



**Persoonlijke Vorming
voor de Basis**

**1b thema 4+5
De ander en ik**





Persoonlijke Vorming voor de Basiscyclus

1b thema 4+5 De ander en ik

Leerboek

Auteurs

Roke Hoen (projectleider)
Mena Dirksz
Earl Euson
Carola Peeters
Reina Riley
Onno de Weerd

Illustraties

Joyce van Oorschot

Eindredactie

Afdeling Curriculumontwikkeling,
Directie Onderwijs

Eerste druk, 2005

Met dank aan:

Sandra Beumers, Nel de Cuba, Jane Hoofst, Stascha Hornix, Marianne van der Kamp, Carola Peeters, Reina Riley-Hernandis (vakconsulent), de leerlingen die meegewerkt hebben aan de foto-sessies.

Serie-overzicht

Leerboek 1a: Mijn eigen ik

Werkboek 1a: Mijn eigen ik

Leerboek 1b: De ander en ik

Werkboek 1b: De ander en ik

Docentenhandleiding 1

Leerboek 2a: Mijn thuis

Werkboek 2a: Mijn thuis

Leerboek 2b: Ik op Aruba en in de wereld

Werkboek 2b: Ik op Aruba en in de wereld

Docentenhandleiding 2

Uitgegeven door afdeling Curriculum ontwikkeling, Directie Onderwijs Aruba



Opdrachtgever

Projectgroep SHA



Distributie

Penta Educational Aruba

VIP is tot stand gekomen in samenwerking met het Centrum Leermiddelenstudie Utrecht (CLU), Universiteit Utrecht.

ISBN: 99904-89-18-1

Copyright © 03/040426, Land Aruba, 2005

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

VIP

is de methode voor het nieuwe vak Persoonlijke Vorming.

VIP staat voor Vorming van Identiteit en Persoonlijkheid.

Het is een boek speciaal voor jou. Het helpt je om de juiste bagage bij je te hebben, want het jong zijn is niet altijd makkelijk.

Al die uitdagingen en moeilijke keuzen!

VIP leert je om bewuste keuzen te maken en voor jezelf op te komen.

Zeggen hoe je je voelt en je mening durven uiten.

Ook leer je hoe je gezond kunt leven. Hoe je goed voor jezelf en anderen kunt zorgen. Je krijgt 'tools' (handvaten) aangereikt die je helpen in je omgang met anderen. Je eigen en andermans waarden en normen spelen een grote rol in de methode. VIP moedigt je aan tot een gezonde leefstijl en een positieve persoonlijkheid.


“De wereld staat voor je open, zorg dat je de juiste bagage bij je draagt.”

Inhoud

Hoofdstuk 11	DE ANDER EN IK	6
Paragraaf 11.1	<i>Van "ik" naar "wij".</i>	9
Paragraaf 11.2	<i>Dit leer ik over "de ander en ik".</i>	10
Paragraaf 11.3	<i>Hoe moet ik mij gedragen?</i>	11
Thema 4 Relaties		15
Hoofdstuk 12	RELATIES...WAT ZIJN DAT?	16
Paragraaf 12.1	<i>Wat zijn relaties eigenlijk?</i>	18
Paragraaf 12.2	<i>Relaties zijn belangrijk, omdat ...</i>	22
Paragraaf 12.3	<i>Communicatie is goed voor de relatie.</i>	25
Hoofdstuk 13	SOMS HEB IK GEEN WOORDEN NODIG	26
Paragraaf 13.1	<i>Praten met of zonder woorden.</i>	28
Paragraaf 13.2	<i>Lichaamstaal gebruiken we allemaal.</i>	30
Paragraaf 13.3	<i>Wat zegt jouw lichaam?</i>	33
Hoofdstuk 14	IK EN GROEP	34
Paragraaf 14.1	<i>Wie heeft invloed op mij?</i>	36
Paragraaf 14.2	<i>Groepsgedrag en groepsregels.</i>	38
Paragraaf 14.3	<i>Ik durf 'nee' te zeggen.</i>	40
Thema 5 Seksualiteit		43
Hoofdstuk 15	HELP ...IK BEN VERLIEFD!	44
Paragraaf 15.1	<i>Het grote raadsel van verliefdheid.</i>	46
Paragraaf 15.2	<i>Ik ben verliefd: hoe pak ik het aan?</i>	49
Paragraaf 15.3	<i>Zo ga ik om met jouw en mijn gevoelens.</i>	50

Hoofdstuk 16 MIJN LICHAAMELIJKE EN SEKSUELE ONTWIKKELING	52
<i>Paragraaf 16.1 Seksuele ontwikkeling in de puberteit.</i>	54
<i>Paragraaf 16.2 De voortplanting.</i>	57
<i>Paragraaf 16.3 Lichamelijke verzorging.</i>	61
Hoofdstuk 17 SEKSUALITEIT...HOE VER GA JE?	64
<i>Paragraaf 17.1 Wat houdt seksualiteit allemaal in?</i>	66
<i>Paragraaf 17.2 Waar haal ik mijn informatie vandaan?</i>	68
<i>Paragraaf 17.3 Ik ga op een verantwoorde manier om met mijn gevoelens.</i>	71
Seksualiteit: Nog even alles op een rijtje.	79
Begrippenlijst	80


Jennifer, Joyce en Junior zitten nu bijna vier maanden in de Cyclo Basico. Zij vinden het vak PV best leuk.



Hé Joyce, zullen wij samen werken aan het posterproject voor PV?

Dat lijkt mij leuk. En Junior dan?

Ai no..., ik wil niet met Junior werken. Hij houdt zich niet aan afspraken.



We moeten hem stimuleren om samen te werken. Laten we hem nog een kans geven.



Oké. Ik probeer het nog één keer. Laten wij met hem gaan praten en vertellen dat wij het niet leuk vinden als hij zijn taken niet doet.



Hallo Junior, wij willen graag dat je met ons meedoet aan ons posterproject PV. Maar je moet je wel houden aan de afspraken. Oké?



Ja..., bedankt dat jullie mij nog een kans geven. Ik zal echt mijn best doen.

Dan maken we meteen een taakverdeling.

Startopdracht:

Krantenkoppen

In VIP deel 1a, "Ik en mijzelf", heb je vooral stilgestaan bij jezelf. Je hebt jezelf beter leren kennen en je hebt geleerd hoe om te gaan met bepaalde veranderingen in je leven. Ook heb je geleerd hoe je met een bepaalde leefstijl gezond kunt leven. In dit deel, VIP 1b, "De ander en ik" gaat het vooral over jou en jouw omgaan met anderen.

In dit hoofdstuk leer je:

- ☀ Wat het thema 'de ander en ik' inhoudt.
- ☀ Welke thema's in VIP deel 1b behandeld worden.
- ☀ Waarom deze thema's voor jongeren belangrijk zijn.
- ☀ Welke vaardigheden je nodig hebt in het omgaan met anderen.

Paragraaf 11.1

Van "ik" naar "wij"

Van 'ik' naar 'wij'



Er zijn een aantal dingen die helpen om als mens gelukkig door het leven te gaan:

- kennis en kunde (weten hoe je voor jezelf kunnen zorgen, bijvoorbeeld eten en onderdak);
- zelfkennis (wie ben ik);
- zicht op eigen mogelijkheden en beperkingen (wat kan ik);
- zicht op je waarden en normen (wat vind ik belangrijk).

Zelfvertrouwen en respect voor jezelf zijn daarbij heel belangrijk. In VIP 1a ben je hiermee bezig geweest.

Opdracht 11.1a:

*Alleen op de wereld...,
ik moet er niet aan denken!*

In VIP 1a heb je geleerd, dat je niet alleen bent op de wereld. Niemand kan leven zonder de hulp van of het contact met anderen. Je leeft met andere mensen en je

hebt elkaar nodig.

In VIP 1b leer je waarden en vaardigheden te ontwikkelen om een positieve en respectvolle relatie te kunnen opbouwen met anderen.

Opdracht 11.1b:

Ik heb je nodig.



Paragraaf 11.2

Dit leer ik over "de ander en ik".

Net als het vorige leerboek behandelt VIP1b drie thema's. Ieder thema bestaat uit drie hoofdstukken. Achter in het leerboek staat een begrippenlijst. In deze lijst vind je de verklaring voor de vetgedrukte woorden.

VIP1b 'De ander en ik' gaat over de volgende thema's en onderwerpen:

Relaties	Seksualiteit	Genotmiddelen
12 Relaties... wat zijn dat?	15 Help... ik ben verliefd.	18 Genieten, gewenning, verslaving
13 Soms heb ik geen woorden nodig.	16 Mijn lichamelijke en seksuele ontwikkeling	19 Genotmiddelen en hun werking
14 Ik en de groep	17 Seksualiteit, hoe ver ga je?	20 Genieten, gevoel en gedrag

Opdracht 11.2a:

En jij? Wat ga jij leren?

Opdracht 11.2b:

En dit wil ik graag leren!

Paragraaf 11.3

Hoe moet ik mij gedragen?

Opdracht 11.3a:

Goed gedrag?

Mensen verschillen in hoe ze zijn en hoe ze met elkaar omgaan. Denk maar eens aan jezelf. Je wilt graag dat mensen goed met je omgaan. Dat ze respect voor je hebben. Maar hoe doe je dat eigenlijk? Praat je bijvoorbeeld hetzelfde met klasgenoten en vrienden als met volwassenen? Gedraag je je thuis hetzelfde als op school of op een feest? Om goed met zowel volwassenen als leeftijdsgenoten om te gaan, is het belangrijk om goede manieren te hebben. Bijvoorbeeld iemand bedanken voor een cadeautje, kennis maken met iemand die je nog niet eerder hebt ontmoet of een bekende groeten, als je die tegenkomt. Er zijn veel van deze 'beleefheidsregels' over de manier

waarop je met elkaar om hoort te gaan. Deze regels samen noem je de **etiquette**. Dit spreek je uit als 'etiekette'.

Etiquette is een Frans woord. Het is een verzamelnaam voor alle regels over beleefdheid en goede manieren.

Er zijn heel veel regels over beleefdheid. Met sommige daarvan heb je bijna elke dag te maken als je met andere mensen omgaat. Het zijn dan regels waarvan wordt verwacht, dat je je eraan houdt, maar die niemand dagelijks tegen je zegt of voor je opschrijft, bijvoorbeeld:

- je mobiele telefoon uitzetten in de klas;
- eten met vork en mes;
- beleefd zijn tegen volwassenen;
- zuinig zijn op iets dat je leent en het op tijd weer terugbrengen.

In VIP 1b gaan we in op hoe je met anderen hoort om te gaan. Andere mensen respecteren en accepteren is daarbij erg belangrijk. Je ontwikkelt verschillende **attitudes**. Je attitude bepaalt, hoe je je gedraagt tegenover andere mensen.



Attitude is de manier waarop mensen over iets of iemand denken, hun houding.



She's got an attitude.

Je houding kan positief zijn (positieve attitude) maar ook negatief (negatieve attitude).

Als je een positieve houding hebt, ben je gemotiveerd om iets te doen. Je ziet het nut ervan in en hebt er vertrouwen in, dat het goed is om het zo te doen.

Voorbeeld: Joyce gaat skaten.

Joyce heeft voor haar verjaardag skates gekregen. Met daarbij een helm, knie-, pols- en elleboogbeschermers. Eerst vond ze het een heel gedoe om al die beschermers om te doen als ze wilde gaan skaten, maar inmiddels weet ze niet beter. Ze denkt nog even terug aan toen ze laatst gevallen was. Dat deed pijn! Haar vriendin Vanessa, brak haar pols omdat ze nooit zin had om beschermers om te doen. Gelukkig is ze nu weer helemaal hersteld, maar Joyce is meer dan ooit overtuigd dat het zin heeft om de beschermers te dragen!

Bij 'negatieve attitude' (een negatieve houding) is het precies andersom. Als je een negatieve houding hebt, ben je niet gemotiveerd om iets te doen. Je ziet het nut er niet van in en hebt geen zin om je ervoor in te zetten.

Het ontwikkelen van een positieve houding helpt je als mens een heel stuk vooruit. Het helpt je om er het beste van te maken, ook als je mensen of dingen niet leuk vindt. Tijdens de PV-lessen komen attitudes aan bod, die gericht zijn op het verbeteren van je relatie met anderen en die je verder moeten helpen in het maatschappelijk leven.



