

Mijn Lichaam, aanraken

Instructie 6



15 minuten



individueel



groep



Doel

De cliënt kan vertellen welke verschillende aanrakingen er zijn en wat ze kunnen betekenen.

Benodigheden en voorbereiding



- Infoblad: "Mijn lichaam, aanraken"
- Infoblad: "Mijn Lichaam, je lichaam is van jou"
- Print de knipbladen twee keer uit. Je hebt hierdoor twee sets met foto's, deze gebruik je bij verschillende werkbladen. Knip de foto's van de knipbladen uit zodat je ze los kan gebruiken.
- Muziek: "Mijn Lichaam, Dit is mijn lijf"

Instructie

- Lees samen de infobladen en bespreek ze. Bij de verschillende werkbladen wordt steeds een onderdeel van infoblad: "Mijn Lichaam, aanraken" gebruikt. Bij het passende werkblad hieronder herhaal je dit gedeelte steeds nog een keer.
- Dit werkblad bestaat uit verschillende onderdelen, deze bespreek je op verschillende momenten.

Moment 1.

- Lees uit het infoblad de informatie over: Wat is aanraken? nog een keer samen door. Vraag aan de cliënt wat volgens hem aanraken is.
- Pak 1 set foto's van de knipbladen erbij en bekijk deze. Welke aanrakingen kent de cliënt allemaal? Misschien kent de cliënt nog meer aanrakingen, zoek hiervoor eventueel op internet een foto bij.
- Voer sommige aanrakingen als voorbeeld ook uit, dit kan je het beste bij jezelf doen. Bijvoorbeeld, kriebelen over je arm, wrijven over je wang, een schouderklopje enz. En laat de cliënt dit evt. bij zichzelf doen. Niet iedereen houdt van aanraken, als de cliënt het niet wil is dit prima.
- Pak werkblad 6.1 erbij en plak de foto's van de aanrakingen die de cliënt kent op. Gebruik hiervoor eventueel ook de achterkant van het werkblad.

Moment 2.

- Lees uit het infoblad de informatie over: Prettig en niet prettig aanraken.
- Wat vindt de cliënt van aanraken? Gebruik hierbij de tweede set met foto's van de knipbladen.
 - Vind jij het prettig om aangeraakt te worden?
 - Kun je dat uitleggen?
 - Vind jij het prettig om iemand anders aan te raken?
 - Kun je dat uitleggen?
 - Welke aanrakingen vind je prettig?
 - Welke aanrakingen vind je niet prettig?

Mijn Lichaam, aanraken

Instructie 6

- Vul samen de werkbladen 6.2 en 6.3 in. Je kan hier ook de kaartjes van de knipbladen gebruiken en deze opplakken.

Moment 3.

- Lees uit het infoblad de informatie over: Wie raak ik aan? nog een keer door.
- Wie raakt de cliënt zelf allemaal aan? Is dit prettig of niet prettig? Vindt de ander dit ook prettig of niet prettig? En hoe zie je dat? Zoek van deze personen een foto plak deze op werkblad 6.4. als je geen foto's hebt dan kan de cliënt deze personen ook tekenen. Schrijf erbij wie het is.
- Maak een foto van de cliënt en plak deze in het midden van werkblad 6.5.
- Wie mogen de cliënt allemaal aanraken? Zoek van deze personen ook weer foto's van en plak deze rondom de cliënt. Als je geen foto's hebt dan kan de cliënt deze personen ook tekenen. Schrijf erbij wie het is.
- Bespreek waarom die personen hem mogen aanraken, wat is hier prettig aan? Schrijf de opmerkingen bij de foto's.
- Zijn er ook mensen die de cliënt niet aan mogen raken? Wat doet de cliënt dan? Schrijf de namen van deze personen op en de reden waarom erbij.

Moment 4.

- Lees uit het infoblad de informatie over: "Troosten" nog een keer door.
 - Hoe wil jij graag getroost worden?
 - Wie mag jou troosten?
 - Hoe troost die persoon jou?
 - Hoe troost jij een ander?
- Vul samen werkblad 6.7 in.

Moment 5.

- Luister het liedje: 'Dit is mijn lijf' en lees eventueel de tekst nog een keer samen door.
- Lees uit het infoblad de informatie over: "Regels voor aanraken" nog een keer door.
- Bij aanraken horen ook regels. Je mag niet zomaar iemand aanraken. Maar iemand mag jou ook niet zomaar aanraken.
 - Wat zeg jij als de ander jou niet mag aanraken?
 - Wat doe jij als een ander zegt dat jij niet mag aanraken?
- Pak de werkbladen 6.2, 6.3 en 6.6 er weer bij en bekijk welke aanrakingen de cliënt niet prettig vindt en wie hem niet mogen aanraken. Hier ga je mee oefenen. Kies een aanraking uit. Wat zeg jij als iemand je op deze manier aanraakt? Speel deze situatie ook uit. Leg uit dat jij net doet 'alsof' je de cliënt op deze manier aanraakt. Je doet het niet echt. De cliënt mag dit op de afgesproken manier zeggen. Draai de rollen ook om zodat de cliënt ervaart hoe het is dat iemand tegen hem zegt dat dit niet mag.
- Bespreek de oefening na en vul werkblad 6.8 in.

