

Wersuggesties voor zondag 1 maart

Weekbrief nr. 7 Jij bent goed zoals je bent

Bruikbare themabladen

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

Themablad 'vriend zijn' met de aspecten 'verbondenheid en Ubuntu'

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,

In het prentenboek 'Kikker is Kikker' is Kikker eerst blij met zichzelf. Hij kan goed springen en zwemmen en hij vindt zijn groene kleur mooi. Maar als hij ziet wat zijn vrienden kunnen, wordt hij onzeker. Eend kan vliegen, Rat kan timmeren, Haas kan lezen en Varkentje kan taarten bakken. Kikker denkt: "Ik kan dit allemaal niet." Hij probeert het wel, maar het lukt niet. Hij schaamt zich en kruipt weg. Bij Haas begint hij te huilen.

Haas zegt niet dat Kikker anders moet worden. Hij zegt dat ieder dier anders is en dat ze van Kikker houden omdat hij Kikker is. Hij herinnert hem eraan wat hij wél kan: springen, zwemmen en een goede vriend zijn. Dan begrijpt Kikker dat je niet perfect hoeft te zijn om geliefd te worden. Hij springt naar buiten zoals alleen een kikker dat kan.

Misschien herken je dat: jezelf vergelijken met anderen en denken dat jij tekortschiet. Soms schaamt je je dan of trek je je terug, terwijl je juist anderen nodig hebt. Al vanaf dat we jong zijn, leren we dat we moeten presteren — of het nu gaat om cijfers, kinderen die vroeg lopen, of hoe snel je je leven weer oppakt na iets moeilijks. Daardoor kun je jezelf én elkaar kwijtraken, net als Kikker.

We laten elkaar vaak een wereld zien waarin geen plek lijkt voor fouten, verdriet of verlies. Alsof je alles kunt bereiken als je maar hard genoeg werkt. Maar het leven is niet zo maakbaar. En als we dat blijven geloven, verliezen we de moed om eerlijk te zijn over onze kwetsbaarheid.

In het verhaal laat Haas zien wat compassie is. Hij probeert Kikkers gevoel niet te veranderen en geeft geen adviezen. Hij blijft gewoon bij hem en herinnert hem eraan wie hij al is. Daardoor durft Kikker weer naar buiten. Compassie betekent: bij iemand blijven als het moeilijk is. Dat geeft ruimte aan nieuwe gedachten en gevoelens.

Zo kan compassie voelen als iets heiligs: iemand die naast je zit als jij geen woorden hebt, een blik van begrip, of een onverwachte mildheid voor jezelf. Compassie is niet alleen iets wat je doet, maar ook iets wat je mag ontvangen.

Ik wens je toe dat er in jouw leven mensen zijn die "als Haas" voor je willen zijn: mensen die niets willen oplossen, maar naast je blijven en je herinneren aan wie je bent.

Een geliefd mens, met alles wat bij je hoort. Dan kan er in jou weer moed groeien — om te springen, zoals alleen jij dat kan.

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

Werksuggestie 2 In gesprek met de kinderen



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

- Waar werd Kikker verdrietig van?
- Vergelijk jij jezelf weleens met anderen? Wanneer?
- Waarom vergelijken we onszelf zo vaak met anderen?
- Wat kun jij al heel goed? Wat zijn jouw talenten?
- Wie is voor jou iemand zoals Haas?
- Hoe kun jij voor iemand anders "Haas" zijn?
- Wat betekent het om "goed te zijn zoals je bent"?
- Kun je een moment noemen waarop jij je terugtrok, net als Kikker?
- Wat helpt jou om weer mild naar jezelf te zijn?
- Waarom vinden we het vaak moeilijk om kwetsbaarheid te laten zien?
- Hoe ziet compassie er volgens jou uit in het dagelijks leven?
- Wanneer heb jij compassie ervaren—bij jezelf of van iemand anders?

Werksuggestie 3 Je bent goed zoals je bent



Doel: Kinderen laten ervaren wat het is om zich soms klein of onzeker te voelen, en ontdekken dat je goed bent zoals je bent — net als Kikker.

