

Wersuggesties voor zondag 9 februari

Weekbrief nr. 5 Stilstaan

Bruikbare themabladen

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

Themablad 'Kijk eens om je heen' met de aspecten 'ontzag en verwondering'

Themablad 'Heeft u onderweg ook God gezien?' over ons gods- en mensbeeld.

Wersuggestie 1 Weekbrief in eenvoudige taal



De weekbrief voor deze zondag is geschreven door de zusters Marieke van Muijden en Judith Masselman. 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,

*Wie ben ik? Soms zeggen mensen
dat ik sterk ben,
dat ik duidelijk praat en rustig blijf.
Maar ben ik dat echt?
Of ben ik gewoon datgene
wat ik over mezelf denk?*

Soms sta je even stil en vraag je je af: hoe ben ik hier gekomen? Je kijkt terug naar de keuzes die je hebt gemaakt en de mensen die je hebt ontmoet. Het is een beetje alsof je door een fotoboek bladert van je eigen reis door het leven. Soms was het moeilijk en voelde je je alleen, maar er waren ook mooie momenten die je lieten groeien.

Hoe vind je rust om na te denken over wie je bent? Misschien lukt dat het beste als het stil is. In stilte kun je jezelf vragen stellen: 'Wie ben ik echt?' en 'Wat wil ik?' Soms voelt dat een beetje raar, maar juist in die stilte ontdek je steeds een beetje meer over jezelf. De filosoof Jean-Paul Sartre zei: 'De mens is vrij, maar dat betekent ook dat hij zelf moet kiezen wat hij met zijn leven doet.' Dat kan spannend zijn, maar ook mooi: jij mag zelf betekenis geven aan jouw leven.

Soms voelt het alsof je verdwaalt, alsof je altijd 'aan' staat. Je wilt er zijn voor anderen, maar je hebt ook tijd voor jezelf nodig. Dat is niet egoïstisch. Hoe kun je goed voor een ander zorgen als je niet eerst goed voor jezelf zorgt? Het helpt om na te denken over wat goed gaat en waar je trots op bent.

Als je even stopt en om je heen kijkt, besef je misschien dat je nooit alleen op reis bent. Iedereen is op weg, en we zijn allemaal verbonden met elkaar en met de wereld. We willen graag iets betekenen, iets goeds doen.

Dus neem een moment. Kijk om je heen. Vraag jezelf af: waar sta ik nu? En praat erover met anderen. Samen vormen we een web van reizigers, allemaal op zoek naar hetzelfde: liefde, verbinding en een mooi leven.

*Met een hartelijke groet,
Zuster marieke van Muijden en zr Judith Masselman*

Werksuggestie 2 In gesprek met de kinderen



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

- Wat maakt jou speciaal?
- Hoe zou je jezelf omschrijven?
 - o Denk je dat anderen jou ook zo zien?
- Wanneer voel jij je blij en rustig?
- Heb je weleens een moment gehad waarop je even stil stond en nadacht?
 - o Waar dacht je toen aan?
- Hoe zorg jij ervoor dat je tijd hebt om rustig na te denken?
- Wat betekent 'verbinding' voor jou?
- Wanneer voel jij je verbonden met anderen?
- Wat zijn dingen waar jij trots op bent?
- Hoe kun je goed voor jezelf zorgen?
- Wie helpt jou als je iets moeilijk vindt?
- Wat betekent vrijheid voor jou?
- Wat helpt jou om keuzes te maken die echt bij je passen??

Werksuggestie 3. Wie ben ik echt?



Doel: Ontdekken hoe je jezelf en anderen ziet.

Geef ieder kind een blad papier krijgen met zijn/haar naam erop. En zorg voor voldoende potloden en/of stiften. Leg alle blaadjes van de kinderen op de tafel. Laat alle kinderen rond de tafel lopen. Iedereen schrijft (of tekent bij jongere kinderen) één positief woord of eigenschap op het blad van een ander (bijv. 'vriendelijk', 'grappig', 'behulpzaam'). Je kunt eventueel een tweede en/of derde ronde toevoegen om nog een woord/eigenschap neer te zetten bij ieder kind. Laat elk kind zijn eigen blaadje lezen.

Bespreek daarna in de groep:

- Herken je jezelf in de woorden?
- Wat vind je ervan om de woorden te lezen?
- Vond je het moeilijk om iets te bedenken bij een ander?
- Wat geeft jou kracht en rust in het echte leven?

Werksuggestie 4 Meditatie voor kinderen



Kinderen leren rust en concentratie vinden door middel van meditatie. Deze oefening helpt hen om in het moment te zijn, hun gedachten tot rust te brengen, en bewust te worden van hun ademhaling en gevoelens.

Benodigheden:

- o Een rustige ruimte zonder afleidingen
- o Eventueel rustige muziek op de achtergrond
- o Een zachte stoel of kussens om op te zitten of liggen

Leg de kinderen uit wat meditatie is en waarom het helpt om rustig te worden. Vertel ze dat meditatie een manier is om stil te staan bij je gevoelens, je gedachten, en je lichaam, en dat het helpt om je hoofd en hart tot rust te brengen.

Zeg tegen de kinderen dat ze even gaan zitten of liggen in een comfortabele positie.

Vraag ze om hun ogen te sluiten en rustig in en uit te ademen. Begin dan met de visualisatie.