Voorbeeld: De kamer van Junior

Junior zit op zijn bed. Hij is erg boos. Van zijn moeder moet hij zijn kamer opruimen, anders moet hij vanavond thuisblijven. Hij kijkt eens rond. Kleding slingert op zijn stoel, zijn bed is in de war en op zijn bureau is geen leeg plekje meer te vinden. Junior snapt niet waarom zijn moeder nou zo moeilijk doet. Hij weet alles toch te vinden? Bovendien blijft het toch nooit langer dan een dag netjes. Dus wat is het nut? Hij wordt er ook wel moe van. Dit gebeurt nou elke week. Junior gaat op bed liggen en doet zijn ogen dicht. Dan maar thuisblijven vanavond.

In de komende PV-lessen oefen je met zeven sociale en communicatieve vaardigheden.

Wil je weten welke? Bekijk dan de cartoons op pag 14.

Opdracht 11.3b:

Beleefd gedrag?

Opdracht 11.3c:

Dit leer je in VIP 1b.

Opdracht 11.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 11.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

Wie een zonnetje brengt in het leven van een ander, wordt er zelf ook door verwarmd





THEMA 4

—RELATIES—

Je bent niet alleen op deze wereld. Je leeft op Aruba in een buurt en in een gemeenschap. Je hebt in je dagelijks leven te maken met mensen. Vrienden, kennissen, ouders, verzorgers, leraren, klasgenoten; allerlei mensen om je heen. De aard van de contacten met andere mensen verschilt.

Met mensen die je ontmoet, kun je een **relatie** opbouwen; ze hebben jou misschien iets te bieden, en andersom is dat net zo.

Er zijn verschillende vormen van relaties. Mensen worden met elkaar verbonden door relaties.

In dit thema leer je meer over relaties. Je leert waarom relaties belangrijk zijn en hoe je met elkaar omgaat in een relatie.

Je leert onder meer andere mensen beter te begrijpen en te bereiken.

Je leert je communicatie af te stemmen op de ander.

Ook leer je, hoe je op een goede manier relaties kunt opbouwen en kunt onderhouden.

De oom van Joyce, meneer Everon, is gymleraar bij haar op school. Aan de ene kant is zij er trots op, dat haar oom leraar is op haar school. Aan de andere kant vindt zij het niet zo leuk.



Thuis kan zij heel goed opschieten met haar oom Chito.

Hij brengt altijd iets lekkers mee. Je kan ook heel erg lachen om haar oom Chito.

Junior gaat vaak speciaal op bezoek bij Joyce om te luisteren naar de grappen van oom Chito.



Op school is oom Chito heel anders. Daar is hij de strenge meneer Everon. Veel kinderen vinden hem onaardig. Soms laat meneer Everon leerlingen voor straf vijftig push-ups doen.

Laatst kreeg Junior ook vijftig push-ups van meneer Everon. Junior was daar zo boos over dat hij niet meer bij Joyce op bezoek wilde gaan. Stel dat hij daar meneer Everon tegen zou komen! Hij zou dan echt niet meer lachen om zijn grappen.



Startopdracht:

De relaties van Joyce

In hoofdstuk 5 van VIP 1a heb je geleerd, dat je in je leven verschillende nieuwe contacten krijgt met anderen. Deze contacten leiden soms tot relaties.

In dit hoofdstuk leer je:

- Wat relaties zijn.
- Waarom relaties belangrijk zijn.
- Hoe je door een goede communicatie relaties kunt onderhouden.

Paragraaf 12.1.

Wat zijn relaties eigenlijk?

Joyce vindt haar oom Chito aardig. Zij heeft een goed contact met hem. Joyce heeft een goede **relatie** met haar oom. Relaties zijn contacten, waarbij een bepaalde band ontstaat met iemand. In je leven heb je al van jongs af aan relaties met anderen. Als je geboren wordt, komt de eerste persoonlijke relatie tot stand: de ouder-kindrelatie. In het begin ben je afhankelijk van je ouders. Ze zorgen ervoor dat je geen honger lijdt, ze geven je warmte en geborgenheid. In een goede ouder-kindrelatie leert het kind vertrouwen te hebben in anderen. Het ontwikkelt een gevoel voor het verschil tussen goed en kwaad: zijn eigen geweten. Zodra je ouder wordt, krijg je meer relaties. Niet alleen met je familie, maar ook met anderen.

Niet alle relaties zijn hetzelfde. Op de onderstaande foto's zie je voorbeelden van verschillende relaties.



Ouder-kindrelatie



Broer-zusrelatie



Vriendschapsrelatie



Leerkracht-leerlingrelatie



Baasje-huisdierrelatie

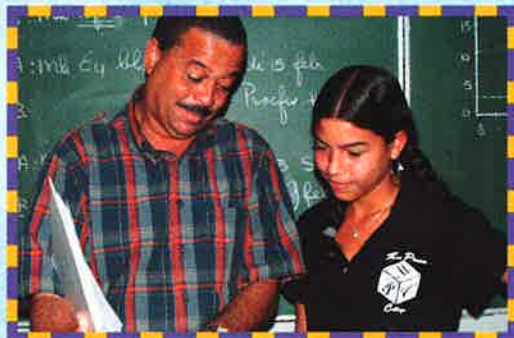


Klant-verkoperrelatie

Hoe jij en een ander ten opzichte van elkaar staan, bepaalt wat voor soort relatie jullie hebben. Zo ook, wat jullie met elkaar te maken hebben, hoe jullie met elkaar omgaan en wat jullie voor elkaar voelen. Er is een onderscheid tussen een **persoonlijke relatie** en een **functionele relatie**.



Persoonlijke relatie



Functionele relatie

Bij persoonlijke relaties heb je een emotionele band met iemand. Het contact is persoonlijk, het draait om gevoelens. Bij functionele relaties heb je een zakelijk contact met iemand. Bijvoorbeeld je werkt tegen betaling voor een ander, of je werkt met iemand samen.

Opdracht 12.1a:

Jouw persoonlijke en functionele relaties

Oom, nicht en
buurjongen hebben
een persoonlijke
relatie.

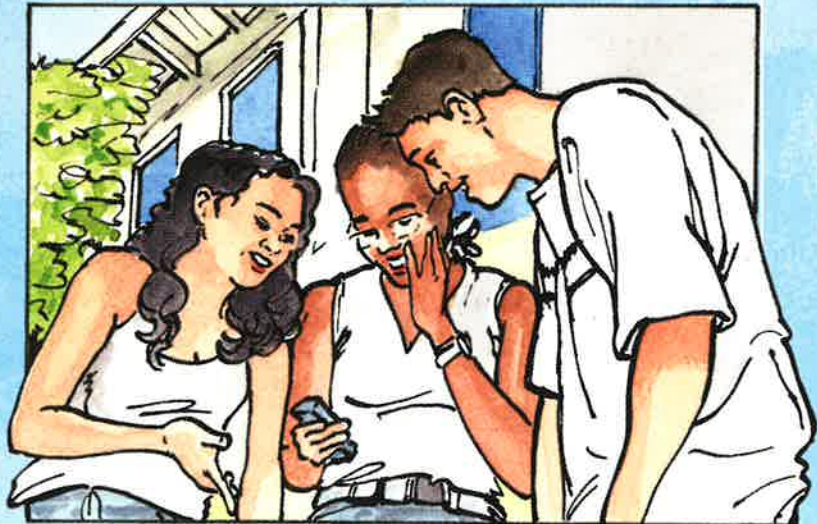


Leraar-leerlingrelatie
is een functionele
relatie.



Jennifer, Joyce en
Junior zijn
klasgenoten.

Jennifer, Joyce en
Junior zijn vrienden.



Een functionele relatie kan veranderen in een persoonlijke relatie. Een persoonlijke relatie kan overgaan in een functionele relatie.

Als je bevriend raakt met een klasgenoot, verandert een functionele relatie in een persoonlijke relatie. Wanneer die vriendschap over is, verandert een persoonlijke relatie weer in een functionele relatie. Dat gebeurt bijvoorbeeld wanneer je niet meer met elkaar bevriend bent, maar nog wel bij elkaar in de klas zit.

Opdracht 12.1b:

Shakira's relaties

Opdracht 12.1c:

Persoonlijk of functioneel?

Paragraaf 12.2

Relaties zijn belangrijk, omdat

Opdracht 12.2a:

Ik houd rekening met...

Of je nou een functionele of een persoonlijke relatie met iemand hebt, overal waar je mensen tegenkomt, moet je rekening met elkaar houden. Je leeft nu eenmaal niet alleen op de wereld: thuis, in de klas, op straat, in het verkeer en op school. Behandel anderen met respect, net zoals jij behandeld zou

willen worden. Rekening houden met elkaar, kun je op verschillende manieren doen.

Dat kun je door:

- ✦ goed naar elkaar te luisteren;
- ✦ te weten wat een ander leuk vindt of niet;
- ✦ de ander te begrijpen;
- ✦ respect te hebben voor elkaar;
- ✦ de ander een plezier te doen.



Opdracht 12.2b:

Rekening houden met elkaar, omdat.....

Persoonlijke relaties zijn belangrijk voor een mens. In een goede persoonlijke relatie vertrouw je elkaar en voel je je goed bij elkaar. Een goede relatie met je ouders/verzorgers is belangrijk, maar ook één met je vrienden en vriendinnen. Iedereen heeft vrienden nodig.

Bij vriendschap denk je niet alleen maar aan jezelf. Je hebt dan ook zorg voor de ander. Je geeft om een ander en doet iets voor een ander. Echte vrienden houden rekening met elkaar.

Opdracht 12.2c:

That's what friends are for...



Opdracht 12.2d:

Songfestival voor vrienden

Dit is het refrein van een lied over vriendschap

Through good times and bad times,
I'll be on your side forever more.
That's what friends are for."

Carol Bayer Sager
Burt Bacharach

Paragraaf 12.3

Communicatie is goed voor de relatie.

Opdracht 12.3a:

Zo communiceer je goed en zo niet!

Voor een goede relatie is het nodig dat je met elkaar praat, naar elkaar luistert en elkaar probeert te begrijpen. In hoofdstuk 5 van het eerste leerboek heb je geleerd, dat een goede communicatie helpt om elkaar beter te begrijpen. Hierdoor kun je soms ruzies en verdriet voorkomen.

Opdracht 12.3b:

Casus: "Komt dit nog wel goed?"

Opdracht 12.3c:

Rollenspel: "Komt dit nog wel goed?"

Het gebeurt in iedere relatie wel eens, dat je het oneens bent met elkaar. Je kunt boos zijn of je gekwetst voelen door de ander. Je kunt ook moeite hebben de ander te begrijpen. Ruzie is niet altijd te voorkomen. Je kunt wel proberen een ruzie goed op te lossen. Ruzies kunnen op verschillende manieren aflopen. Er kan een winnaar zijn en een verliezer. Beter is het, als je allebei wint.

Bijvoorbeeld door goed naar elkaar te luisteren en elkaar uit te leggen wat je vindt. Je lost je ruzie dan op door met elkaar te communiceren. Communicatie is een manier om beter met elkaar om te gaan.

Opdracht 12.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 12.5:

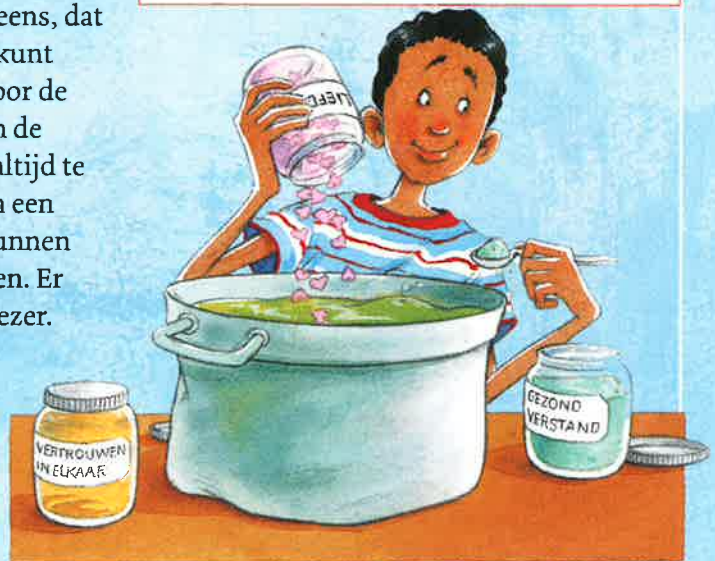
Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

Een krachtige relatie-soep

Neem twee liters "vertrouwen in elkaar". Meng deze met een theelepel "gezond verstand". Strooi een beetje "liefde" eroverheen en meng het geheel. Smaakt het best, als het "warm" geserveerd wordt.



Junior is vandaag weer bij 'madushi' op bezoek.





Ja madushi, alles wat u kookt vind ik lekker.

Waarom kijk je zo? Vind je het niet lekker?

Op de achtergrond kijkt moeder Junior streng aan.
Junior loopt naar madushi en omhelst haar vrolijk.



