

Wersuggesties voor zondag 19 januari

Weekbrief nr. 3 Innerlijke reis

Bruikbare themabladen

Het themablad 'Bewogen beweging' waarin het geloofsverhaal in kindertaal staat.

Themablad 'Ik ben op weg' met de aspecten 'levenscyclus en veerkracht'

Wersuggestie 1 Weekbrief in eenvoudige taal



De weekbrief voor deze zondag is geschreven door Br Marten van der Wal. We hebben geprobeerd de weekbrief in eenvoudige taal te vertalen. Lees deze weekbrief met de kinderen door, zodat de kinderen begrijpen wat er in de weekbrief staat.

Geliefd mens,

Van alle levende wezens hebben mensen het langst anderen nodig voordat ze dingen helemaal zelf kunnen doen. Dat komt omdat we als baby's kwetsbaar zijn, onze hersenen langzaam groeien en we leven in een wereld samen met anderen. Stap voor stap leren we zelf dingen doen, vaak zonder dat we het doorhebben.

Als vader herinner ik me nog hoe mijn kinderen trots riepen: "Ikke zelf doen!" Ze wilden zelfstandig zijn, maar hadden mijn hulp nog nodig. Dat laat iets bijzonders zien: we willen onszelf zijn én bij anderen horen. Hoe vind je daar de balans in?

Als je ouder wordt, ga je steeds meer nadenken over vragen zoals: Wie ben ik? Wie wil ik worden? En hoe hoor ik erbij? Soms denk je hier rustig over na, maar soms komen deze vragen onverwacht op je af. Misschien heb je dit zelf ook al meegemaakt.

Iedereen moet zelf antwoorden vinden op deze vragen, maar verhalen van anderen kunnen ons helpen. Door te horen hoe iemand anders ermee omgaat, kunnen we moed krijgen om onze eigen antwoorden te zoeken. Een voorbeeld hiervan is het verhaal van Johanna Hoogendam in een artikel dat ik heb gelezen. Haar verhaal zette me aan het denken:

'In onze drukke wereld vergeten we vaak om stil te staan en even rustig na te denken. Soms gebeurt er iets in je leven waardoor je wel móet stilstaan. Maar wat als je dat moment niet afwacht? Wat als je af en toe bewust even pauze neemt om rustig te worden en na te denken? Om goed na te kunnen denken, heb je een veilige plek nodig. Dat kan een plek zijn waar je je fijn voelt, zoals in de natuur of bij mensen die je vertrouwt. Maar het kan ook een plek in jezelf zijn, waar je stil kunt worden en naar je eigen gedachten kunt luisteren. Dit vraagt moed en eerlijkheid. Het kan lastig zijn om toe te geven waar je moeite mee hebt of om vertrouwde dingen los te laten. Maar juist dan ontdek je vaak nieuwe mogelijkheden. Als je eenmaal weet wat belangrijk voor je is, komt de volgende stap: kun je luisteren naar wat je geleerd hebt en er iets mee doen? Dat vraagt nog meer moed, want nieuwe dingen proberen is spannend. Maar als je het aandurft, kan er iets bijzonders gebeuren.'

Het kan zomaar zijn dat je voelt dat jezelf zijn en samen met anderen leven eigenlijk bij elkaar horen. En dat je ineens weet wat jouw plek in het grote geheel is. Hoe dat eruitziet? Kijk goed om je heen en in jezelf – daar kun je het ontdekken.

