

## Werksuggesties voor zondag 12 april

Weekbrief nr. 12 Het leven dat ons gegeven is

### Bruikbare themabladen

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

### Werksuggestie 1 Weekbrief in eenvoudige taal



De weekbrief voor deze zondag is geschreven door Thessa Boddenberg en Irene Sybrand. 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,*

*Veel mensen kijken steeds vooruit: wat moet ik nog doen, bereiken of leren? Daardoor vergeten we soms om te letten op wat er nu gebeurt. Maar juist dit moment kan belangrijk zijn.*

*Als we echt aanwezig zijn — bij onszelf, bij anderen en bij wat er nu is — merken we dat tijd en aandacht heel waardevol zijn. Het leven zelf is een cadeau. Je hoeft niets te doen om waardevol te zijn. Je mag er gewoon zijn, precies zoals je bent.*

*Een boom twijfelt ook niet of hij wel "boom genoeg" is. Zo hoeven wij niet te twifelen of we goed genoeg zijn. Je hoeft niet altijd meer, beter of groter te worden om waarde te hebben. Groei hoort erbij, maar je hoeft jezelf niet steeds onder druk te zetten.*

*Soms proberen we te voldoen aan verwachtingen: van andere mensen of van onszelf. De woorden uit Matteüs: "Niet mijn wil, maar Uw wil" kunnen helpen. Niet om jezelf weg te stoppen, maar om te vertrouwen. Je hoeft niet alles te controleren. Je mag ruimte geven aan wat er in jou wil groeien.*

*Wat zou er gebeuren als we ons minder laten opjagen? Als we meer openstaan voor wat er nú gebeurt? Dan komen we dichterbij wie we echt zijn. Je leven is geen project dat je moet afmaken. Je bent nu al een waardevol deel van Gods schepping.*

*Alles in de schepping hoort bij elkaar. Iedereen is verbonden; niemand is er zomaar. Iedereen mag iets unieks bijdragen. Dat zie je ook in de natuur: alles is anders, en dat is juist mooi. We hoeven niet allemaal hetzelfde te zijn; juist verschillen maken de wereld mooi. Als we elkaar ruimte geven om te groeien, kan de schepping op haar mooist tot leven komen.*

*Lieve groet,*

*Thessa Boddenberg en Irene Sybrand*

### Werksuggestie 2 In gesprek met de kinderen



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

- Waar geniet jij van in dit moment, precies vandaag?
- Wat helpt jou om even rustig te worden?
- Wanneer vergeet jij wel eens om in het "nu" te leven?
- Kun jij iets noemen waar jij goed in bent, zonder dat je er extra hard voor hoeft te werken?
- Wat zou een boom jou kunnen leren over jezelf zijn?
- Wanneer voel jij dat je te veel moet van jezelf of van anderen?
- Wat betekent "groeien" voor jou?

- Wat vind jij mooi of bijzonder aan de natuur?
- Wat kun jij bijdragen wat niemand anders precies zo doet?
- Hoe kun jij iemand anders helpen om zichzelf te zijn?
- Waarin wil jij graag groeien dit jaar?

### **Werksuggestie 3 Moment van betekenis**



Doel: ervaren hoe kleine handelingen waarde krijgen.

Benodigdheden:

- theelichtjes (echt of LED)
- rustige muziek
- eventueel kaarten met woorden als dankbaarheid, vriendschap, moed

Zet de groep in een kring met een brandend lichtje in het midden. Vertel dat jullie even stilstaan bij iets dat vandaag betekenis had. Ieder kind mag het lichtje even vasthouden en delen waarvoor hij of zij dankbaar is of wat mooi was vandaag. Eindig met een gezamenlijk moment van stilte of een kort liedje.

### **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.

Benodigdheden:

- Een rustige ruimte zonder afleidingen
- Eventueel rustige muziek op de achtergrond
- 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?

## **Liedsuggesties**

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



- Kinderkoorlied nr. 10 Houden van
  - Fouten maken hoort bij het leven. Welke foutjes heb jij weleens gemaakt?
  - Hoe kun je leren van gemaakte fouten?
  - Heeft iemand in jouw omgeving wel eens een foutje gemaakt? Heb je diegene kunnen vergeven? Zo ja hoe deed je dat?
- Kinderkoorlied nr. 17 Kijk eens om je heen
  - Wanneer heb jij je voor het laatste verwonderd?
  - Wat heb jij nodig om met aandacht om je heen te kunnen kijken?
  - Wat zie jij als je echt goed om je heen kijkt?
- Kinderkoorlied nr. 35 God
  - Waar kom jij vandaan?
  - Hoe zou het zijn als je er niet geweest zou zijn?
  - Vind jij het een wonder dat je er gewoon bent
- 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 hebben we deze week twee suggesties uit de eerste en tweede jaargang samengevoegd. Deze suggestie kunt u als ouder thuis uitvoeren met uw kind(eren).

### 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*

Leidraad voor het 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?

### *Gedicht*

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

Hans & Monique Hagen

### Zomer 2 Week 37 Liefde

*Doel* Leren wat liefde doet.

### *Verhaal*

Ollie en Piep lopen door het bos. Piep zit op de rug van Ollie. "Zeg Ollie", begint Piep, "ik vind jou lief". "O ja?", vraagt Ollie. "Dat weet je toch wel", zegt Piep. "Nou, je hebt het nog nooit eerder gezegd", zegt Ollie dan. "Ja maar dat heb je toch wel gemerkt?", zegt Piep weer. Daar moet Ollie even over nadenken.

### *Gesprek*

Waar zit liefde? Ollie weet niet goed waar dat zit en Piep ook niet echt. Kun je zien waar liefde zit? Je kunt het wel aan een ander laten merken. Liefde zit in jezelf, diep van binnen. Denk met de kinderen na hoe je kunt laten zien dat je van iemand houdt. Iemand een zoen geven, iemand die jarig is geef je een cadeautje, iemand die ziek is, kun je een kaartje sturen. Een aai over de bol, een complimentje geven... Maak met de kinderen een lijst en kijk hoe lang hij wordt.

### *Zingen*

Ik geef een heel klein bloemetje

Een bloemetje voor jou.

Omdat ik je zo lief vind

Omdat ik van je hou.

Ik geef een heel klein bloemetje

Al is het wel wat klein

't zou leuk zijn als we elke dag

Twee dikke vriendjes zijn.

### *Spel*

We maken een kringetje van jongens en van meisjes...

### *Knutselen*

Maak voor iemand van wie je van houdt een lange slinger van strookjes papier.

Maak kaarten voor zieke broeders en zusters.