Oké oma, ik hou niet van jambo, maar ik hou heel veel van u.

Dat hoef je mij niet te zeggen, want ik zie en merk dat heel goed.

Startupdracht:

Junior en jambo

In het vorige hoofdstuk heb je geleerd hoe belangrijk relaties voor je zijn. Je hebt gezien hoe je door een goede communicatie rekening kunt houden met anderen.

In dit hoofdstuk gaat het over de verschillende vormen van communicatie. Je komt bijvoorbeeld te weten hoe je met anderen communiceert zonder woorden.

In dit hoofdstuk leer je:

- Wat verbale en non-verbale communicatie is.
- Wat het belang is van non-verbale communicatie.
- Non-verbale signalen herkennen en interpreteren.
- Hoe non-verbale communicatie te gebruiken om beter te communiceren.

Paragraaf 13.1

Praten met of zonder woorden

"Zijn jullie nou nog niet uitgepraat?" Heeft iemand dat wel eens tegen je gezegd, toen je aan het telefoneren was met je vrienden? Jongeren communiceren veel met elkaar. Wanneer ze samen zijn, maar ook wanneer zij niet bij elkaar in de

buurt zijn. Denk maar aan het gebruik van de "cellular", e-mails en het chatten. Om te kunnen communiceren heb je meestal woorden nodig. Je geeft iemand een boodschap door iets te zeggen of te schrijven. Communicatie met woorden wordt **verbale communicatie** genoemd.



Voorbeelden van verbale communicatie

Soms zijn woorden alleen, niet voldoende om te zeggen wat je voelt of vindt. Je laat dan op een andere manier merken welke gevoelens of mening je hebt. Het overbrengen van gedachten en gevoelens zonder daarbij woorden te gebruiken is **non-verbale communicatie**.



Je kunt iets laten zien, laten voelen of horen. Dit zijn allemaal manieren om een boodschap aan elkaar te geven.

Opdracht 13.1a:

Verbale en non-verbale communicatie

Je communiceert veel vaker zonder woorden dan je nu misschien denkt. Met gebaren, lichaamshouding, gezichtsuitdrukking, oogcontact, stemklank en zelfs je kleding, geef je een boodschap aan de ander. Meestal doe je dat onbewust.

Je kunt non-verbale communicatie bewust gebruiken. Veel jongeren doen dat als ze met leeftijdgenoten omgaan. Denk maar hoe je oogcontact maakt met iemand die je leuk vindt....

WOWO DI CARIÑO...



Terwijl je praat, zenden je lichaam en gezichtsuitdrukking signalen uit. Soms geef je non-verbaal een heel andere boodschap dan verbaal. Je zegt bijvoorbeeld dat je niet boos bent op je vriend, maar je gezicht heeft een boze uitdrukking. Non-verbale communicatie kan je boodschap ook versterken. Een voorbeeld: Je hebt je lievelingstante al jaren niet meer gezien. Als zij opeens op bezoek komt, spreek je uit hoe blij je bent. Je gezichtsuitdrukking, je gebaren, je lichaamshouding, maar ook de toon van je stem laten dat heel goed zien.

Opdracht 13.1b:

Zo communiceren wij.

Opdracht 13.1c:

Non-verbale communicatie via MAS

Paragraaf 13.2

Lichaamstaal gebruiken we allemaal.

Communiceren met je lichaamshouding, je gebaren en je gezichtsuitdrukking wordt ook wel **lichaamstaal** genoemd. Lichaamstaal gebruiken we allemaal: als je niets zegt, dan laat je toch wel iets blijken door bijvoorbeeld je houding. Iemand aankijken betekent iets anders dan iemand niet aankijken. Het maakt verschil of je een grote afstand houdt of een kleine. Zelfs je afwezigheid, je zwijgen of geen antwoord geven is een boodschap aan de ander. In het contact met anderen is het bijna niet mogelijk om niet te communiceren.



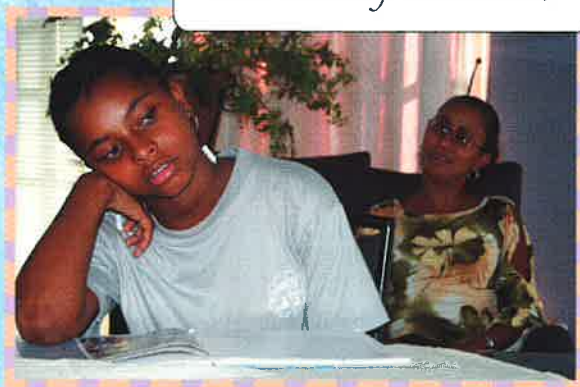
Opdracht 13.2a:

Niet communiceren is ook communicatie.

Als je met iemand samen bent, communiceer je. Je praat misschien niet de hele tijd, maar je geeft wel altijd signalen door middel van lichaamstaal. Daarvan ben je je vaak niet bewust. Soms zegt je lichaamstaal iets anders dan wat je met woorden zegt. Een ander kan dan in verwarring raken: wat bedoelt hij nou echt?

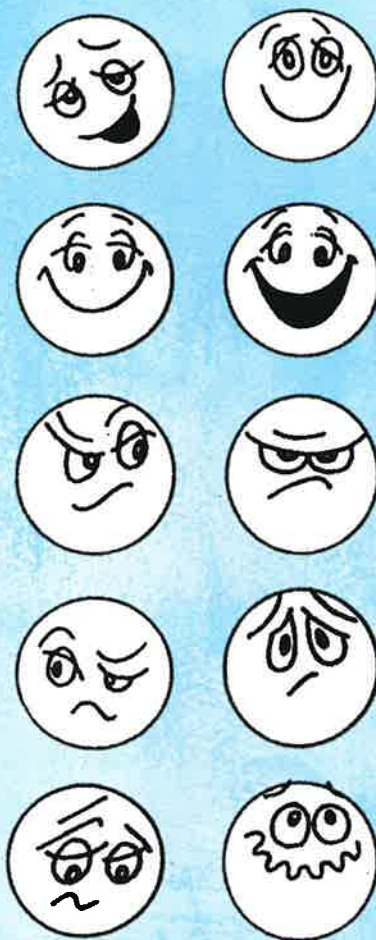
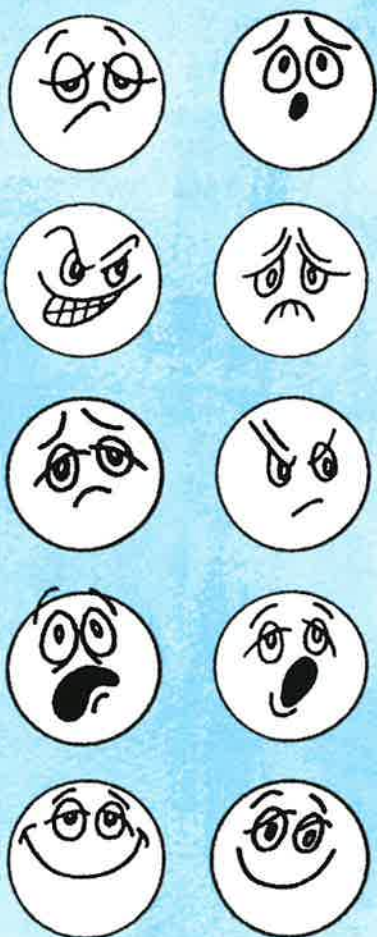
Als je niets zegt, communiceer je met je lichaamshouding, gebaren en gezichtsuitdrukking. Soms worden jouw signalen verkeerd begrepen. Kijk maar naar het voorbeeld hieronder.

Doe niet zo ongeïnteresseerd!



In relaties spelen emoties een belangrijke rol. De meeste mensen vinden het niet zo gemakkelijk om met woorden hun gevoelens te uiten. Met lichaamstaal gebeurt het eigenlijk vanzelf: je emoties worden zichtbaar in je houding en gebaren, maar vooral in je gezicht.

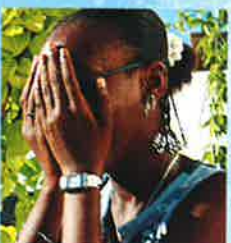
We kennen niet voor niets de uitdrukking "het is van je gezicht af te lezen". Woede, vreugde, angst, verdriet, afschuw en verrassing zijn goed te herkennen aan iemands gezichtsuitdrukking. Een ander woord voor gezichtsuitdrukking is **mimiek**.



Waarom zie je welke emotie iemand toont? Je kunt dat zien aan de stand van de wenkbrauwen of aan de mate waarin de ogen open of juist dichtgeknepen zijn. Ook aan de mond kun je veel aflezen: met name de lippen en de stand van de mondhoeven tonen iemands emotie. Goed kijken naar de gezichtsuitdrukking van de ander, geeft je dus veel informatie.

Opdracht 13.2b:

Welke emotie zie je hier?



Boosheid

Veel mensen uiten hun boosheid vooral door een frons en op elkaar geperste lippen. De boze persoon kijkt je daarbij strak aan.

Minachting / Arrogantie

Als iemand je weinig waard vindt, doet iemand zijn kin omhoog en kijkt je aan met een schuine blik.

Ongeloof

Ja, ja, geloof je het zelf? Op deze manier laat iemand blijken dat hij weinig waarde hecht aan je verhaal.

Verdriet

De ogen worden samengetrokken en de mondhoeken gaan omlaag. Let op of er wel tranen bij zijn!

Blijde verrassing

Als iemand verrast wordt door iets leuks, valt zijn mond open en worden zijn ogen zo groot als schoteltes.

Vreugde

Je mondhoeken gaan omhoog en soms gaat je mond ook open. Bij echt plezier lachen ook je ogen mee. Het is een uitdrukking die maar moeilijk gespeeld kan worden.

Angst

De lippen worden licht teruggetrokken en de mond gaat open. Je onderlip gaat omlaag. Je ogen worden groot. Ook trek je je wenkbrouwen samen.

Walging

Als iemand wil laten blijken dat hij het wel erg vies vindt, trekt hij zijn neus op, steekt zijn tong uit en maakt kokhalzende geluiden.

Opdracht 13.2c:

Ooh, wat kijk je boos!

Paragraaf 13.3

Wat zegt jouw lichaam?

Jongeren maken, als ze met elkaar omgaan, bewust gebruik van 'body language' (lichaamstaal). Met gebaren, bewegingen en geluiden laten zij zien, dat ze bij een bepaalde groep horen, bijvoorbeeld rappers of rockers. Maar zij gebruiken deze gebaren, bewegingen en geluiden ook om aandacht te trekken.

Opdracht 13.3a:

"Talk to the hand."

Nu je weet hoe belangrijk non-verbale communicatie is, kun je letten op je eigen lichaamstaal en gezichtsuitdrukking. Door aan je omgeving te vragen hoe je overkomt op anderen, krijg je een beeld van jouw manier van communiceren. Je zult daarna gebruik kunnen maken van wat je geleerd hebt: je kunt bijvoorbeeld proberen je lichaamstaal te veranderen, zodat je non-verbale uitingen beter passen bij wat je met woorden zegt.

Opdracht 13.3b:

Pssst.....

Opdracht 13.3c:

Wat zegt mijn lichaam?

Opdracht 13.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 13.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

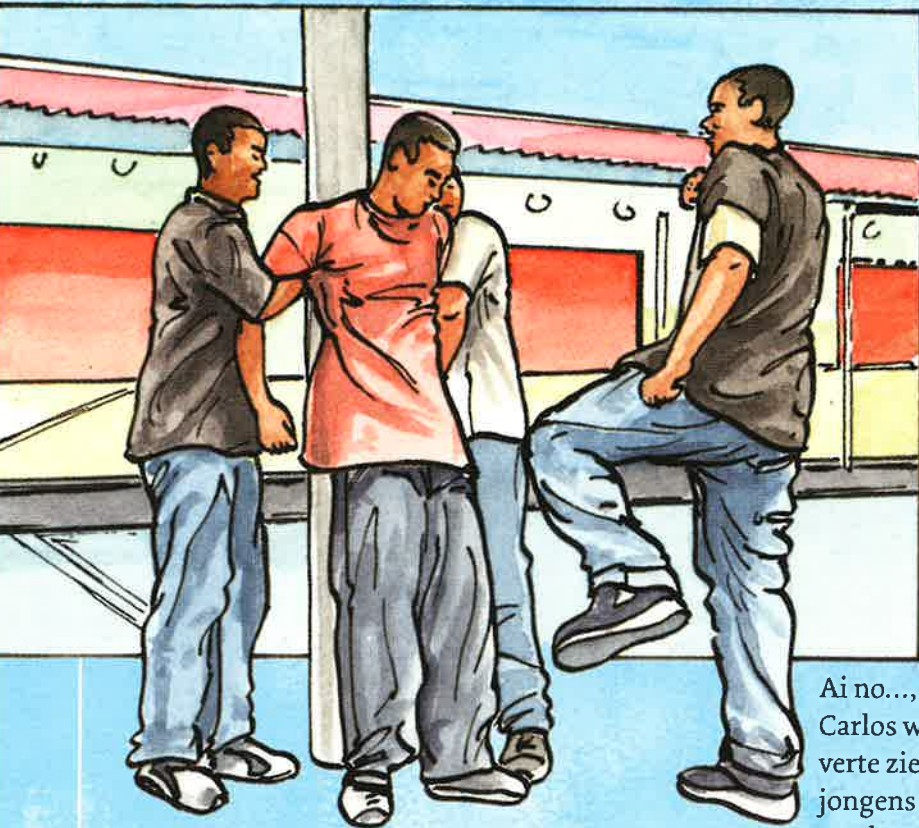
Huiswerkopdracht:

Wist je dat je niet 'niet' kunt communiceren?