*Met een hartelijke groet,
Broeder Marten van der Wal*

Werksuggestie 2 In gesprek met de kinderen



Ga met de kinderen in gesprek over de weekbrief. Onderstaande vragen kunnen helpen:

- Wat betekent "Ikke zelf doen!" voor jou?
 - o Kun je een voorbeeld geven van iets wat je zelf wilde doen?
- Hoe voelt het om dingen zelf te doen?
 - o En hoe voelt het als je toch hulp nodig hebt?
- Waarom denk je dat we anderen nodig hebben?
- Als je iemand zou helpen die onzeker is, wat zou je tegen die persoon zeggen?
- Heb jij weleens nagedacht over wie je bent of wat je later wilt worden?
- Hoe zorg jij ervoor dat je soms stil kunt staan en tijd voor jezelf neemt?
- Wat is voor jou een fijne plek om rustig na te denken?
- Hoe ga je om met momenten waarop alles anders lijkt dan je had gedacht?
- Vind je het spannend om nieuwe dingen te proberen?
 - o Hoe ga je daarmee om?
- Heb je ooit iets geleerd over jezelf dat je niet eerder wist?
- Kun je een situatie delen waarin je iets nieuws over jezelf hebt geleerd?

Werksuggestie 3 Samen een stiltewandeling maken



Deze werkvorm is geschikt voor alle leeftijden. De wandeling biedt een rustige en speelse manier om na te denken over gevoelens.

Vorbereiding:

Kies een rustige en natuurlijke omgeving, zoals een bos, park, strand, of zelfs een stille tuin, waar de wandeling kan plaatsvinden. Als er geen natuur beschikbaar is, kan een stille ruimte binnen ook werken. De beschikbare tijd voor de wandeling kan verschillen, afhankelijk van de groep en de beschikbaarheid van tijd.

Leg uit dat de wandeling gaat om het rustig nadenken over wat je voelt. Vraag de kinderen om op hun ademhaling te letten en stil te wandelen, zonder te haasten.

Geef een vraag mee om over na te denken, bijvoorbeeld:

- Wie ben ik?
- Wie wil ik worden?
- Wat vind ik belangrijk?
- Hoe hoor ik erbij?
- Waarom denk je dat we anderen nodig hebben?

Tijdens de wandeling kunnen kinderen eventueel materialen verzamelen die iets voor hen betekenen, zoals een mooie steen of een blaadje. Vraag hen af en toe na te denken over hun gevoelens of een verhaal te verzinnen over iets dat ze zien in de natuur.

Sta halverwege de wandeling even stil. Laat kinderen kort delen wat ze hebben gevonden of hoe ze zich voelen. Dit kan in een klein groepje of met een vriend. Loop daarna weer in stilte verder. Sluit af door weer samen stil te staan en diep adem te halen. Vraag kinderen om één ding te benoemen dat ze hebben geleerd of gevoeld tijdens de wandeling.

Werksuggestie 4 Maak je eigen levensboom



Een boom groeit langzaam, net zoals je groeit. De wortels van de boom staan voor wat je nodig hebt om sterk te zijn, de stam laat zien wie je bent, en de takken en bladeren laten zien wat je droomt en waar je naartoe wilt. In deze opdracht maken jullie je eigen levensboom!

Benodigdheden:

- Groot papier of een karton (A3-formaat of groter)
- Kleurpotloden, stiften of verf
- Magazines om uit te knippen (optioneel)
- Lijm en schaar

Teken grote wortels onderaan de boom. Schrijf in de wortels wat of wie je helpt om sterk te blijven. Dit kunnen mensen zijn (familie, vrienden), plekken (thuis, natuur), of dingen die je fijn vindt (muziek, sporten).

Teken daarna een stevige stam. Schrijf hierin wat jou uniek maakt. Bijvoorbeeld: eigenschappen waar je trots op bent, dingen die je leuk vindt om te doen, of wat je belangrijk vindt in je leven.

Teken vervolgens takken en bladeren bovenaan de boom. In de takken kun je je dromen en wensen opschrijven. Wat wil je later worden? Wat hoop je te bereiken? In de bladeren kun je tekenen of schrijven wat je blij maakt en waar je energie van krijgt.

Versier de boom als je wilt! Gebruik symbolen, plaatjes uit magazines, of tekeningen om jouw levensboom persoonlijk en bijzonder te maken.

Bespreek samen met de kinderen de volgende vragen:

- Hoe ziet jou levensboom eruit?
- Wat vond je belangrijk om in je wortels te zetten?
- Welke droom in de takken vind je het spannendst om na te jagen?
- Wat zegt deze boom over jou?