Benodigheden:

- Lied 'Het valt niet mee om groen te zijn' [Het valt niet mee om groen te zijn - YouTube](#)
- Lied 'Je mag er zijn' [Je mag er zijn - Herman Boon - YouTube](#)

Kijk met elkaar naar het lied 'het valt niet mee om groen te zijn'. Stel de kinderen een of meerdere vragen. Kies uit de onderstaande vragen:

- Wat denk je dat de kikker voelt als hij zegt: "Het valt niet mee om groen te zijn"?
- Herken jij het gevoel dat je soms niet blij bent met iets van jezelf?
- Wat is iets dat jij weleens anders zou willen aan jezelf?
- Waarom denken we soms dat andere mensen "mooier" of "beter" zijn dan wijzelf?
- Wat is er mooi aan wie jij bent — iets dat echt bij jou past?
- Wie helpt jou om te zien dat je goed bent zoals je bent?
- Wat zou jij tegen iemand zeggen die zich voelt zoals de kikker in het lied?
- Hoe kun jij iemand helpen die graag "een andere kleur" zou willen zijn?
- Aan het einde van het lied zegt de kikker: "Mijn kleur past bij mij." Wat betekent dat volgens jou?
- Wat maakt jou trots op wie jij bent — precies zoals jij bent?

maak vervolgens een overstap naar het andere lied: Je mag er zijn van Herman Boon. Dat kan met iets in de trant van:

"We hebben net geluisterd naar een lied waarin de kikker zich afvroeg of zijn kleur wel mooi genoeg is. Soms voelen wij ons ook zo: alsof we niet bijzonder zijn, of alsof anderen mooier, beter of opvallender zijn dan wij. In de vragen die we net bespraken, ontdekten we dat iedereen weleens twijfelt aan zichzelf — maar ook dat ieder mens iets unieks heeft dat bij hem of haar past. Soms duurt het even voordat je ziet dat jouw 'kleur' goed genoeg is. Soms heb je iemand nodig die het je zegt. En soms moet je het gewoon opnieuw horen. Daarom luisteren we nu naar een ander lied. Een lied dat niet zegt: 'Je moet anders zijn', maar juist: 'Je mag er zijn.'

Dit lied helpt ons om te voelen wat Kikker aan het einde van zijn lied ook ontdekte: Mijn kleur past bij mij. Ik ben goed zoals ik ben. En dat geldt voor ieder van ons."

Werksuggestie 3 De spiegel van compassie



Doel: Kinderen laten ervaren dat iedereen goed is zoals hij of zij is en hen laten oefenen met compassie: vriendelijk kijken naar jezelf én naar elkaar.

Benodigdheden

- Kleine spiegeltjes (of één grote spiegel die doorgegeven wordt)
- Post-its of kleine kaartjes
- Stiften/potloden

Vertel: "In het verhaal van Kikker leert Haas hem dat hij goed is zoals hij is.

Compassie betekent: vriendelijk zijn als iemand het moeilijk heeft—ook als dat iemand jijzelf bent."

Geef ieder kind een spiegeltje (of laat kinderen om de beurt in één spiegel kijken).

Zeg: "Kijk eens even naar jezelf in de spiegel. Niet om te zoeken wat niet mooi is — maar om te zien wie jij bent. Jij bent uniek. Er is niemand zoals jij."

Laat een korte stilte vallen.

Vraag:

- Welke kleur, eigenschap of glimlach hoort bij jou?
- Wat vind jij eigenlijk mooi of fijn aan jezelf?

(Kinderen hoeven niet hardop te zeggen)

Laat ieder kind een post-it of kaartje pakken. Vraag: "Schrijf of teken één klein, vriendelijk zinnetje voor jezelf. Iets wat jij vandaag nodig hebt."

Voorbeelden:

- Ik ben goed zoals ik ben.
- Ik hoef niet alles perfect te doen.
- Ik mag rustig zijn.
- Ik ben dapper.
- Ik ben waardevol.

Laat ze het kaartje voor zichzelf bewaren, in hun jas, boekje of tas.

Vraag de kinderen vervolgens weer in de kring zitten. "Net als Haas kunnen wij ook compassie geven. Dat betekent: iemand zien zoals die is en dat door middel van een compliment aan een ander terug te geven".