Rrrrrrrrrring....., de bel. Ha, het is pauze. Junior en Jennifer komen uit de PV-les. Zij hadden net een klassengesprek over “gangs” en de problemen onder de Arubaanse schooljeugd. De laatste tijd is de sfeer op school heel gespannen. Er komen leerlingen van andere scholen vechten met leerlingen bij hun op school.

Junior zijn klasgenoot en vriend Juan-Carlos is al twee keer in elkaar geslagen. Niemand weet waarom. Junior vindt de leerlingen die in gangs zitten en vechten, domme en agressieve jongens. Plotseling hoort Junior leerlingen schreeuwen. Hij draait zich om en ziet dat er weer gevochten wordt.



Ai no..., ze hebben Juan-Carlos weer te pakken. In de verte ziet Junior hoe twee jongens Juan-Carlos vasthouden. Een andere jongen schopt hem.



Junior loopt woedend op die jongen af.

Hij trekt hem weg... en schrikt!
Hij gelooft zijn ogen niet. Het is zijn beste vriend Sherwin.



*Hoe kan dat nou.
Mijn Sherwin doet dit
soort dingen toch niet???*

Deze Sherwin is mijn vriend niet. Sinds hij met Jairo optrekt, is hij veranderd.

Startopdracht:

Alles voor de groep?

In de vorige les heb je geleerd, dat er verschillende soorten relaties zijn. Ook heb je gezien hoe belangrijk een relatie voor je is en wat je kunt doen om een relatie te onderhouden. In dit hoofdstuk leer je meer over relaties met je leeftijdgenoten. Vooral het omgaan met groepen en groepsdruk komt aan bod.

In dit hoofdstuk les leer je:

- Welke invloed leeftijdgenoten kunnen hebben op elkaar.
- Wat groepsgedrag voor jou betekent.
- Hoe je je in een groep weerbaar kunt opstellen.
- Hoe je erbij kunt horen en toch jezelf kunt zijn.

Paragraaf 14.1

Wie heeft invloed op mij?

Sinds Sherwin naar een andere school is gegaan, gedraagt hij zich volgens Junior anders.

Hij heeft veel nieuwe vrienden en trekt steeds meer met zijn nieuwe groep vrienden op.

Vooral zijn vriend Jairo vindt hij 'master'. Hij praat steeds over Jairo. Hij doet niets zonder te luisteren naar Jairo. Jairo is zijn grote voorbeeld. Jairo is zijn held.

Veel jongens vinden Jairo stoer. Zei zien hem als hun leider. Jairo is daarom de leider van hun 'gang'.

Sherwin waarom doe je mee met die vechtersbazen? Je hoort toch helemaal niet thuis in zo'n gang?





Opdracht 14.1b:

Ik luister naar...

Ieder mens behoort tot een of meerdere groepen. Je hoort bij je gezin, je klas, je sportclub, je kerkgemeenschap of je leeftijdgenoten. In een groep accepteer je elkaar, help je elkaar en deel je dezelfde interesses.

Junior, Jennifer en Joyce vormen ook een groep. Zij gaan graag met elkaar om, omdat ze dezelfde dingen leuk vinden en er goed met elkaar kunnen praten over allerlei onderwerpen. Net als de meeste jongeren gaan zij graag om met hun leeftijdgenoten.

Opdracht 14.1c:

Daar hoor ik bij!

Opdracht 14.1a:

Naar wie luister ik?

Je vrienden en vriendinnen kunnen grote invloed op je hebben. Je luistert naar hun mening om erbij te horen. Je luistert naar dezelfde muziek als je vrienden, koopt dezelfde soort kleding, je hebt dezelfde mening als zij...Soms gebeurt dat zonder dat je het zelf merkt. Soms kies je er heel bewust voor om ergens aan mee te doen, zodat jouw vrienden je accepteren.



Paragraaf 14.2

Groepsgedrag en groepsregels

De leden van de groep laten aan elkaar en aan de omgeving zien dat ze bij elkaar horen. Ze dragen dezelfde soort kleding, praten en gedragen zich op dezelfde manier. Dit wordt **groepsgedrag** genoemd. Een voorbeeld van groepsgedrag is, dat alle leden van een groep skaters zich op dezelfde manier kleden en van dezelfde muziek houden.



Het verschil tussen rappers en rockers kun je aan hun uiterlijk en gedrag zien.



Opdracht 14.2a:

Herken jij de groep?

In groepen die al wat langer bij elkaar zijn, gaan de leden zich op dezelfde manier gedragen. Iedere groep ontwikkelt gemeenschappelijke **gedragsregels** waar je je aan moet houden. Deze gedragsregels heten met een ander woord normen, of ook wel gedragscodes. Als je je aan die **groepsnormen** houdt, dan hoor je bij de groep. Gedraag je je anders, dan val je er soms buiten.





Hieronder een gedicht van een jongerenwebsite.

Mezelf vinden
ik weet niet wie ik ben,
ben ik gek of gewoon?
blij of boos?
Ik volg de mode maar,
en doe maar met alles mee,
Ik weet niet wie ik ben,
de persoon in mezelf is zichzelf niet.
Ik vind haar stoer,
leuk en doe haar na,
want ik weet niet wie ik ben,
vind jezelf,
maak jezelf,
en blijf jezelf,
ik geef je een tip:
blijf jezelf!

Gemaakt door: anja
Gemaakt op: 30-7-2003

Tijdens je puberteit ontwikkel jij je eigen code: je vormt je een mening over bepaalde onderwerpen, je ontdekt je eigen normen. Het wordt moeilijk als jouw code heel anders is dan die van de groep of de klas. De groep zal dan eisen, dat jij je houdt aan de groepsregels. Eerst gebeurt dat vriendelijk, later kan de druk steeds groter worden.

Deze groepsdruk ofwel 'peer-pressure' kan soms zo groot zijn, dat het heel moeilijk is om daar niet aan toe te geven. Je moet dan kiezen. Veranderen om erbij te horen of nee zeggen en jezelf blijven. Je kunt leren hoe je met groepsdruk omgaat en toch bij de groep blijft horen.

Opdracht 14.2b:

Dit betekent de groep voor mij.

Opdracht 14.2c:

De regels van mijn groep

Paragraaf 14.3

Ik durf 'nee' te zeggen.

Opdracht 14.3a:

Meedoen of niet?

Je ziet dat leeftijdsgenoten een grote invloed kunnen hebben op jouw gedrag. Die invloed kan positief, maar ook negatief zijn.

Meedoen met groepsgedrag heeft daarom voor- en nadelen. Van groepsgenoten kun je goede gewoonten overnemen. Je gaat bijvoorbeeld sporten, omdat je groepsgenoten ook veel aan sport doen. Meedoen met groepsgedrag kan ook een

negatieve invloed op je hebben. Zodra je gaat meedoen met pesten bijvoorbeeld. Groepsgedrag kan je zelfs op het verkeerde pad brengen. Je gaat vechten, stelen of dingen vernielen.

Soms doet de groep dingen, die jij niet goed vindt. Dan moet je voor je eigen mening durven uitkomen en tegen de groep ingaan. Je moet dan 'NEE' durven zeggen. Daar is moed voor nodig. Zoals je in het eerste leerboek in les 2 hebt geleerd, is het belangrijk dat je weet wat je wilt en wat je niet wilt. Dit helpt je om je eigen grenzen aan te geven.

De vijf volgende stappen kunnen je helpen om te gaan met groepsdruk.

1

Ik rook en ik drink niet!



Weet wat je wel wilt, en wat je niet wilt.

2

Alcohol en roken zijn slecht voor mijn gezondheid.



Bedenk waarom je nee wilt zeggen.

3



Zeg duidelijk en zelfverzekerd NEE! (Het vraagt moed om het goede te doen)

4



Stel voor om iets anders te doen.

Opdracht 14.3b:

Hoe zeg ik 'nee'?

Opdracht 14.3c:

Ik zeg duidelijk 'nee...'

Opdracht 14.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 14.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

5



Lukt het niet? Voorkom een bepaalde situatie en loop weg.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

Wees duidelijk... Nee is nee!!!



THEMA 5

—SEKSUALITEIT—

Dit thema gaat over seksualiteit. Seksualiteit kom je tegen in televisieprogramma's en in films. Je leest erover in boeken of hoort dit thema in liedjes.

Toch wordt er niet makkelijk over seksualiteit gepraat. Sommige mensen worden verlegen als men over seksualiteit begint.

Wat is seksualiteit precies? Waarom ondergaat ons lichaam seksuele ontwikkeling? Waarom heeft seksualiteit invloed op ons gedrag en gevoelens? Welke keuzes over seksualiteit zijn belangrijk?

In de volgende drie hoofdstukken proberen we antwoorden te vinden op vragen over seksualiteit.

Het eerste hoofdstuk gaat over gevoelens van verliefdheid.

Het tweede hoofdstuk gaat over de voortplanting.

Het laatste hoofdstuk gaat over hoe je omgaat met seksualiteit.



Joyce en Jennifer maken een lijstje van vrienden die ze uitnodigen voor het verjaardagsfeestje van Joyce.



Oké, Oké, laten we Michael dan uitnodigen.

Wie,M, M... Michael van de derde?



Als de naam Michael valt, krijgt Joyce een rood hoofd en begint te stotteren.

Ik wil hem dolgraag uitnodigen, maar ik durf hem niet te vragen. Alleen al als ik aan hem denk, krijg ik kriebels in mijn buik.

Joyce, ... jij bent verliefd!



Startopdracht:

Wat betekent verliefdheid volgens jou?

In VIP 1a heb je geleerd, dat je in de puberteit allerlei lichamelijke, geestelijke, sociale en emotionele ontwikkelingen doormaakt. In deze les gaan wij in op het verschijnsel verliefdheid. In de puberteit, soms eerder, word je voor het eerst verliefd. Wat dat betekent voor je gevoelens, je lichaam en je gedrag lees je in dit hoofdstuk.

In dit hoofdstuk leer je:

- Wat er met je gebeurt als je verliefd bent.
- Wat verliefdheid met je seksuele ontwikkeling te maken heeft.
- Hoe je met verliefdheid kunt omgaan.
- Dat verliefdheid soms wel en soms niet beantwoord wordt.

*Zo jong, maar te
oud voor mij.
Hij is knap en lief.
En hij maakt mij blij.
Hij is mijn
hartendief!*



Paragraaf 15.1

Het grote raadsel van verliefdheid

Al jaren ga je met allerlei jongens en meisjes om. Je komt je leeftijdgenoten tegen op straat, in de supermarkt, op het strand en natuurlijk ook op school. Meestal heb je daar geen speciale gevoelens bij, tot je ineens iemand ziet staan, die jouw aandacht trekt. Je bent helemaal uit je gewone doen! Is het zijn gezicht met die mooie bruine ogen? Is het zijn stem? Zijn het de grapjes die hij maakt? Is het de manier waarop hij naar je kijkt? Zijn het haar lange glanzende haren? Is het de manier waarop ze loopt? Is het de manier waarop zij naar je lacht? Vlinders in je buik. Aan niets anders kunnen denken. Niet meer slapen. Geen hap meer door je keel krijgen. Trillen op je benen als hij langs loopt. Als zij je aanspreekt, sta je als aan de grond genageld. Of je wordt helemaal hyper.

Verliefdheid. Ooit overkomt het ons allemaal. Sommigen zijn al vaker verliefd geweest, anderen maken het voor het eerst mee. Joyce weet zich er niet zo goed raad mee! Dat is niet vreemd, want verliefdheid is leuk, maar het kan ook lastig zijn. Soms doet het zelfs pijn.

Opdracht 15.1a:

Ik voel mij zo raar..., ben ik verliefd?

