

### Werksuggesties voor zondag 10 mei

Weekbrief nr. 15 Acht die aandacht niet gering

#### 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 broeder Paul Bethlehem en zuster Marieke van Muijden. 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*

*Het is zondagochtend. We komen iets later dan gepland aan bij het gebouw. We zetten de auto neer, pakken onze tas en gaan snel naar binnen. In mijn hoofd ben ik nog met van alles bezig: Welk cadeau ga ik kopen voor mijn nichtje? Wie moet ik maandag nog bellen? Heeft onze hond straks haar medicijnen gehad? En ik denk aan het bezoek van onze koning aan een van de machtigste landen ter wereld.*

*Als ik de grote zaal binnenkom, weet ik niet eens meer wie mij net bij de deur heeft begroet. In tien minuten tijd is er al heel veel in mijn hoofd gekomen. Maar is al dat denken echt nodig? Waar wil ik eigenlijk mijn aandacht aan geven?*

*Een Duitse meneer die Hartmut Rosa heet, heeft hierover nagedacht. Hij zegt dat onze wereld steeds sneller gaat. We willen meer doen in minder tijd. Daardoor is het moeilijker om echt contact te maken met andere mensen. We worden snel afgeleid. Dat gebeurt bijvoorbeeld door telefoons, nieuws en sociale media, die er altijd zijn.*

*Toch zegt Rosa ook iets moois: mensen worden blij en sterk als ze de tijd nemen om zich te laten raken. Misschien is dat de reden waarom ik op deze zondagochtend hier ben. Om even stil te worden. Om na te denken over wat ik belangrijk vind. Om contact te maken met mezelf en met andere mensen. Dat begint al bij de voordeur. Daar staat iemand die mij echt ziet en aandacht geeft. Alsof die persoon zegt: "Ik zie jou." Net zoals ik graag gezien wil worden zoals ik echt ben, wil ik anderen ook zo zien.*

*Maar hoe doe je dat? Dat begint met het weggelassen van afleiding. Echt luisteren. Rustig praten. De ander laten voelen: ik ben hier voor jou. Dat kan in een telefoongesprek zijn, bijpraten met iemand of praten met een vreemde op straat.*

*Echte aandacht geven is iets bijzonders. Zeker in een wereld vol afleiding. Als we dat doen, gebeurt er iets moois. We voelen verbinding met elkaar, met het leven en met iets dat groter is dan wijzelf. Het gaat dan niet om hoe lang het contact duurt, maar om hoe echt het is.*

*Ik heb zelf vaak ervaren hoe fijn het is als iemand echt aandacht voor mij heeft. Dan voel ik dat ik ertoe doe. Wat ik aandacht geef, groeit. Dat betekent niet dat ik niet zie wat er gebeurt in de wereld om mij heen. Maar ik wil me blijven herinneren dat kleine momenten – zoals een handdruk bij de deur – heel veel kunnen betekenen.*

*Met een hartelijke groet,  
Paul Bethlehem en Marieke van Muijden*

## **Werksuggestie 2 In gesprek met de kinderen**



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

- Wat betekent "aandacht" voor jou?
- Wat helpt om iemand echt te zien en te horen?
- Waarom is aandacht geven soms lastig?
- Wanneer voelde jij dat iemand echt aandacht voor jou had?
- Hoe kun jij laten merken dat je aandacht hebt voor een ander?
- Wat leidt jou het meest af?
- Wanneer vind jij het fijn als iemand naar je luistert?
- Wat betekent voor jou: "Ik zie jou"?
- Wat bedoelt de schrijver met: "Wat ik aandacht geef, groeit"?
- Waarom is aandacht geven iets bijzonders in deze tijd?
- Wat verandert er in een groep als mensen echt naar elkaar luisteren?
- Wat zou er gebeuren als iedereen één dag extra goed oplet op anderen?

## **Werksuggestie 3 Mini-meditatie: Vriendelijke gedachte**



Doel: Oefenen in vriendelijkheid voor zichzelf en anderen (zelfcompassie).

Benodigheden: Geen, eventueel rustig muziekje.

Instructie

- Laat iedereen comfortabel zitten.
- Vraag om de ogen te sluiten.
- Spreek langzaam:
  - Denk aan één lieve gedachte voor jezelf...
  - En nu één lieve gedachte voor iemand anders.
- Laat 20–30 seconden stilte vallen.
- Laat wie wil één gedachte delen.

Gespreksvragen

- Hoe voelde jouw lieve gedachte?
- Aan wie dacht je?
- Zou je dit thuis ook kunnen doen?

## **Werksuggestie 4 Recept voor Aandacht**



Doel: Kinderen leren welke ingrediënten hen helpen om rust en aandacht te vinden.

Benodigheden: Papier, stiften/potloden.

Instructie

- Begin met een gesprek: "Bij koken heb je ingrediënten nodig... bij aandacht ook!"
- Laat kinderen op papier een receptkaart maken voor: "Met aandacht leven"
- Ze bedenken hoeveelheden, bijvoorbeeld:
  - 3 el diepe ademhaling
  - 1 kopje geduld
  - 2 tl vriendelijkheid
  - een snufje moed
- Laat ze het recept mooi vormgeven.
- Laat iedereen één ingrediënt delen met de groep.

Gespreksvragen

- Welk ingrediënt gebruik jij al vaak?
- Welk ingrediënt zou je vaker willen toevoegen?
- Hoe smaakt jouw "aandacht-recept" als het klaar is?

## **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?
    - Ben jij weleens een lichtpuntje geweest voor iemand?
      - Zo ja vertel eens....
      - Wat was het gevolg hiervan?
  
- 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. 17 Kijk eens om je heen
  - Wat zie jij als je om je heen kijkt?
  - Wanneer heb jij je voor het laatste verwonderd?
  - Is de manier waarop je naar je medemens of de wijze waarop je de wereld inkijkt, belangrijk? Waarom wel of waarom niet?
  - Wat kun je doen om de wereld mooi te houden?

## **Suggesties voor Jongste Jeugd thuis**

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

### Lente 1 / 2 – week 19 / 20 Moederdag

*Doel* Aandacht voor Moederdag

#### *Voor de Verzorgers*

Moederdag vraagt opmerkzaamheid van de verzorgers. Er zijn misschien kinderen die geen moeder meer hebben of waar het door een scheidings situatie moeilijk ligt.

#### *Gesprek*

Al heel lang vieren wij Moederdag. Op Moederdag laten we aan mama zien hoeveel wij van haar houden. Wij verwennen haar met cadeautjes. We helpen misschien wel met het netjes houden van het huis. We geven een ontbijtje op bed of we geven haar gewoon een hele dikke knuffel: een speciale Moederdagknuffel.

### *Gedichtjes*

Zachtjes fluister je dan in het oor van je mama:  
Omdat ik klein ben en jij groot  
klim ik bij jou op schoot.  
En fluister zachtjes in je oor:  
'Jij bent mijn liefste mama, hoor.'

Er zijn wel honderdduizend moeders  
en daar zitten hele leuke bij.  
Er is niet één moeder  
die zo leuk en lief is zoals jij.

### *Knutselen*

Placemat

Op een stevig papier een tekening laten maken.  
De tekening plastificeren.  
Een schilderijlijstje waarin het gedichtje is geplakt.

### *Boeken*

Mijn mamma is de beste. Lin de Laat. Zie bijlage periode 3, 2009.  
Lieve mama. Guido van Genechten. ISBN 13 978 90 44807 37 0.