

Werksuggesties voor zondag 9 maart

Weekbrief nr. 8 Reis naar je liefdevolle zelf

Bruikbare themabladen

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

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

Werksuggestie 1 Weekbrief in eenvoudige taal



De weekbrief voor deze zondag is geschreven door zuster Maaïke Blomsma en broeder Andrew Hoffmanns. 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 ons hoofd en hart klinken verschillende stemmen. Soms voelen we ons blij en sterk, soms juist onzeker of bang. De ene keer vertrouwen we erop dat alles goed komt, en op andere momenten twijfelen we aan onszelf. Soms horen we een stem die zegt: "Je kunt dit!" Maar soms is er ook een stem die fluistert: "Je bent niet goed genoeg."

We geloven dat alle mensen goed en liefdevol zijn van binnen. Dat helpt ons om andere mensen te begrijpen, om te troosten en vreugde te delen. Maar soms maken dingen die we meemaken ons bang of verdrietig. We bouwen dan een muur om ons hart en raken een beetje kwijt wie we echt zijn.

Schrijfster Griet Op de Beeck zegt: "In iedereen zit een binnenwereld die we niet altijd begrijpen. Soms voelen we ons boos, bang of alleen." Maar stel je voor dat we die gevoelens niet wegstoppen, maar er juist met vriendelijkheid naar kijken?

Diep van binnen hebben we allemaal een plek die nooit stukgaat. Een plek vol rust, liefde en wijsheid. Als we luisteren naar onszelf zonder te oordelen, kunnen we die plek weer vinden. We hoeven niet bang te zijn voor onze gevoelens. We kunnen ze voorzichtig bekijken en begrijpen.

Als we vrede hebben met wat er in ons leeft, kunnen we ook vriendelijker zijn voor anderen. Zanger Stef Bos zingt:

"Zoek een weg, durf te vallen, wees niet bang voor de storm. Volg je hart, ga recht door zee. Het maakt niet uit waarheen, als je maar hebt liefgehad."

De weg naar ons zelf terugvinden kan soms uitdagend zijn. Maar we maken deze reis niet alleen. Samen kunnen we elkaar steunen en herinneren aan wie we echt zijn. In ieder van ons brandt een klein lichtje, een vonk van iets groots en moois.

Deze week mogen we oefenen om met zachte ogen naar onszelf en anderen te kijken. Niet om te oordelen, maar om te ontdekken dat we met al onze verschillen toch bij elkaar horen.

Met een hartelijke groet,

Zuster Maaïke Blomsma en broeder Andrew Hoffmanns

Werksuggestie 2 In gesprek met de kinderen



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

- Heb je weleens verschillende stemmetjes in je hoofd? Zo ja vertel eens.....
- Welke 'stem' hoor jij het vaakst in jezelf: een die moed geeft of een die twijfelt?
- Wat doe jij als je je onzeker voelt? Helpt iets of iemand jou dan?

- In de tekst staat dat iedereen een plekje in zichzelf heeft dat altijd vol liefde is. Hoe zou dat plekje eruitzien als het een echte plek was?
- Wie helpt jou om je goed te voelen als je verdrietig of bang bent?
- Soms bouwen mensen een 'muur' om hun hart als ze pijn hebben. Herken je dat?
- Wat helpt jou om die muur af en toe omlaag te laten?
- Heb jij iemand met wie je echt kunt praten over wat je voelt en denkt? Wie is dat?
- Wat betekent het voor jou om 'vriendelijk' te zijn voor jezelf? Vind je dat makkelijk of moeilijk?

Werksuggestie 3. Stemmetjes in je hoofd



Doel: Bewustwording van innerlijke stemmen en hoe ze je beïnvloeden

Laat de kinderen op briefjes opschrijven wat hun 'positieve' stem zegt (bijv. "Ik kan dit!") en wat hun 'kritische' stem soms zegt (bijv. "Ik ben niet goed genoeg").

Kies een vrijwilliger en speel samen een situatie uit (bijv. een moeilijk proefwerk, een sportwedstrijd). Eén kind fluistert als de positieve stem in het ene oor, een ander kind als de kritische stem in het andere oor.

Bespreek na: Welke stem helpt je? Hoe kun je beter luisteren naar de positieve stem?

Werksuggestie 4 Veerkrachtspel



Samen ontdekken hoe we om kunnen gaan met moeilijke momenten en hoe anderen ons kunnen helpen als we dat nodig hebben.

Benodigdheden:

- o Ballonnen
- o Stiften

Geef iedere deelnemer een ballon en een stift. Vraag hen om een situatie op de ballon te schrijven waarin ze zich kwetsbaar of onzeker voelden (bijvoorbeeld een spannende dag, een moeilijke opdracht, of een ruzie). Leg uit dat "veerkracht" betekent dat we niet opgeven, ook als iets moeilijk is. Alle ballonnen worden in het midden gegooid. Het doel is nu om samen te zorgen dat geen enkele ballon de grond raakt. Iedereen moet samenwerken en elkaar helpen om de ballonnen in de lucht te houden! Na het spel bespreek je kort met de groep:

- Wat was er nodig om de ballonnen in de lucht te houden?
- Hoe voelde het om samen te werken?
- Hoe is dit spel hetzelfde als in het echte leven omgaan met moeilijke momenten?