Opdracht 15.1b:

Waanzinnigheid

Dit doet het met je lichaam

Als je verliefd bent, komen er allerlei stofjes vrij in je lichaam. Die stoffen komen uit klieren en gaan bijvoorbeeld naar je hersenen en zorgen ervoor dat jij je extra vrolijk voelt. Eigenlijk zijn het een soort drugs die je lichaam zelf aanmaakt. Als je verliefd bent, ben je dus natuurlijk 'high'. Dat merk je aan.... ♥



je humeur: is niet kapot te krijgen



je ademhaling: gaat sneller dan normaal, vooral als hij (of zij) in de buurt is.



je hartslag: van pure opwinding klopt je hart sneller.

je huidskleur: iets rozer dan normaal, door je goede bloedsomloop



je ogen: die stralen

Niet zo gek dus, dat je er goed uitziet als je verliefd bent en dat mensen ook aan je kunnen zien, dat je helemaal 'in love' bent! ♥

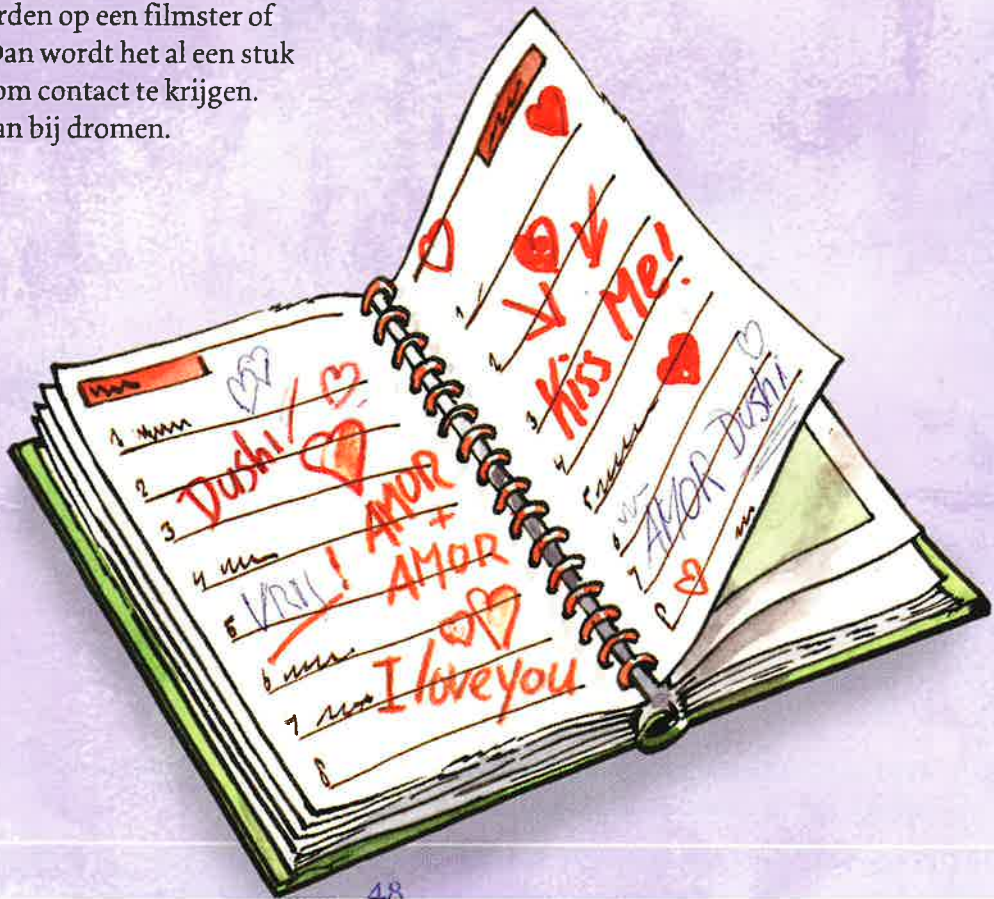
Hoe komt het dat je verliefd wordt? De geleerden zijn het daar nog niet over eens. Er wordt wel gezegd dat het een combinatie is van iemands uiterlijk, gedrag en zelfs geur! Dat laatste merk je niet; die signalen neem je onbewust waar. Het is en blijft een mysterie: je kan opeens verliefd worden door een lach, een knipoog of door speciale aandacht die je van iemand krijgt.

Je kan op je buurjongen of buurmeisje verliefd worden of op een klasgenoot. Je wilt dan weten of de ander jou ook bijzonder vindt, want wie weet, kunnen jullie verkering krijgen. Je kan ook verliefd worden op een filmster of popidool. Dan wordt het al een stuk moeilijker om contact te krijgen. Het blijft dan bij dromen.

Als je verliefd bent, denk je steeds aan die ander. Je schrijft zijn of haar naam in je agenda, met hartjes enzovoorts. Alles aan die ander is geweldig. Eigenlijk wil je steeds over hem of haar praten, zo spannend is het. Durf je er met je vrienden over te praten? Misschien lachen zij je wel uit!

Opdracht 15.1c:

Een kaart voor jou....

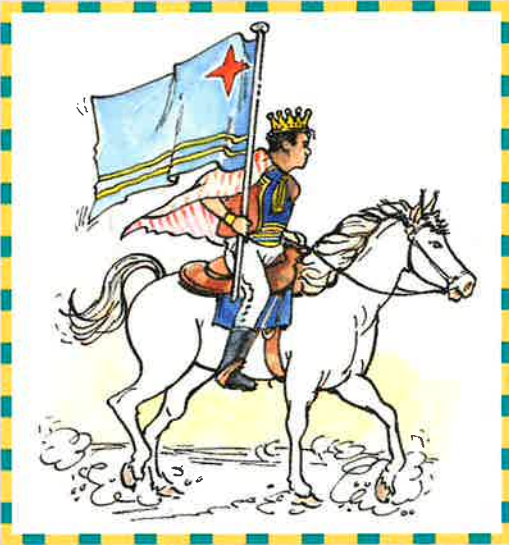


Paragraaf 15.2

Ik ben verliefd: hoe pak ik het aan?

Opdracht 15.2a:

Wie is jouw prins(es) op het witte paard?



Als je elke dag vlinders in je buik hebt, slapeloze nachten, trillende handen en niets anders doet dan dromen, dan ben je hevig verliefd. Je wilt graag dicht bij die ander zijn en hem aanraken. Het liefst zou je de ander vertellen dat je zo verliefd bent. Maar, hoe doe je dat? En als die ander je nou uitlacht? Je kunt je daar behoorlijk onzeker door voelen. Als je een beetje verlegen bent, kan het zelfs zo moeilijk voor je zijn, dat je besluit om niets te vertellen. In stilte verliefd zijn op iemand en maar hopen dat de ander vanzelf een keer naar je toekomt.... meestal gaat het niet zo.

Als je durft, kun je vragen of je vrienden je willen helpen. Misschien kunnen zij voor jou de vraag stellen? Of misschien durf je wel een MAS te sturen...

Opdracht 15.2b:

Ik ben verliefd... i abo?

Blijf je je hele leven verliefd? Dat zou betekenen dat je je hele leven met vlinders rondloopt, niet goed kunt nadenken en eigenlijk niet goed functioneert. Nee hoor, verliefdheid gaat na een tijdje over of verandert in een gevoel van houden van. En natuurlijk voel je dan nog wel eens vlinders in je buik. Maar niet de hele tijd.

Opdracht 15.2c:

Hoe pak ik het aan?

Opdracht 15.2d:

Zo zou ik het aanpakken.

Paragraaf 15.3

Zo ga ik om met jouw en mijn gevoelens.

Verliefdheid is niet altijd prettig en doet soms gewoon pijn. Bijvoorbeeld als jij iemand leuk vindt en de ander jou niet ziet zitten. Of als je beste vriend verliefd is op dezelfde persoon als jij en jij geen schijn van kans maakt. Wat doe je als de verliefdheid niet wederzijds is? Vaak kan je niets anders doen dan je verdriet erkennen. Het heeft geen zin om de ander achterna te blijven lopen. De ander wil niet en dat zul je moeten accepteren. Het doet pijn, maar het gaat een keer over.

Je kunt ook te maken krijgen met iemand die op jou verliefd is, terwijl jij geen speciale gevoelens voor die persoon hebt. Behandel de ander met respect. Iemand die zijn gevoelens durft te uiten, stelt zich kwetsbaar op. Maak daar geen misbruik van, want stel dat jij een keer een onbeantwoorde liefde hebt....

Als verliefdheid overgaat, kan dat heel pijnlijk zijn als een van de twee nog wel verliefde gevoelens heeft. Stel dat de ander niet meer verliefd is op jou en een eind maakt aan de relatie. Op zo'n moment kun je je erg alleen en in de steek gelaten voelen. Bijna iedereen wordt in zijn leven wel eens geconfronteerd met liefdesverdriet. Gevoelens van liefdesverdriet kunnen heel hevig zijn, maar gaan een keer over. Je zult je langzaam weer beter voelen.



Opdracht 15.3a:

Ik ben weer alleen, hoe kom ik er overheen?

Opdracht 15.3b:

Maar ik ben niet verliefd op jou....

Opdracht 15.4:

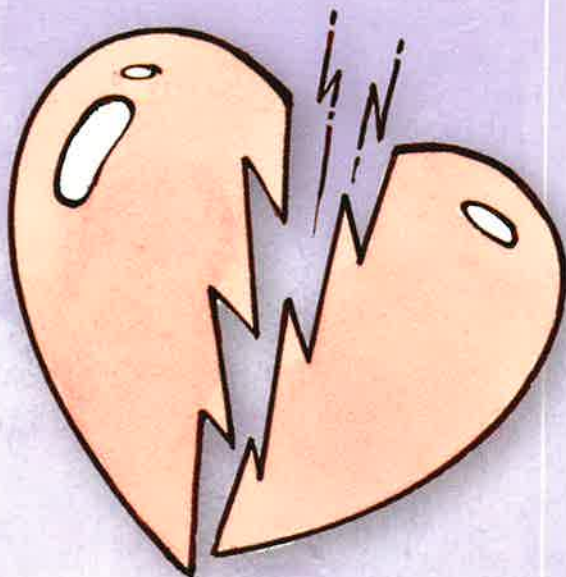
Wat heb ik geleerd?

Opdracht 15.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:



— MIJN LICHAAMELIJKE EN SEKSUELE ONTWIKKELING —

Joyce en Jennifer zitten een half jaar op school. Ze zien er nu uit als twee jonge dames. Ook Junior ziet er anders uit. Hij is langer, breder en begint een snor te krijgen.

Ze praten over Shanine, een nicht van Joyce.



Hoe kon dit
gebeuren?

Misschien dacht ze dat het
haar niet kon overkomen.

Wist Shanine niet dat ze
zwanger kon raken?

Of heeft zij, na veel
aandringen, toegegeven?

Startopdracht:

Is Shanine echt zwanger?

In hoofdstuk 6 van VIP heb je geleerd dat jongens en meisjes veranderen in de puberteit. Dit hoofdstuk gaat over de lichamelijke en seksuele ontwikkeling in de puberteit.

In dit hoofdstuk leer je:

- Welke seksuele ontwikkeling je in de puberteit doormaakt.
- Dat door de seksuele ontwikkeling voortplanting mogelijk is.
- Hoe je je geslachtsorganen moet verzorgen.

Paragraaf 16.1

Seksuele ontwikkeling in de puberteit

Net als Joyce, Jennifer en Junior, ben jij ook aan het veranderen. Deze veranderingen zijn nodig, want in de puberteit word je **geslachtsrijp** of **vruchtbaar**. Dat betekent dat je je kunt voortplanten. Je kunt dan vader of moeder worden. Zoals je weet, zijn jongens en meisjes verschillend. Vanaf de geboorte hebben jongens een penis en bijballen en meisjes een vagina en een baarmoeder. Deze **geslachtsorganen**, die vanaf de geboorte aanwezig zijn, worden **primaire (eerste) geslachtsorganen** genoemd. De **secundaire geslachtskenmerken** ontwikkelen zich in de puberteit. Bij meisjes zijn dat borsten, lichaamshaar en bredere heupen. Bij jongens zijn dat brede schouders, een zware stem en lichaamshaar.

