' aangekaart worden. 'Als het niet goed voelt, doe het niet!'

Het is moeilijk voor een kind om niet te zwichten onder de drang om erbij te horen. Vertel ze hoeveel sterker ze zich zullen voelen en hoeveel zelfvertrouwen het ze oplevert als ze zich niet laten verleiden of pushen door andere kinderen om dingen te doen die ze niet willen doen.

#### 3) Kinderen seksueel weerbaarder te maken

Kinderen moeten weten dat hun lijf van hen is en dat als iets onprettig voelt, ze het recht hebben om te zeggen: "Nee, dat wil ik niet."

**'Als het niet goed voelt, doe het niet!'**

Dit liedje maakt het ook mogelijk met elkaar te praten over gevoelens zoals geluk, verdriet, eenzaamheid, boosheid en angst.

Je kunt een spelletje spelen waarin je verschillende gezichtsuitdrukkingen laat zien of vraag je kind een gezichtje te tekenen van hoe het zich voelt. Kinderen vinden het vaak makkelijker hun emoties te tekenen dan erover te praten.



# Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

## Liedje 2 Tutorial

Laten we het eens over gevoelens hebben

Wist jij dat we allemaal dezelfde soort gevoelens hebben?



Soms zijn we blij



Soms zijn we verdrietig



Soms worden we boos



Soms voelen we ons eenzaam

Er zijn veel verschillende soorten gevoelens.  
Bij elk gevoel gevoel hoort ook een gezichtsuitdrukking.  
Kun jij vertellen welke gevoelens dat zijn?





# Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

## Liedje 2 Tutorial

Soms krijgen we een ongemakkelijk gevoel wanneer mensen ons lichaam proberen aan te raken of proberen ons dingen te laten doen, waarvan we weten dat ze verkeerd zijn. Als jij het gevoel hebt dat er iets niet klopt of als jij je ongemakkelijk erbij voelt, **zeg dan NEE en vertel het aan een volwassene, die jij vertrouwt.**

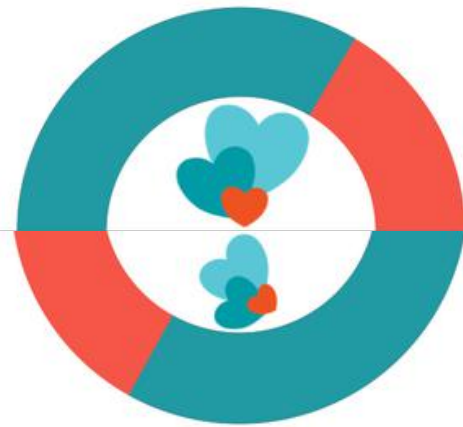
**ALS HET NIET GOED VOELT, DOE HET DAN OOK NIET!**



**Heb je weleens gehoord van groepsdruk?**

Dit is wanneer andere kinderen je dingen proberen te laten doen, die zij willen dat je doet, zelfs als dat iets is wat jij niet wilt doen. Het kan zijn dat ze willen dat je een spel speelt dat je niet wilt spelen of dat ze willen dat je ergens heen gaat of iets doet waarvan jij weet dat je het niet hoort te doen. Luister naar jouw gevoelens en onthoud de regel:

**ALS HET NIET GOED VOELT, DOE HET DAN OOK NIET!**



## Wat Is Pesten?

Pesten is wanneer mensen je met woorden proberen te kwetsen of als ze je proberen te slaan of te stompen.

Als mensen woorden gebruiken om je te pesten:

**Blijf DAN KALM - LOOP WEG - NEGEER DIE PESTKOP**

Als iemand jou pijn wil doen, wil slaan of wil duwen  
Gebruik dan je stem - roep "NEE! HOUD OP! HELP!"

**Wees moedig**

**Vertel het dan altijd aan iemand.**

**Als jij of iemand anders wordt gepest,**

**houd het dan nooit voor jezelf!**

[www.mbimb.org](http://www.mbimb.org)