Liedsuggeraties

Hieronder staan een aantal liedsuggeraties die voorgelezen of gezongen kunnen worden. Bij de liederen staan verschillende vragen ter verdieping



- Kinderkoorlied nr. 7 Stemmetje
 - Wie herkent dit stemmetje bij zichzelf? Vertel er eens over?
 - Kun je je eigen gevoel altijd geloven?
 - Hoe zou het zijn als je niet naar je geweten luistert?
 - Wat zou er gebeuren als je dat wel zou doen?
- Kinderkoorlied nr. 11 Waar ik aan denk?
 - Sta jij weleens stil bij wat de dag je gaat brengen?
 - Zo ja waar denk je dan aan?
 - Hoe kun je iets moois van een nieuwe dag maken?
 - Wat ga je doen om er vandaag een mooie dag van te maken?
- Jeugdkoorlied nr. 1 Stilte
 - Wat doet stilte met jou?
 - In welke dingen zoek/vind jij stilte?
 - Hoe zorg je ervoor dat je zelf tot rust komt?
 - Bij welke mensen kom jij tot rust?
- Jeugdkoorlied nr. 8 Durf
 - Hoe voelt het als je een leuke lach krijgt van iemand anders?
 - Waarom denk je dat het geven van een lach de hele dag kan veranderen?
 - Heb je ooit iets gedaan waar je moed voor nodig had? Hoe voelde dat?
 - Wat denk je dat "vanbinnen in balans zijn" betekent? Heb je een idee hoe je dat kunt bereiken?

Suggesties voor Jongste Jeugd thuis

Uit het werkboek Jongste jeugd staan deze week twee suggesties centraal. Deze suggesties kunt u als ouder thuis uitvoeren met uw kind(eren).

Winter 1 Week 3 Sneeuw

Doel

Ontdekken dat sneeuw plezier geeft.

Verhaal

Uit Piep en Ollie: 'Winter' bladzijde 44.

Spel; Fantasiespel

Raap een beetje sneeuw van de grond en maak er een sneeuwbal van. Gooi de sneeuwbal heel ver weg. Kijk wel goed uit, dat je niemand raakt. Gooi de sneeuwbal ook eens hoog in de lucht.

Zullen we nu ook een sneeuwpop maken? Daar zijn heel grote ballen voor nodig. Laten we alvast beginnen om die ballen te gaan rollen. Dat gaat zwaar hè! Nu moeten ze op elkaar gezet worden. Hier is een grote peen voor zijn neus en iets voor de ogen en de mond. En voor op zijn hoofd hebben we een hoed.

Zullen we hem een sjaal om doen? Wat een mooie sneeuwman.

Sneeuwman

Ik ben een sneeuwman dik en rond.

Met een pijpje in mijn mond.

Op mijn hoofd een zwarte hoed,
die staat mij toch zo goed.

Mijn neus dat is een lange peen.

Mijn ogen zijn twee stukjes steen.

Kijk hoe keurig ik hier sta.

Winter 1. Week 3 Vogels in de winter

Doel

Zorgen voor de vogels.

Verhaal

Hoera! Het heeft vannacht gesneeuwd.

Wat is het mooi en je kunt fijn spelen met de sneeuw.

Maar zie je daar Miesje-mus op die boomtak zitten?

Zij kijkt niet blij.

Die vlokjes zijn zo koud aan haar pootjes.

En... waar kan Miesje-mus nu eten vinden?

Nergens, want de zaadjes liggen onder de sneeuw.

Roodveer, het roodborstje en Mirreeltje, de merel kijken ook al niet blij.

Om warm te blijven kruipen ze dicht tegen elkaar aan op de tak.

Film

[Schooltv: Huisje Boompje Beestje - Vogels in de winter](#)

Knutselen

Wij kunnen vogels helpen. Maak met de kinderen een smulketting.

Laat ze aan een draad stukjes appel, wit brood, bruinbrood, doppinda's en stukjes wortel rijgen. Afwisselend wordt het een kleurige ketting.