Opdracht 16.1a:

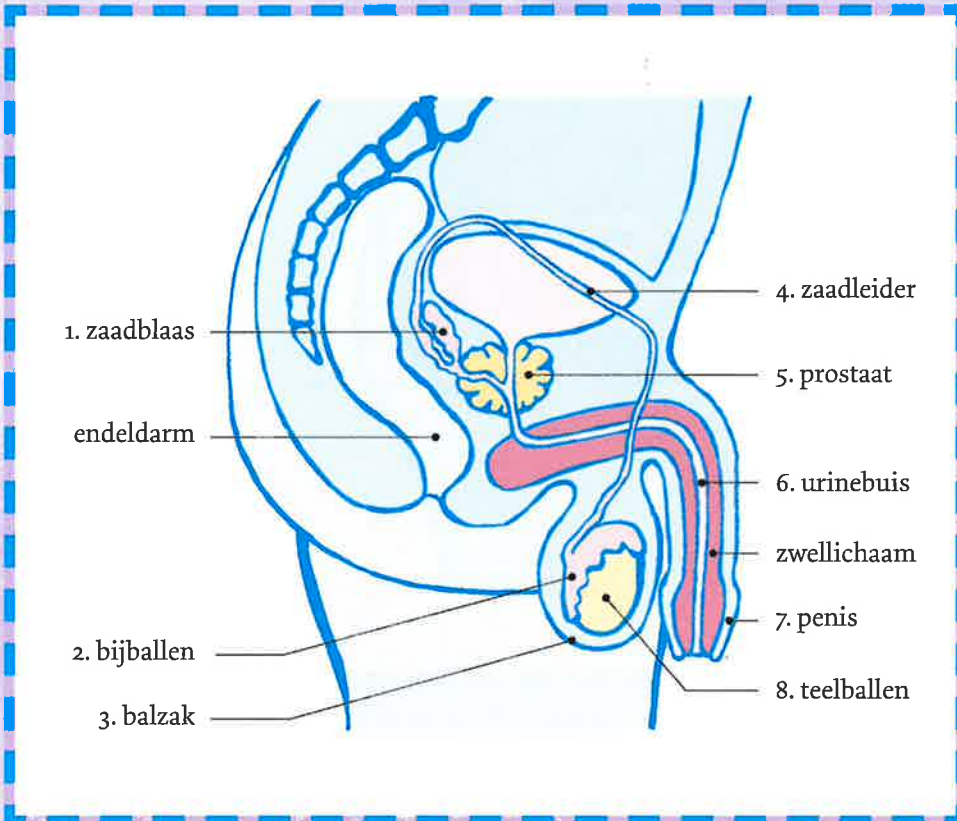
Primaire geslachtsorganen en secundaire geslachtskenmerken

De primaire geslachtsorganen spelen een belangrijke rol bij de seksualiteit en de voortplanting.

Deze geslachtsorganen horen bij het **voortplantingsstelsel**.

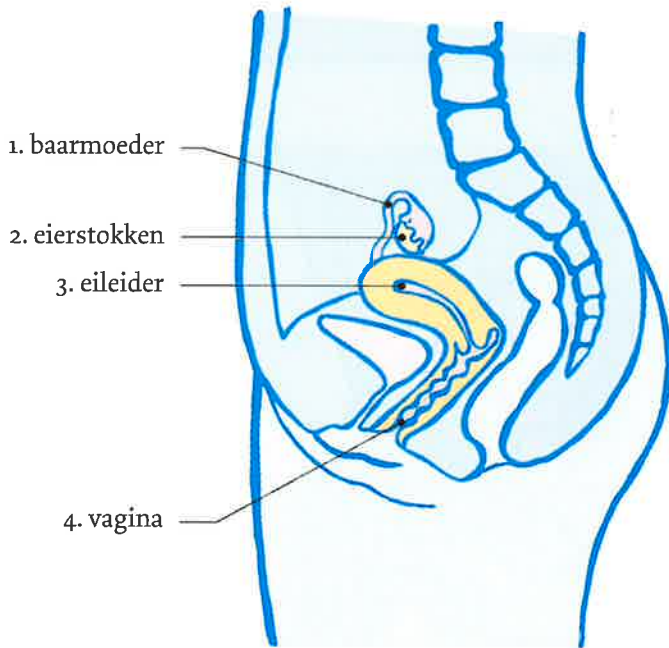
Op de afbeelding 16a zie je het voortplantingsstelsel van de man. Op afbeelding 16b zie je het voortplantingsstelsel van de vrouw.

Afbeelding 16a. Voortplantingsstelsel van de man



1. Zaadblaas: voegt vocht toe aan de zaadcellen.
2. Bijballen: opslagplaats voor zaadcellen.
3. Balzak: is de huidplooi die de teelballen en bijballen beschermt.
4. Zaadleider: vervoert de zaadcellen van de balzak, via de zaadblaas naar de prostaat.
5. Prostaat: voegt vocht en voedingsstoffen toe aan de zaadcellen.
6. Urinebuis: voert urine af en bij zaadlozing komt het sperma hierdoor naar buiten.
7. Penis: brengt de zaadcellen in het lichaam van de vrouw. De eikel (de top van de penis) is gevoelig en is bedekt met een huidplooi, de voorhuid.
8. Teelballen: produceren de zaadcellen.

Afbeelding 16b. Voortplantingsstelsel van de vrouw



1. Baarmoeder: hierin groeit de bevruchte eicel uit tot baby.
2. Eierstokken: plaats waar de eicellen zich ontwikkelen.
3. Eileider: door dit buisje gaan de eicellen van de eierstokken naar de baarmoeder. Hier gebeurt de bevruchting.
4. Vagina: verbindt de baarmoeder met de buitenkant van het lichaam.

Opdracht 16.1b:

Kenmerken en functies van het voortplantingsstelsel

Opdracht 16.1c:

Controleer je kennis.

Paragraaf 16.2

De voortplanting

Shanine is zwanger. Jennifer vraagt zich af hoe dat is gebeurd.

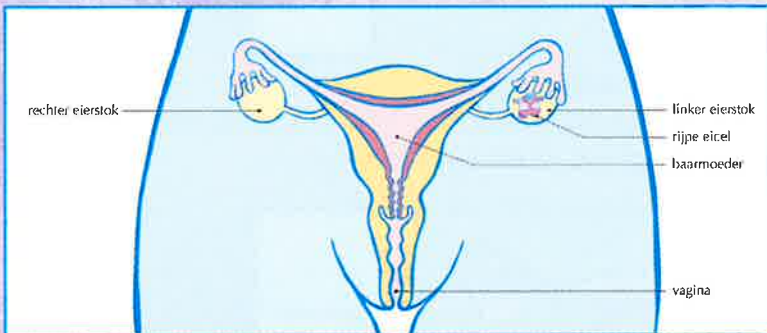
Een meisje wordt niet zomaar zwanger. Zij raakt ook niet zwanger van zoenen of omhelzen. Wel van geslachtsgemeenschap, dus als je met elkaar **vrijt**.

Door geslachtsgemeenschap kan de zaadcel van de man bij de eicel van de vrouw komen.

Als dat gebeurt, wordt de eicel **bevrucht** en is de vrouw zwanger.

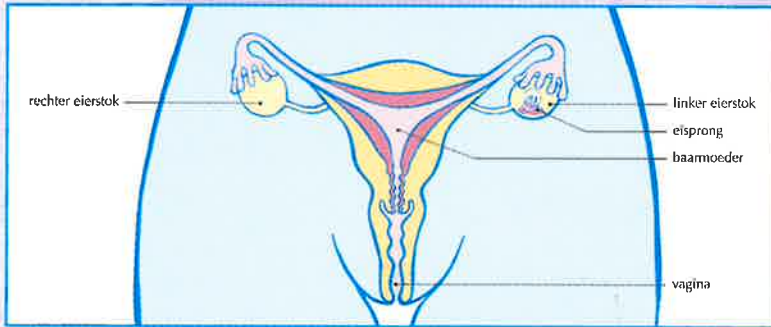
In de volgende illustraties zie je wat er precies bij de meisjes gebeurt.

De bevruchting



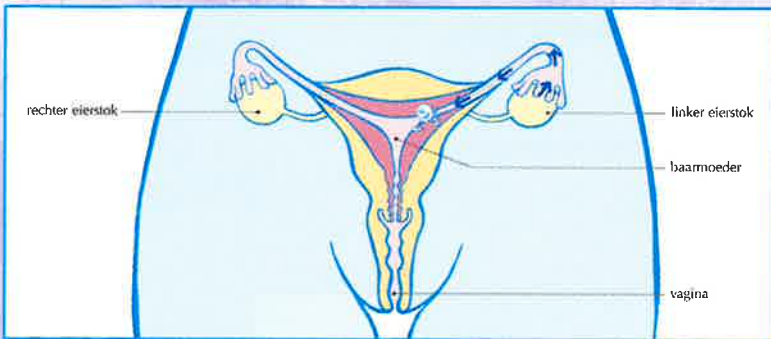
De eicel

Geslachtshormonen zorgen ervoor, dat er een eicel rijp wordt in de eierstokken . Dat gebeurt ongeveer om de 28 dagen.



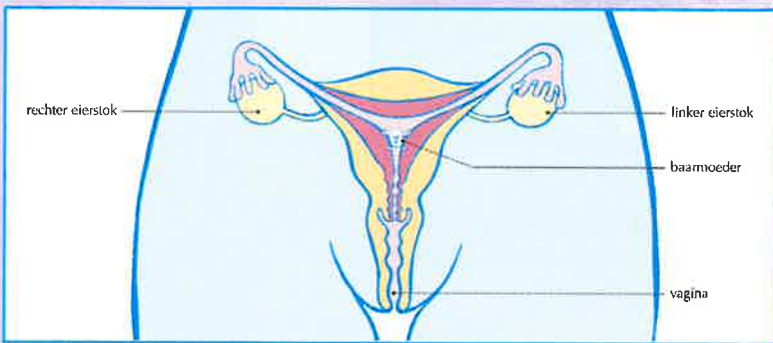
Ovulatie

Als de eicel rijp is, verlaat ze de eierstok. Ze gaat naar de eileider. Dit heet eisprong of **ovulatie**.



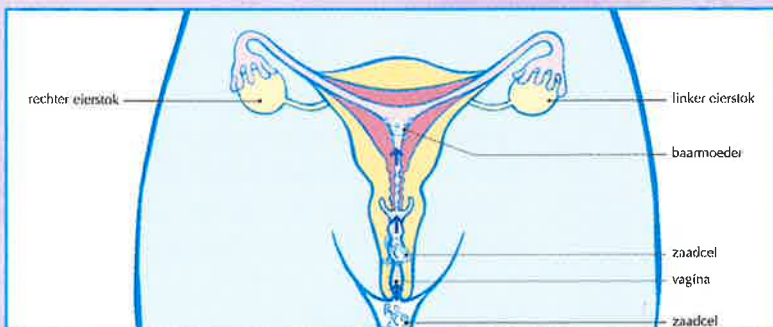
Eicel door eileider naar baarmoeder

De eicel is in de eileider. Ze is klaar om bevrucht te worden door slechts één zaadcel. Na de ovulatie blijft de eicel ongeveer twaalf uur leven.



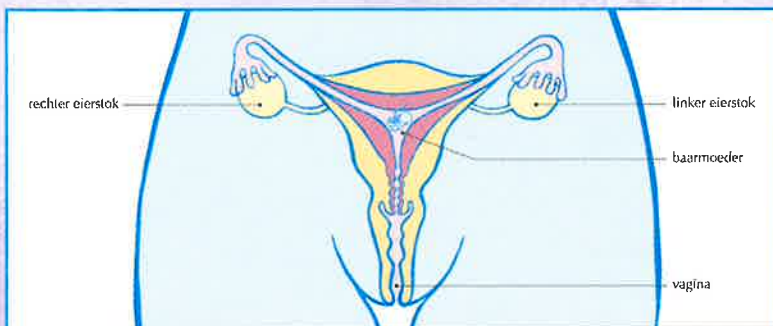
De baarmoeder

Het **baarmoederslijmvlies**, dat is wand van de baarmoeder, wordt dikker. De baarmoeder is nu klaar voor een bevruchte eicel.



De bevruchting

Als een man en een vrouw nu geslachtsgemeenschap hebben, kan de eicel van de vrouw bevrucht worden door een zaadcel van de man. Dit is het begin van het zwangerschap.



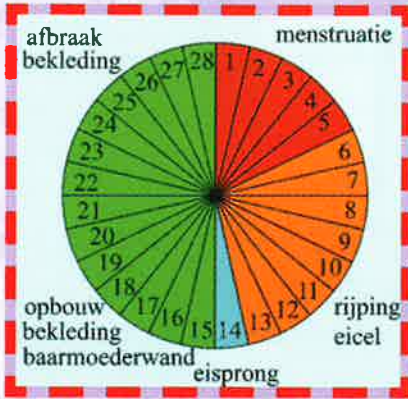
Zwangerschap

Na de bevruchting deelt de bevruchte eicel zich een aantal keren. Dit klompje cellen gaat zich nestelen in de baarmoeder. In de baarmoeder groeit dit klompje cellen verder uit tot een baby. Tijdens de zwangerschap blijft de menstruatie uit.