**WOORDEN DOEN PIJN  
NEE, STOP, HELP**

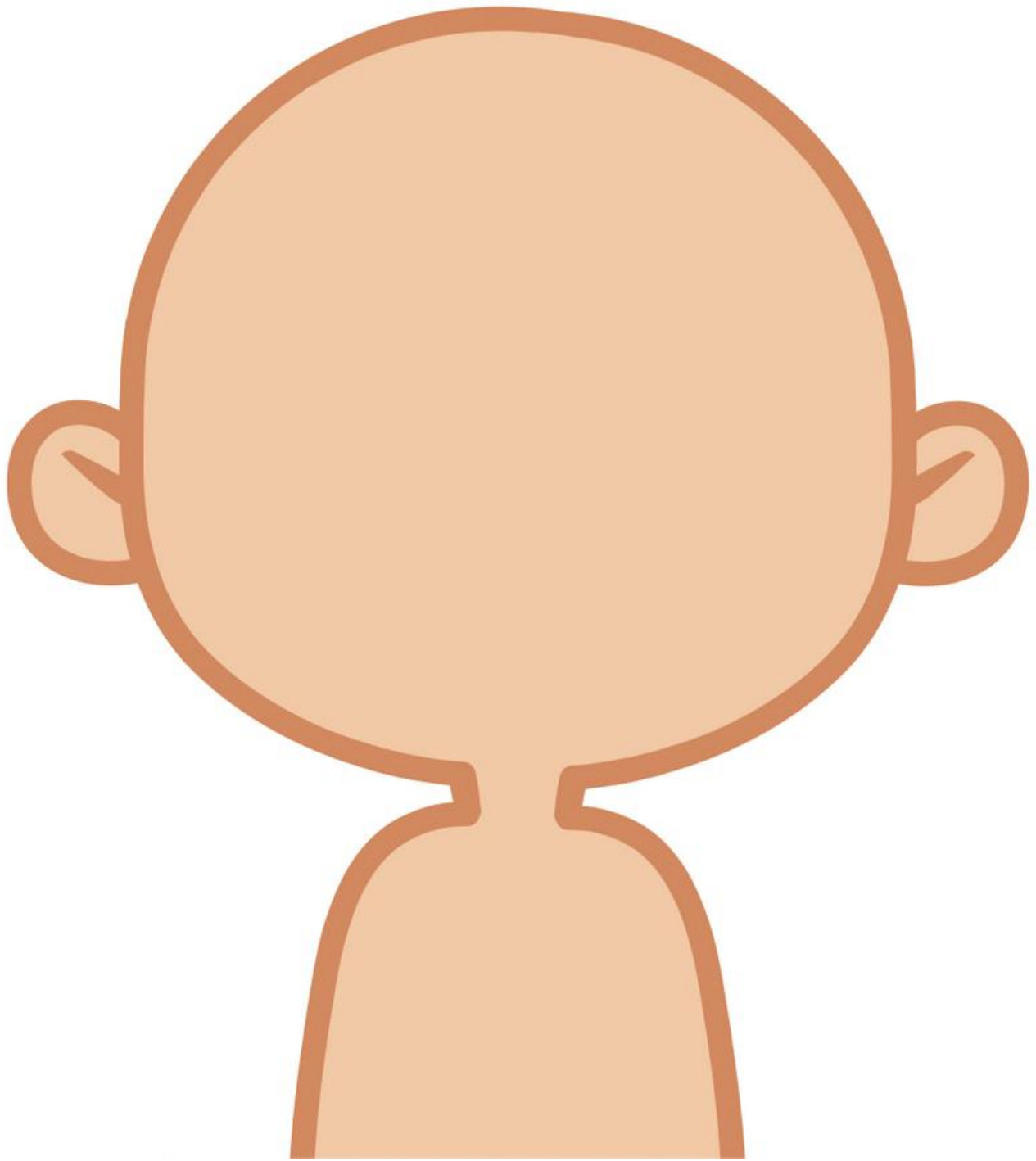


# Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

## Liedje 2 Tutorial

### Activiteit voor kinderen

Teken op het gezicht om te laten zien hoe je je vandaag voelt Gelukkig, verdrietig, eenzaam, bang, gekwetst, opgewonden, verveeld of iets anders dat je zou kunnen voelen.



# Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

## Liedje 2 Tutorial



### Liedje 2

### Als het niet goed voelt, doe het niet

Soms raken mensen je aan en zeggen dat is fijn, maar jouw lichaam is persoonlijk al ben je nog klein. Jij alleen weet of het goed voelt of niet.

En als het niet goed voelt,  
doe het dan niet, huh!!  
Nee, als het niet goed voelt,  
doe het niet, huh!!  
Doe het niet,  
doe het niet.

Er zijn mensen die denken  
dat jij niet beter weet.  
En ze willen dat je spijsbelt  
en hun drugs aanneemt.

Je mag niks zeggen tegen mama, maar jij weet: het voelt vreemd. En als het niet goed voelt,  
doe het niet, huh!!

Nee, als het niet goed voelt, doe het niet, huh!!  
Doe het niet,  
doe het niet.

Mensen willen soms knuffelen voor een goed gevoel en als jij het ook fijn vindt, dat is niet wat ik bedoel.

Maar onthoud deze zinnen,  
want soms klopt het gevoel niet vanbinnen.  
En als het niet goed voelt, doe het niet, huh!!  
Nee, als het niet goed voelt, doe het niet, huh!!  
Doe het niet,  
doe het niet.

Nee, als het niet goed voelt, doe het niet, huh!!  
Doe het niet,  
doe het niet.

Nee, als het niet goed voelt, doe het niet, huh!!

© PRS 1989/2016 Chrissy Sykes

[www.mbimb.org](http://www.mbimb.org)





# Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

## Liedje 2 Tutorial



Website: [www.mbimb.org](http://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)

