

Wersuggesties voor zondag 8 maart

Weekbrief nr. 8 Een vriend voor jezelf zijn

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 Paul Joor en zr Maaïke Blomsma. 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,

Een tijdje geleden zagen we een foto van twee jongens in de kleuterklas. Ze waren samen naar de kapper geweest. Ze wilden precies hetzelfde kapsel, zodat de juf hen niet meer uit elkaar zou kunnen houden. Maar wie de foto ziet, moet lachen: de ene jongen heeft een lichte huidskleur en de andere een donkere. Wat wij meteen zien, zagen zij helemaal niet. Ze waren gewoon twee vrienden met een goed idee.

Stel je voor dat deze jongens groter worden. Soms gebeurt het dat vrienden uit elkaar groeien. De één krijgt nieuwe vrienden. De ander blijft achter en voelt zich verdrietig. Misschien herken je dat gevoel wel.

Als je een vriend kwijtraakt, kun je daar echt verdriet van hebben. Dat heet rouw. Bij iemand verliezen door de dood snappen mensen meestal meteen dat je rouwt. Maar verdriet om een vriendschap die stopt, wordt vaak minder goed begrepen.

Behalve vrienden met anderen, ben je hopelijk ook een vriend voor jezelf. Soms ben je streng voor jezelf of denk je dat je niet goed genoeg bent. Dan voelt het misschien alsof je jezelf een beetje kwijt bent. Alsof je jezelf mist. Wat heb je nodig om die vriendschap met jezelf terug te vinden?

Bij een vriend die verdriet heeft, is het soms genoeg om alleen maar naast hem zitten. Je hoeft het probleem niet op te lossen. Het is al fijn dat je er bent. Hoe mooi zou het zijn als je dat ook bij jezelf zou kunnen doen?

Even stil zijn bij je eigen gevoel. Even vriendelijk zijn voor jezelf. Dat kan je helpen en rust geven, alsof er een warme stroom van zorg door je heen gaat. Als je goed naar je eigen gevoel kunt luisteren en er oké mee bent, kun je dat vaak ook beter bij anderen. Dan zie je: eigenlijk zijn we helemaal niet zo verschillend. Iedereen heeft gevoelens en iedereen wil graag gezien worden.

Als je goed voor jezelf zorgt en vriendelijk bent voor jezelf, kun je dat ook makkelijker voor anderen zijn. En daar wordt de wereld mooier van.

Met een lieve groet,

Br Paul Joor en zr Maaïke Blomsma

Wersuggestie 2 In gesprek met de kinderen



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

- Wat betekent vriend zijn voor jou? En vriend zijn met jezelf?
- Wat vind jij belangrijk in een vriendschap?
- Wat maakt iemand een goede vriend?
- Heb je weleens meegemaakt dat een vriendschap veranderde? Hoe voelde dat?

- Waarom denk je dat sommige vriendschappen blijven en andere niet?
- Wat vind jij leuk aan jezelf?
- Wanneer ben je trots op jezelf?
- Wat doe jij als je verdrietig bent? Wat helpt jou dan?
- Hoe kun je eerlijk blijven naar jezelf én naar een vriend als er iets verandert?
- Wat heb je nodig om goed voor jezelf én voor anderen te zorgen?

Werksuggestie 3 Beeldgesprek; De foto van de twee jongens



Doel: Kinderen laten nadenken over hoe zij verschillen zien en wat ze aannemen over anderen.



Laat de kinderen de foto zien van de twee jongens die hetzelfde kapsel wilden. Vraag de kinderen om even stil te kijken. Geen uitleg, geen vragen. Ga vervolgens met de kinderen in gesprek. Dat kan aan de hand van de volgende vragen:

- Wat valt je als eerste op?
- Waar denk je dat de jongens aan dachten toen ze naar de kapper gingen?
- Waarom wilden ze hetzelfde kapsel?
- Welke verschillen zie jij? En welke overeenkomsten?
- Wat denken jullie dat volwassenen zien als ze deze foto zien? Wat zouden kinderen zien?
- Denk jij dat iedereen diep van binnen op elkaar lijkt? Waarom wel of niet?
- Heb jij weleens gedacht dat je hetzelfde was als iemand, terwijl anderen vooral verschillen zagen?
- Welke verschillen tussen mensen vind jij helemaal niet belangrijk?
- Kun je iemand heel anders zijn en toch heel verbonden voelen?
- Wat zouden deze jongens jou kunnen leren over vriendschap en kijken naar elkaar?
- Wat zegt dit plaatje jou over hoe jij naar jezelf kijkt?

Werksuggestie 3 Wat heb jij nodig?



Doel: Kinderen worden zich bewust van eigen behoeftes bij vriendschap en gevoelens.