"Stel je voor dat je in een mooi, rustig bos bent. Het is een zonnige dag, de lucht is helder en fris. Er is een pad voor je dat door het bos slingert. Je begint rustig te lopen. Terwijl je loopt, voel je de zachte aarde onder je voeten. De bomen om je heen zijn groot

en groen, hun bladeren ritselen zachtjes in de wind. Je ademhaling is rustig, je voelt je kalm."

"Terwijl je verder loopt, merk je de geur van de bloemen in de lucht. Je voelt de frisse bries op je gezicht. Je ademt in, diep en rustig, en ademt weer uit. Elke keer als je inademt, voel je je lichaam meer ontspannen. Elke keer als je uitademt, laat je een beetje van de spanning los."

"Na een tijdje zie je een mooi plekje langs het pad. Er is een grote steen die als een bankje ligt. Ga daar rustig zitten. Voel de warmte van de zon op je gezicht. Kijk om je heen, geniet van de stilte en de rust. Voel hoe je adem langzaam steeds rustiger wordt."

"Terwijl je daar zit, merk je alle gedachten die in je opkomen. Misschien zijn het zorgen of dingen die je moet doen. Het is oké om deze gedachten te hebben. Laat ze maar komen en ga weer voorbij, zoals wolken in de lucht. Je hoeft je niet te haasten, gewoon rustig ademen en zijn in dit moment."

"Nu, stel je voor dat je weer langzaam opstaat van de steen. Je begint rustig het pad terug te lopen, net zoals je gekomen bent. Terwijl je terugloopt, voel je je licht en ontspannen. De zon schijnt, de bomen ritselen, en je ademhaling is kalm. Je voelt je rustig en sterk."

Als de meditatie klaar is, vraag de kinderen om langzaam hun ogen te openen en even rustig te zitten. Laat ze een moment de stilte ervaren voordat ze de meditatie afsluiten.

Vragen voor de nabespreking:

- Wat vond je van deze oefening?
- Hoe voelde je je toen je op het pad liep?
- Was je rustig of voelde je iets anders?
- Wat gebeurde er met je ademhaling toen je rustig ging zitten?
- Heb je iets geleerd over hoe je jezelf kunt helpen om kalm te worden?

Werksuggestie 4 Mijn levenspad



Doel: Terugkijken op momenten die belangrijk zijn geweest.

Geef ieder kind een groot vel papier en laat ze een pad tekenen dat kronkelt of rechtdoor gaat, net wat ze willen. Op het pad tekenen of schrijven ze momenten uit hun leven die belangrijk voor hen waren (bijv. een nieuwe school, een verhuizing, een vriendschap, een moeilijke keuze).

Laat ze iets delen als ze dat willen: wat was een mooi moment? Wat was een moeilijke stap? Hoe heeft het hen geholpen te groeien?

Liedsuggesties



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

- Kinderkoorlied nr. 2. Dat ik besta
 - Wie heeft er wel eens uren naar de sterren staan te turen?
 - Wat voelde je toen?
 - Hoezo is het een wonder dat ik besta?
 - Waar was je voordat je geboren bent? Was je daarvoor iets?
- 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. 18 Op weg
 - Wat wil jij volgend jaar bereikt/gedaan hebben?
 - Wat is jouw volgende stap om dat doel te bereiken?
 - Hoe ga jij om met een tegenslag/teleurstelling?
 - Waarom is het goed om soms even rust te nemen tijdens je reis?
 - Wat maakt jou blij tijdens het onderweg zijn?
 - Hoe kun je vertrouwen op gevoel als je een moeilijke beslissing moet nemen?

Suggesties voor Jongste Jeugd thuis

Uit het werkboek Jongste jeugd staat deze week een suggestie centraal. Deze suggestie kunt u als ouder thuis uitvoeren met uw kind(eren).

Winter 1 week 8 Bloembollen

Doel Verwondering over de natuur.

Verhaal

Uit Piep en ollie: 'Lente' bladzijde 10.

Werkje

De groei van een bol volgen.

Deze activiteit kan met alle kinderen gedaan worden. Hiervoor is een ui heel geschikt. Plant de ui in een doorzichtige pot met aarde erin en geef hem water. Laat deze plant in het gebouw staan en volg de groei. De plant wel iedere week water geven. Het is leuk om in een schriftje bij te houden wat er verandert. Wanneer komen de wortels op? Hoelang duurt het voordat er een plantje uit gaat groeien? Wanneer komt dit plantje ook echt boven de aarde uit?

Tuinkers planten. Je hebt hier bakjes, watten en zaad van tuinkers of bijv. alfalfa voor nodig. Doe de watten in de bakjes. Laat de kinderen de tuinkers of de alfalfa hierover verdelen. Daarna flink water geven. U kunt kiezen om de plantjes in het gebouw te laten staan om na een week de groei te bekijken of om de kinderen de plantjes mee naar huis te geven.

Voorlezen

Krokusbolletje kom eens uit je holletje, Richtlijnen 2e jaargang nr. 2, 1978.

Ik weet dat de lente komt, Richtlijnen 15e jaargang nr. 1, 1990.

Van lente tot zomer; Lidwien van Geffen & van Geffen.

Lente spelen/1; O. Ripoli, & O. Ripoli,

Jonas zoekt de lente; Robert Jan Swiers & Anne Horjus.