Bespreek dat moeilijke momenten makkelijker worden als we steun krijgen van anderen. Samen kunnen we meer aan, en dat maakt ons sterker!

Werksuggestie 5 De reis van de held



Het doel van deze werkvorm is om kinderen te laten nadenken over hun eigen uitdagingen en sterke punten door een verhaal te maken waarin zij de held zijn.

Benodigdheden:

- o Teken- of schrijfpapier
- o Portloden, stiften, pennen

Elke held heeft uitdagingen, maar vindt ook krachten die hen helpen die te overwinnen. Vraag de kinderen om na te denken over moeilijkheden die ze hebben meegemaakt in hun leven of een uitdaging die ze willen overwinnen. Dit wordt het "avontuur" in hun verhaal.

Geef de simpele instructie: "We gaan een verhaal bedenken waarin jij de held bent!"

Laat de kinderen beginnen door een held te bedenken die hen symboliseert. Deze held kan op hen lijken of een fantasiepersonage zijn (bijvoorbeeld een ridder, astronaut, dier, enz.). De held begint een avontuur waarin hij een uitdaging tegenkomt. Dit kan een berg zijn die hij moet beklimmen, een draak die moet worden verslaan, of een storm die hij moeten doorstaan. Verbind deze uitdagingen met dingen die ze in het echte leven tegenkomen, zoals onzekerheid, angst, of verdriet.

Laat de kinderen vervolgens nadenken over wat de held sterk maakt. Dit kan een magisch voorwerp zijn, een vriend die helpt, of hun eigen innerlijke kracht (bijv. moed of doorzettingsvermogen). Het verhaal eindigt met hoe de held de uitdaging overwint.

Vraag de kinderen om te beschrijven wat hun held nu weet of voelt na het avontuur.

De verhalen kunnen geschreven of getekend worden.

Tot slot kunnen de kinderen hun eigen verhalen aan elkaar delen, Dit kan mondeling of door hun tekeningen/geschreven verhaal te laten zien. Vraag hen na het delen een van de volgende vragen:

- Wat in dit verhaal lijkt op iets wat je zelf hebt meegemaakt?
- Hoe kan de kracht van jouw held jou helpen in het echte leven?
- Wat heb je geleerd van het verhaal?

Liedsuggesties

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



- Kinderkoorlied nr. 6 Van welke kant kijk je
 - Wat betekent het als je zegt dat iets "anders lijkt"?
 - Heb je ooit gedacht dat iemand zich op een bepaalde manier voelde, maar bleek het anders te zijn? Wat vond je daarvan?
 - Wat vind je leuk aan de manier waarop mensen verschillend zijn?
 - Hoe wil jij naar anderen kijken?
- Kinderkoorlied nr. 7 Stemmetje
 - Hoor jij ook weleens een stemmetje in je hoofd? Vertel eens....
 - Waarom is het handig om een stemmetje te hebben?
 - Wat doe jij met dat stemmetje?
 - Wanneer gebruik jij dit stemmetje?
- 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?

Suggesties voor Jongste Jeugd thuis

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

Winter 1 week 11 Groeien

Doel

Ontdekken wat een wonder het is dat we groeien en ook weer stoppen met groeien.

Verhaal

Ollie en Piep lopen door het bos. Het is lente. Ze kijken naar de bloemen die ineens uit de grond zijn gekomen. Wat zijn die gegroeid. Dan kijkt Piep eens goed naar Ollie. 'Zeg Ollie, jij bent ook groot geworden.' 'Je bent nu net mijn tante,' antwoordt Ollie, 'die zegt dat ook altijd als ze me ziet.'

Ollie kijkt eens goed naar Piep. 'Jij bent ook groter geworden en veel dikker,' lacht hij. Piep lacht met Ollie mee. 'Hoe groot zul je wel niet worden als je steeds maar doorgroeit?' vraagt hij zich af. Daar heeft Ollie nog nooit over nagedacht. Groeien gaat toch vanzelf?

Gesprek

Gelukkig hoef je niet na te denken om te groeien. Maar je moet wel eten en drinken anders groei je niet goed. Van welk eten groei je heel goed?

Dat eten noemen we: gezond eten.

Weet je nog dat je klein was?

Hoe klein was je toen je geboren bent?

Hoe groot denk je dat je zal worden?

Knutselen

Handen omtrekken en inkleuren. Wie heeft de grootste handen?

• Hetzelfde kan je ook met voeten doen.

• Met een papierrol op de vloer kan je iemand helemaal omtrekken.

• Op een lange lat aantekenen hoe lang iedereen is. Ergens ophangen en in de loop van het jaar opnieuw aantekenen hoe lang ieder kind is.

Boeken

Verhaal 'Sjaak en de bonenstaak'.

Ik ben al groot. Gitte Spee

Daan groeit groter. Pauline Oud.