Plaats 4 stoelen of kaartjes in de ruimte met daarop de volgende woorden:

- Rust/stilte
- Een luisterend oor
- Afleiding
- Humor / grapje

Lees vervolgens diverse situaties voor en laat de kinderen naar de stoel/hoek gaan die past bij wat ze op dat moment denken nodig hebben. Laat een aantal kinderen delen waarom ze ergens staan. Situaties:

- Je hoort dat twee vrienden zonder jou hebben afgesproken.
- Een vriend(in) zegt iets dat je pijn doet.
- Je mist iemand met wie je vroeger veel omging.
- Je hebt ruzie gehad en weet niet hoe je het moet oplossen.
- Je hebt een fout gemaakt en je baalt enorm van jezelf.
- Je bent boos maar weet niet waarom.
- Je bent heel zenuwachtig voor een toets of presentatie.
- Je voelt dat je hoofd "vol" zit en niets meer lukt.
- Je vindt een opdracht te moeilijk en durft geen hulp te vragen.
- Er is thuis iets gebeurd en dat neem je mee naar school.
- Iemand praat door je heen terwijl je iets wilde zeggen.
- Je krijgt kritiek en je merkt dat je dichtklapt.

Werksuggestie 4 Mijn Vriendschap-Boom



Doel: Kinderen tekenen in een boom wat vriendschap voor hén betekent — ook de vriendschap met zichzelf.

Benodigdheden:

- Papier (a4 of groter)
- kleurpotloden/stiften,
- collage-materialen (tijdschriften, lijm, gekleur d papier etc)

Leg uit dat iedereen een eigen boom gaat tekenen. In deze boom laten ze zien:

- Wie belangrijk voor hen is
- Wat zij belangrijk vinden in vriendschap
- Wat zij zelf nodig hebben
- Wat ze anderen te bieden hebben

Laat de kinderen een boom tekenen met de volgende onderdelen. Vertel per onderdeel wát ze erin kunnen zetten:

- De stam – Wat jou sterk maakt . In de stam schrijven of tekenen kinderen eigenschappen of talenten die hen kracht geven. Bijvoorbeeld: humor, eerlijkheid
- Bladeren in de boom – Vrienden die er nu zijn. In elk blad zetten ze een naam of tekening van iemand die nu belangrijk voor hen is.
- Afgefallen bladeren op de grond – Vriendschappen die veranderd zijn. Op de grond onder de boom tekenen ze losse bladeren. Daarop komen namen of symbolen van vriendschappen die zijn veranderd of gestopt zijn.
- Vruchten of bloemen – Wat jij geeft in een vriendschap. Laat kinderen tekenen of schrijven welke kwaliteiten zij meebrengen in een vriendschap. Bijvoorbeeld: humor, creativiteit, een luisterend oor
- De wortels – Wat jij nodig hebt om een goede vriend te kunnen zijn. Bij de wortels schrijven ze wat zij nodig hebben. Bijvoorbeeld: vertrouwen, tijd alleen

Laat de kinderen hun boom vullen met woorden, tekeningen, symbolen of plaatjes uit. Moedig aan dat iedereen zijn boom persoonlijk maakt. Er is geen fout of goed.

Nabespreking

- Wat zie je terug in je boom dat je nog niet eerder had bedacht?
- Waarin zie je dat je groeit?
- Welke wortel vind je het belangrijkste voor jezelf?
- Hoe kunnen je mensen jou helpen groeien als vriend of vriendin?
- Wat neem je mee uit deze oefening?

Liedsuggersties



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

- 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?
- 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. 15 Samen
 - Met wie kun jij heel goed samenwerken?
 - Wat denk je dat er gebeurt als je met vrienden samenwerkt?
 - Waar heb jij anderen het meest voor nodig?
 - Hoe voel je je als je met anderen iets samen doet?
- 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?

Suggersties 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).

Herfst 1 Week 40 Van mensen houden

Doel Ontdekken wat houden van is.

Verhaal

Uit Piep en Ollie: 'Dikke vrienden' bladzijde 4.

Gesprek

Je houdt van papa, mama, broertjes, zusjes, en van wie nog meer? Hoe laat je merken dat je van hem/haar houdt? Betekent dat ook dat je altijd lief bent, nooit eens boos op hem/haar? Als je boos bent, hoe word je dan weer vrolijk? Kan je uitleggen, hoeveel je van iemand houdt? Dat is vast heel moeilijk! Kun je ook van jezelf houden?

Creatief

Een mooie tekening maken voor iemand van wie je houdt.
Voor verzorgers met lef: schilderen. Voor peuters is er vingerverf.

Voorlezen

Raad eens hoeveel ik van je hou. Sam McBratney. ISBN 90 47 704 959

De liefste van de wereld ben jij. Marianne Busser en Ron Schröder. ISBN 90 44 322 01X