Mijn Lichaam, aanraken

Instructie 6

Moment 6.

- Lees uit het infoblad de informatie over: “Aanraken dat erbij hoort” nog een keer door.
- Soms hoort aanraken er gewoon bij, het kan dan niet anders. Bespreek dat de cliënt dan ook wat mag zeggen als het niet prettig is.
- Vul samen werkblad 6.9 in.



- Infoblad: “Privé, mijn lijf aanraken” en Werkblad 2: “Privé, mijn lijf aanraken” gaat ook over prettig of niet prettig aanraken en door wie wel of niet. Deze kan je aansluitend bij dit werkblad gebruiken. Deze kan je vinden bij: Blok Ik -> thema Privé -> Info en Werkblad.

Mijn Lichaam, aanraken

Werkblad 6.1

Wat is aanraken?

Je kan aanraken met je handen,
maar ook met je armen, je voeten,
je benen, je mond...

Je kan aanraken met je hele lijf.

Welk aanraken ken jij?

Mijn Lichaam, aanraken

Werkblad 6.2

Soms is aanraken prettig.
En soms niet. Heb jij dat ook?



Prettig aanraken

Mijn Lichaam, aanraken

Werkblad 6.3



Niet prettig aanraken

Mijn Lichaam, aanraken

Werkblad 6.4

Wie raak ik aan?

Mijn Lichaam, aanraken

Werkblad 6.5



Wie mag mij aanraken?

Plak hier een
foto van jezelf

Mijn Lichaam, aanraken

Werkblad 6.6



Wie mag mij niet aanraken?

Mijn Lichaam, aanraken

Werkblad 6.7



Welke manier van troosten vind jij prettig?

Wie kan jou troosten?

Hoe troost die persoon jou?

Hoe troost jij een ander?

Mijn Lichaam, aanraken

Werkblad 6.8



Het kan dat jij wilt aanraken,
maar de ander niet.
Of dat iemand jou wil aanraken,
en jij wil dat niet.
Dat is oké.

Daarom zijn er regels bij aanraken:

- Aanraken is alleen leuk als je het allebei wilt
- De ander mag jou niet aanraken als jij het niet wil
- Jij bent de baas over je eigen lichaam
- De ander is dat ook

Wat zeg jij als de ander je niet mag aanraken?

Wat doe jij als een ander zegt dat jij niet mag aanraken?

Mijn Lichaam, aanraken

Werkblad 6.9



Bij de fysio



Door de dokter



Je wordt gewassen



Je hartslag voelen

Soms hoort aanraken erbij.
Bijvoorbeeld, bij de fysio of de dokter
Als je gewassen wordt.
Je hartslag voelen.

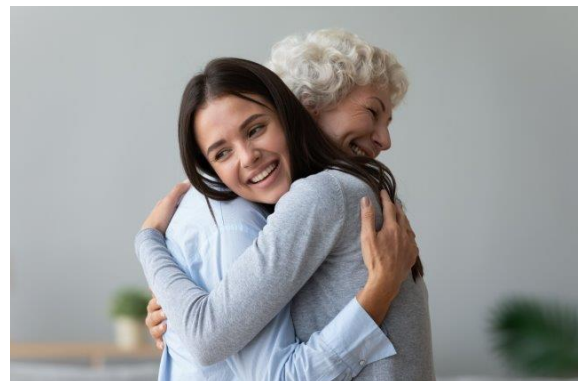
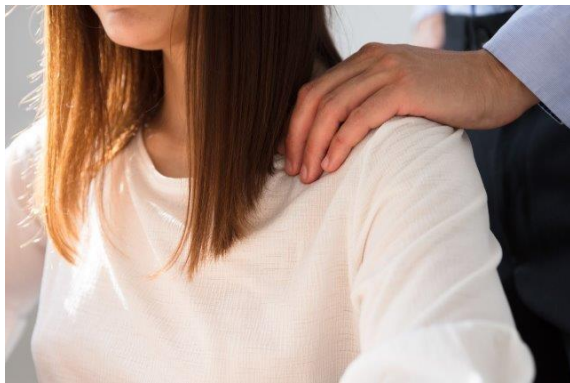
Welke voorbeelden ken jij nog meer?

Dit aanraken hoort erbij.
Maar als je het niet prettig vindt,
dan mag je dat zeggen.

Wat kan je dan zeggen?

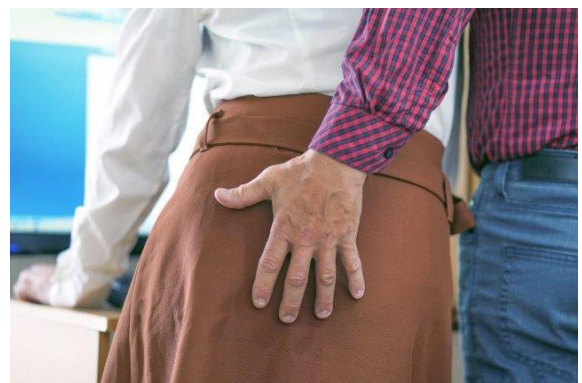
Mijn Lichaam, aanraken

Knipblad 6.1



Mijn Lichaam, aanraken

Knipblad 6.2



Mijn Lichaam, aanraken

Knipblad 6.3