Als er geen bevruchting plaatsvindt, dan wordt het meisje ongesteld. Hieronder lees je over de **menstruatiecyclus**.

De menstruatiecyclus



Menstruatie

Wordt de eikel niet bevrucht, dan verdwijnt zij uit het lichaam. Zij wordt met de buitenste laag van het baarmoederslijmvlies afgestoten. Dit gebeurt ongeveer twee weken na de ovulatie. Bloed, vermengd met stukjes slijmvlies komen uit de **vagina**. Deze bloeding heet **menstruatie** en komt elke maand gedurende een paar dagen terug.

Menstruatiecyclus

Na de menstruatie begint de cyclus weer van voren af aan.
Er rijpt een nieuwe eikel.
De ovulatie vindt plaats.
Het baarmoederslijmvlies wordt weer dikker.
De eikel is klaar om bevrucht te worden.
De eikel wordt niet bevrucht.
Er is weer een menstruatie.
De cyclus is rond.

Deze cyclus noemt men de menstruatiecyclus. Een menstruatiecyclus kan iets langer of korter dan 28 dagen duren. In het begin hebben meisjes een onregelmatige cyclus. De menstruatie komt dan eerder of later.

Opdracht 16.2a:

Hoe zit het precies?

Opdracht 16.2b:

Stellingenspel: Eens of niet mee eens?

Opdracht 16.2c:

Menstruatiecyclus: wat is dat?

Paragraaf 16.3

Lichamelijke verzorging

In hoofdstuk 6 heb je geleerd je huid goed te verzorgen. In deze paragraaf wordt vooral aandacht besteed aan de verzorging van de geslachtsorganen.

Lichamelijke verzorging bij jongens

Een jongen moet ervoor zorgen zijn penis goed schoon te houden. Tussen de voorhuid en de eikel kan een vette witte stof ontstaan. Deze stof heet **smegma**. De talgklieren maken smegma aan. Te veel smegma kan leiden tot ontstekingen. Daarom moet je dit witte huidsmeer wegwassen. Was je geslachtsorgaan elke dag met water en zeep. Zo blijft het schoon en fris. Soms worden jongetjes vlak na de geboorte **besneden**. Dit betekent dat hun voorhuid wordt weggesneden. Jongens die besneden zijn, hebben veel minder last van smegma.

Opdracht 16.3a:

Besnijdenis

Opdracht 16.3b:

Als je een ♂ bent, weet wat je moet doen.

Lichamelijke verzorging bij meisjes

Meisjes krijgen in de puberteit te maken met witte vloed. Witte vloed is een natuurlijke, witte afscheiding van je vagina. Dat is normaal. Vaak is dat een teken dat je binnenkort ongesteld gaat worden. Heb je hier veel last van? Gebruik dan een inlegkruisje of een dun maandverband.

Zoals je in paragraaf 16.2 hebt gelezen, worden meisjes in de puberteit ongesteld. De ene begint daar al vroeg mee en de andere veel later. Tijdens de menstruatie komt er een paar dagen lang bloed uit je vagina. Je hebt dan **maandverband** of **tampons** nodig. Er bestaan allerlei soorten tampons en maandverband. Om geurtjes en ontstekingen te voorkomen, moet je regelmatig je maandverband of tampon verwisselen.



Je houdt je geslachtsorgaan schoon en fris door dit dagelijks te wassen. Tijdens de menstruatie kun je jezelf vaker op een dag wassen. Zo blijf je fris. Gebruik liever geen zeep bij het wassen van je vagina.

Opdracht 16.3c:

Een meisje zorgt goed voor haar lichaam.

Opdracht 16.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 16.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:



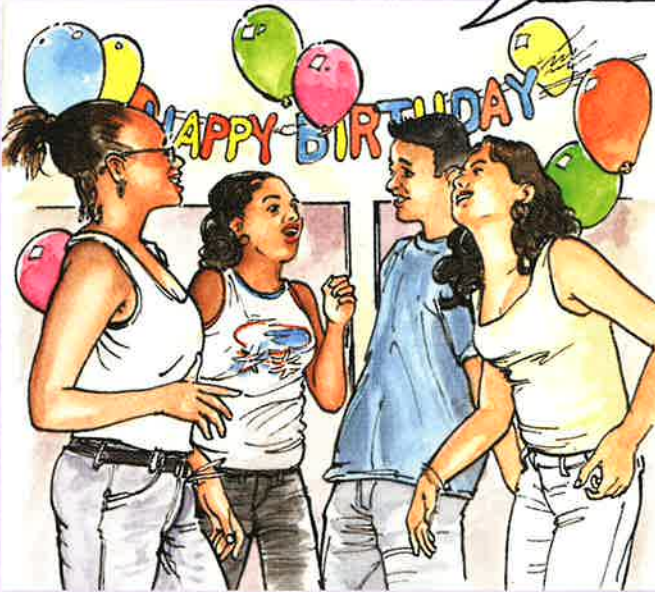
Zorg altijd goed
voor jezelf

Tampongebruik en TSS

Tamponziekte of Toxic Shock Syndrome (TSS) komt weinig voor maar is een ernstige ziekte. Deze ziekte wordt veroorzaakt door een bacterie die gif produceert. Deze bacterie komt veel voor in de neus en in de vagina. Zowel mannen, vrouwen en kinderen kunnen TSS krijgen. In bijna 50% van alle gevallen zijn het ongestelde vrouwen en meisjes. TSS die tijdens menstruatie ontstaat heeft te maken met tampongebruik. Tienermeisjes en jonge vrouwen lopen ook meer risico. Symptomen van TSS zijn: hoge koorts, overgeven, diarree, uitslag, duizeligheid, spierpijn en flauwvallen.

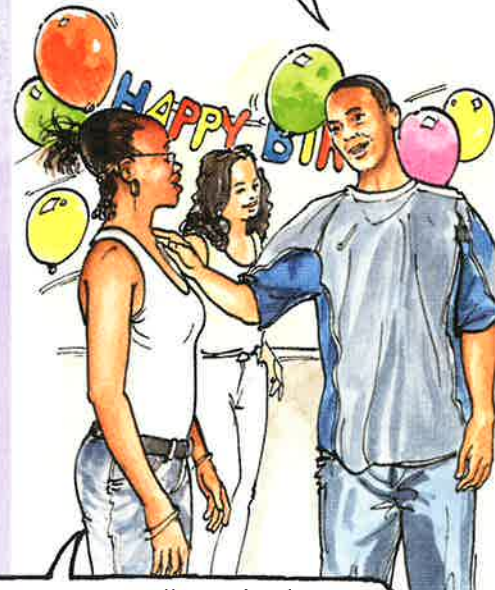
Het is eindelijk zover. Het verjaardagsfeestje van Joyce is net begonnen. Joyce loopt verlegen tussen haar vrienden en vriendinnen. Ze groet iedereen.

*Hi, Junior. Con bai Jennifer.
Cool Carol. Great Sherwin.
Hallo Alex.*



Plotseling wordt Joyce verlegen!

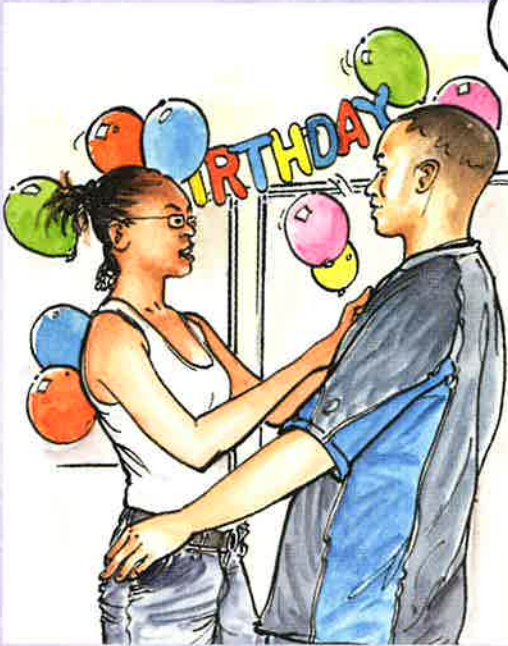
Hi Joyce...pabien, laten we dansen?



Ha...Ha...Haaallo Michael....

Joyce danst met Michael. Er begint net een langzaam liedje. Joyce wilt meteen weglopen.

Michael houdt haar hand vast en vraagt:



Deze ook, alstublieft?

Ze dansen verder. Plotseling trekt Michael Joyce stevig naar zich toe. Joyce probeert zich los te maken maar Michael heeft haar in een vaste greep.

*Waarom doe je zo kinderachtig?
Sij vindt mij toch leuk?*



*Jou wel. Wat ik niet leuk vind,
is hoe jij met mij wil dansen!*

Startopdracht:

Seksualiteit, wat is dat?

In de vorige hoofdstukken heb je geleerd dat je allerlei veranderingen doormaakt. Lichamelijke, geestelijke, sociale en emotionele veranderingen. Al deze veranderingen zijn van invloed op je seksuele ontwikkeling. In dit hoofdstuk leer je meer over seksualiteit.

In dit hoofdstuk leer je:

- Wat het begrip seksualiteit inhoudt.
- Hoe je aan informatie over seksualiteit komt.
- Je waarden en normen over seksualiteit te benoemen.
- Op een verantwoordelijke manier om te gaan met je gevoelens van seksualiteit.

Paragraaf 17.1

Wat houdt seksualiteit allemaal in?

Veel mensen denken dat **seksualiteit** hetzelfde is als 'vrijen'. Vrijen is inderdaad een onderdeel van seksualiteit. Maar bij seksualiteit hoort veel meer. Seksualiteit hoort bij het leven. Al vóór de geboorte begint je seksuele ontwikkeling. Deze loopt je hele leven door. In de puberteit vindt de belangrijkste seksuele ontwikkeling plaats.

Maar wat is seksualiteit nu precies? Seksualiteit heeft te maken met je lichaam en je lichamelijke ontwikkelingen. Seksualiteit heeft ook te maken met je gevoelens: je sociaal-emotionele ontwikkeling. In het volgende schema zie je wat er allemaal bij seksualiteit hoort. Elke cirkel geeft een onderdeel van seksualiteit aan. Alles wat te maken heeft met seksualiteit past in een van deze vijf cirkels.

Afbeelding 17a. De seksualiteitscirkels



1

Voortplanting en seksuele gezondheid

Het krijgen van kinderen en het instandhouden van het geslacht.
Gezond seksueel gedrag.
Verzorging van de geslachtsorganen.

Seksuele identiteit

Je gevoel van mannelijkheid of vrouwelijkheid.
Je seksuele voorkeur.

3

Sensualiteit

Je eigen lichaam kennen.
Accepteren van je eigen lichaam.
Vreugde ervaren in de dingen om je heen.

Seksualiteit

5

Seksuele macht

Seksualiteit gebruiken om anderen te beïnvloeden, te manipuleren of te intimideren.
Iemand verleiden (Flirten).

4

Intimiteit

Je aangetrokken voelen tot een andere persoon. Behoeftte aan de lichamelijke nabijheid van een ander.



Opdracht 17.1a:

De cirkel van seksualiteit

Opdracht 17.1b:

Seksualiteit heeft te maken met...?

Opdracht 17.1c:

Meer weten over seksualiteit

Paragraaf 17.2

Waar haal ik mijn informatie vandaan?

Als jongere kom je in aanraking met verschillende onderdelen van seksualiteit; leuke en soms minder leuke zaken. Je zult ook merken dat mensen verschillend denken over seksualiteit.

Wat jij heel gewoon vindt, kan voor een ander heel vreemd zijn. Waar jij misschien nog niets van weet, daar weet een ander heel veel van. Wat jij graag zou willen, kan een ander misschien niet willen. Het is daarom erg belangrijk om goede informatie te hebben over alle onderdelen van seksualiteit. Maar waar haal je die informatie vandaan? En hoe weet je zeker dat de informatie die je krijgt, betrouwbaar is?

Opdracht 17.2a:

Waar haal ik de juiste informatie vandaan?

Naast betrouwbare informatie is het ook belangrijk dat je weet welke waarden en normen jij hebt, als het gaat over seksualiteit.

In VIP deel 1a heb je geleerd wat waarden en normen zijn. Waarden zijn ideeën die mensen uit een bepaalde groep of land belangrijk vinden. Normen zijn gedragsregels waar je je aan moet houden. Bij seksualiteit spelen waarden en normen een belangrijke rol. Deze waarden en normen kun je van thuis meekrijgen. Maar ook vanuit de maatschappij, je religie, de media of vanuit een andere bron.