Voorbeelden van complimenten.

"Ik vind dat jij altijd goed kunt luisteren."

"Jij durft snel nieuwe dingen te proberen."

"Ik vind dat jij grappig bent en de sfeer licht maakt."

"Jij bent iemand die anderen helpt zonder dat iemand dat vraagt."

Eén voor één gaat een kind in het midden van de kring staan. De andere kinderen geven dat kind één compliment. Houd het tempo erin — het hoeft niet lang of ingewikkeld te zijn. Zorg dat ieder kind een beurt krijgt.

Vragen ter nabespreking:

- Hoe voelde het om iets aardigs te zeggen tegen iemand anders?"
- Hoe voelde het om iets aardigs te horen?"

Liedsuggesties



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

- Kinderkoorlied nr. 1 Wat liefde doet
 - Wat kan liefde allemaal doen?
 - Heb jij weleens gemerkt dat je de sfeer veranderd door jouw aanwezigheid?
 - Wat gebeurde er toen?
 - Wie zou jij een bloem willen geven? En waarom?
- Kinderkoorlied nr. 3 Het verschil
 - Welk verschil kun jij maken?
 - Wat is het effect als je iets aardigs zegt tegen een ander?
 - Hoe kun je een lichtpuntje voor iemand zijn?
 - En een lichtpuntje voor jezelf?
- Kinderkoorlied nr. 5 Jij en ik
 - Dit lied gaat over verbondenheid. Waarom is het belangrijk om je met anderen verbonden te voelen?
 - Hoe zou het voelen als je helemaal alleen op de wereld was, zonder andere mensen om je heen?
 - Met wie voel jij je allemaal verbonden?
- Gemengd koor lied nr.77 Ik wil er voor je zijn
 - Waarom is het belangrijk om er voor iemand te zijn die het lastig heeft?
 - Op welke manieren kun je iemand troosten?
 - Heb jij weleens iemand getroost zonder woorden? Hoe deed je dat dan?
 - Wie zou je wel willen troosten? Voor wie wil jij er zijn?
 - Wat voor woorden of gebaren maken jou blij als iemand er voor jou is?

Suggesties voor Jongste Jeugd thuis

Uit het werkboek Jongste jeugd staat deze week een suggestie centraal uit het de 2^e jaargang. Deze suggestie kunt u als ouder thuis uitvoeren met uw kind(eren).

Winter 2 Week 5 Wat kun jij, wat ik niet kan.

Doel Leren waarderen dat een ander iets kan, wat jij niet kunt.

Verhaal

Uit Piep en Ollie: 'Jij & ik' bladzijde 34.

Spel

Piep kan vliegen, Ollie kan trompetteren.

Kun jij laten zien dat:

een kikker goed kan ...

een haas goed kan ...

een poes goed kan ...

Wat kun jij heel goed, kun je dat ook laten zien? I

Ik kan het niet, maar wat goed dat jij dat kan!

Zomer 1 – Week 36 Op zoek naar de schat in jezelf.

Doel

Ontdek je talenten. Het vermogen om van elkaar te houden, vrienden te maken en lief te zijn voor een ander is een geweldige schat.

Gesprek

Iedereen heeft een schat in zichzelf. Jullie ook. Daar bedoelen we dan geen goud of geld mee. Wat dan wel? Jullie hebben vast wel iets waar je heel erg goed in bent. De een kan heel goed touwtje springen, de ander op één been staan. Wat kunnen jullie nog meer goed? Is dat een schat die we in ons hebben? Ja natuurlijk, maar er is meer ... Vrienden maken, lief zijn voor een ander ... Dat zijn dingen die nog veel belangrijker zijn. Want als je door een ongeluk of door het ouder worden niet meer touwtje kan springen, kan je nog wel liefhebben. Kan die schat ook groeien?

Voorlezen

Rikki van Guido van Genechten.

Een prentenboek over anders zijn en je eigen plekje vinden.

Gedicht Hans en Monique Hagen

Liefste

Ik zoek een woord

een heel nieuw woord

een woord dat niemand kent

ik zoek een woord

dat zeggen wil

dat jij de liefste bent