De normen en waarden die jij meekrijgt, spelen een belangrijke rol bij het vormen van een mening over seksualiteit.





Opdracht 17.2b:

Wat kan wel, wat kan niet?

Met behulp van goede, betrouwbare informatie en de normen en waarden die je meekrijgt, vorm je je een beeld van seksualiteit. Maar jouw beeld kan beïnvloed worden door jongeren die andere normen en waarden hanteren. Je wordt weer op een ander spoor gezet. Onder peer-pressure doen jongeren soms dingen, waar zij eigenlijk niet achter staan. Om bij de groep te horen, doen ze wat vrienden van hen verwachten. Voor hun eigen mening opkomen durven zij niet.

Een jongere die onder deze omstandigheden een keuze moet maken, kan eerder in de problemen komen.

Hoe kun je je nu een goede mening vormen, als je aan zoveel invloeden bloot staat?

Het allerbelangrijkste is dat je weet, hoe je over jezelf en anderen denkt. Je moet een eigen mening hebben over het omgaan met seksualiteit. De onderstaande vragen kunnen je helpen om deze mening te vormen.

1. Hoe is je zelfbeeld? Durf je voor jezelf op te komen?
2. Neem je verantwoordelijkheid voor jezelf en je gevoelens?
3. Heb je respect voor je eigen lichaam en dat van de ander?
4. Houd je rekening met de gevoelens van de ander?
5. Weet je wat je wil? Kun je je eigen grenzen aangeven?

Heb je vragen of twijfels over je seksuele ontwikkeling?

Zoek dan iemand om hierover te praten. Dat kan iemand zijn, bij wie je je veilig voelt. Dat kunnen je ouders zijn, een ander familielid, je mentor of een vriend of vriendin.

Of misschien stel je liever je vragen aan iemand die je niet kent.

Je kunt bijvoorbeeld Telefon pa Hubentud bellen.

Als je het moeilijk vindt om met iemand over seksualiteit te praten, dan kun je er ook over lezen. Het is wel belangrijk dat je ervoor zorgt, dat je de juiste informatie krijgt.

Want verkeerde informatie kan je onnodig in problemen brengen.

Kijk maar eens naar afbeelding 17b.

Opdracht 17.2c:

Ik heb gevoel voor eigenwaarde.



Afbeelding 17b. Deze hond was niet goed geïnformeerd. Hij dacht dat een beetje snuffelen geen kwaad kon, maar van het een kwam het ander en zie hier. Het beestje is zwanger.



Juan Carlos heeft het altijd over meisjes.
Heel anders dan Sherwin.

Met Sherwin praat Junior over de
dragauto's van zijn oom. Sherwin heeft
altijd van die tijdschriften van dragauto's
bij zich. In de "Mcreems" van deze maand
heeft hij de laatste Magriems gezien.

Mooi!

Ja, met Sherwin is het leuk... wás het
leuk!

Hola dushi.



"Daar gaat ie weer," denkt Junior. Hij
schaamt zich als Juan Carlos zich zo
gedraagt.

Opdracht 17.3a:

Nee, dank je!

Melissa is een meisje met een positief
zelfbeeld. Ze kent haar eigen waarde en
weet heel goed wat haar grenzen zijn. Zij
geeft niet toe aan wat Juan Carlos van
haar wil. Daarom maakt ze het ook uit
met Juan Carlos.



Paragraaf 17.3

Ik ga op een verantwoorde manier om met mijn gevoelens.



*He Junior,
Junior, wacht
op me!*

Junior is er met zijn gedachten niet bij. Hij denkt aan wat Juan Carlos hem verteld heeft. Het kan niet, het kan gewoon niet. Het is vast en zeker een leugen. Carol is niet zo! Thuis bij haar zijn ze streng. Van het denken aan Carol krijgt Junior een rood hoofd. Hoe vaak schrijft hij haar naam niet op!

En nou beweert Juan Carlos dat hij "het" met Carol heeft gedaan!

"Het" met Patrice doen, dat kan hij wel geloven. Zij ziet er altijd sexy uit.

Maar Carol, nee, dat gelooft hij niet.

Boem! Junior botst tegen Juan Carlos,



*Homer, pas op. Ga je mee,
ik ga naar Melissa.
Ik wil met haar praten!"*

"Oh nee," denkt Junior, "daar wil ik niet bij zijn!" Melissa, de zus van Sherwin, heeft het uitgemaakt. Juan Carlos pusht haar teveel.



Er zijn verschillende redenen om nee te zeggen tegen vrijen. Kijk maar eens naar de volgende afbeelding. Hierin worden verschillende redenen gegeven om "nee" te zeggen tegen vrijen.



Nee, dat wil ik nog niet.



Opdracht 17.3b:

Hoe positief is je zelfbeeld?



Misschien vind jij iemand leuk, of heb je een vriend of vriendin.

Weet jij wat je grenzen zijn? Zou je willen vrijen of juist niet?

Met elkaar vrijen betekent, dat je heel intiem met elkaar zult zijn.

Het is de vraag of je dat wilt.

Afbeelding 17c. "Nee, ik wil niet vrijen omdat..."



Ik ben bang om
zwanger te raken.

AIDS

Ik ben bang voor
ziektes.



Ik wil nog
studeren.



Mijn familie verwacht
dit niet van mij.



Het mag niet
vanuit het geloof.

Ik wil het nog niet.

Ik ben er nog
niet klaar voor.

Niet met jou

Dit is niet
de juiste persoon.

Ik ben veel te jong

Ik ben veel te jong.



Ik wil wachten
tot het huwelijk.

Seksualiteit kent veel kanten. Leuke en ook minder leuke kanten. Als je een goede keuze kunt maken in wat jij wel of niet wil, kun je je beter voorbereiden op situaties met minder leuke kanten van seksualiteit.

Probeer de vragen die in de afbeelding hieronder door de jongeren gesteld worden, voor jezelf te beantwoorden. Deze vragen helpen je een eigen mening te vormen ten aanzien van seksualiteit en het seksueel actief zijn.

Weet ik goed wat ik wel en wat ik niet wil met mijn partner?

Weet ik wat ik wil? Of laat ik mij beïnvloeden door wat mijn vrienden vinden?

Behalve zwangerschap, welke andere gevolgen kan vrijen hebben?

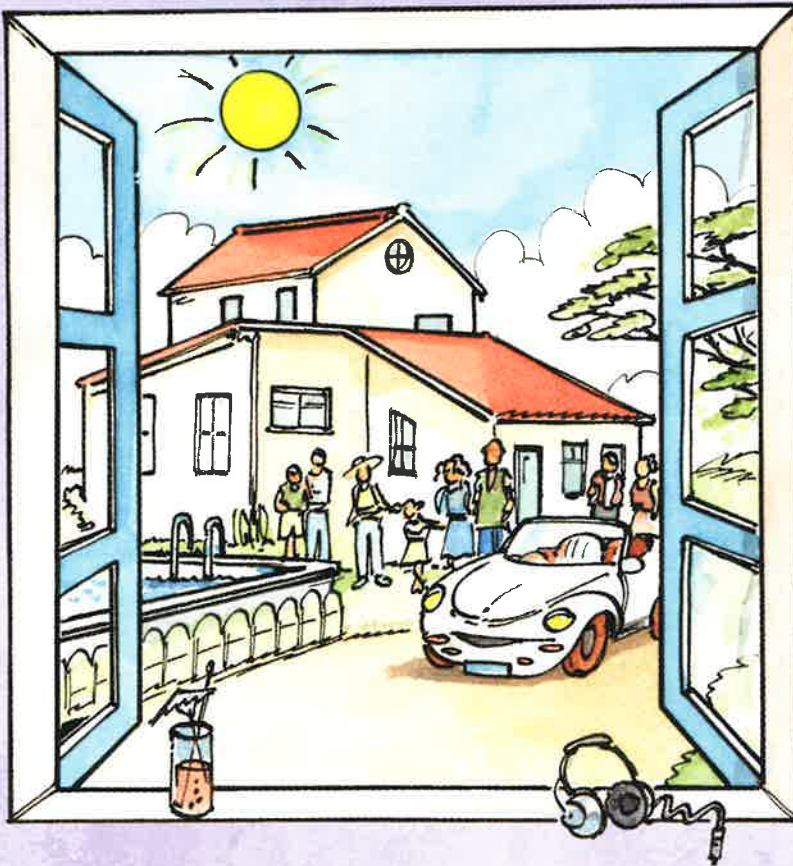


Hoe zie ik mijzelf over tien jaar? Wat moet ik nu doen om dat te bereiken?

Staat mijn partner ook achter de keuze om verder te gaan dan alleen kussen?

Welke waarde hecht ik aan mijn lichaam en aan dat van mijn partner?

Afbeelding 17d. Vorm je eigen mening



Afbeelding 17e. Kijk door dit raam en bedenk hoe je leven eruit zal zien over 10 jaar. Wat zie je allemaal? Ben je dan tevreden met dat leven?

Opdracht 17.3c:

Redenen om "nee" te zeggen tegen vrijen

Besef dat "nee zeggen" moet kunnen in een relatie. Als je relatie goed is, raak je elkaar daardoor echt niet kwijt.

Als je een goede en gezonde relatie hebt, dan bespreek je dit met elkaar. Je luistert naar elkaar en houdt rekening met de ander.

Kies je ervoor om niet verder te gaan? Laat de ander duidelijk weten wat je grenzen zijn. Zeg wat voor jou belangrijk is.

Omgekeerd moet jij de ander ook in zijn waarde laten.

Een 'nee' is en blijft een nee. Dat moet je respecteren.

Opdracht 17.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 17.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

IT'S OKAY
TO SAY
NO WAY!

—SEKSUALITEIT—

Nog even alles op een rijtje:

- Seksualiteit is iets normaal en hoort bij het leven.
- We worden allemaal eens verliefd.
- Verliefdheid heeft leuke kanten, maar doet soms ook pijn.
- Verliefd zijn betekent niet dat je met elkaar moet vrijen.
- Seksualiteit is meer dan 'vrijen'.
- Seksualiteit kent leuke en minder leuke kanten.
- Geslachtshormonen hebben invloed op je seksuele ontwikkeling.
- Als je eenmaal geslachtsrijp bent, dan kun je zwanger raken.
- Zorg dat je betrouwbare informatie hebt over seksualiteit.
- Geloof niet zomaar verhalen van anderen.
- Heb respect en waardering voor je eigen lichaam en dat van anderen.
- Heb respect voor de wil van de ander. Nee is nee....
- Seksualiteit is niet fout, zolang men er goed mee omgaat.
- Jongeren die seksueel actief zijn hebben minder kans op een succesvolle toekomst.

Begrippenlijst

Attitudes	blz. 11
Baarmoederslijmvlies	blz. 58
Besneden	blz. 61
Bevrucht	blz. 57
Etiquette	blz. 11
Functionele relatie	blz. 19
Gedragsregels	blz. 38
Geslachtsorganen	blz. 54
Geslachtsrijp	blz. 54
Groepsnormen	blz. 38
Groepsgedrag	blz. 38
Lichaamstaal	blz. 30
Maandverband	blz. 61
Menstruatie	blz. 60
Menstruatiecyclus	blz. 59
Mimiek	blz. 31
Non-verbale communicatie	blz. 29

Ovulatie	blz. 58
Persoonlijke relatie	blz. 19
Primaire (eerste) geslachtsorganen	blz. 54
Relatie	blz. 15, 18
Secundaire geslachtskenmerken	blz. 54
Seksualiteit	blz. 66
Smegma	blz. 61
Tampons	blz. 61
Vagina	blz. 60
Verbale communicatie	blz. 28
Voortplantingsstelsel	blz. 54
Vrijt	blz. 57
Vruchtbaar	blz. 54

VIP is de methode voor het nieuwe vak Persoonlijke Vorming.

VIP staat voor Vorming van Identiteit en Persoonlijkheid.

Het is een boek speciaal voor jou. Het helpt je om de juiste bagage bij je te hebben, want het jong zijn is niet altijd makkelijk.

Al die uitdagingen en moeilijke keuzen!

VIP leert je om bewuste keuzen te maken en voor jezelf op te komen.

Zeggen hoe je je voelt en je mening durven uiten.

Ook leer je hoe je gezond kunt leven. Hoe je goed voor jezelf en anderen kunt zorgen. Je krijgt 'tools' (handvaten) aangereikt die je helpen in je omgang met anderen. Je eigen en andermans waarden en normen spelen een grote rol in de methode.

VIP moedigt je aan tot een gezonde leefstijl en een positieve persoonlijkheid.

“De wereld staat voor je open, zorg dat je de juiste bagage bij je draagt.”



ISBN: 99904-89-18-1