

INHOUD MODULE 1. WIE BEN JE?

Les 1



WAT MAAKT JOU JOU?

Overzicht programma
Beschrijving activiteiten
Werkbladen en materialen

Les 2



ZELFAANVAARDING

Overzicht programma
Beschrijving activiteiten
Werkbladen en materialen

Les 3



STEVIG IN JE SCHOENEN

Overzicht programma
Beschrijving activiteiten
Werkbladen en materialen



INTRODUCTIE MODULE 1

Identiteit en seksualiteit hebben alles met elkaar te maken. Wie ben je als meisje/vrouw en wie ben je als jongen/man? In de Bijbel staat dat de keuzes die je maakt voortkomen uit wat er leeft in je hart (Spreuken 4:23). Dat begint bij hoe je kijkt naar jezelf, naar anderen, naar de wereld en naar God. Beschouw je jezelf als waardeloos, dan ga je onzorgvuldig met jezelf (en soms ook met anderen) om. Het maakt je dan niet uit wat de consequenties zijn. Maar als je weet dat je kostbaar bent (ook als dat niet zo voelt), ga je anders met jezelf om. Als je weet dat de ander net zo kostbaar is, ga je ook zorgvuldig met de ander om. Een gezonde, evenwichtige relatie vraagt daarom om gezonde, evenwichtige en autonome keuzes vanuit een gezonde identiteit van beide partners.

In onze maatschappij ligt de nadruk veel te sterk op seksualiteit. Je krijgt het idee dat seksueel actief zijn net zo belangrijk en noodzakelijk is als eten, drinken en ademen. Seksualiteit is een onderdeel van ons mens-zijn. God heeft ons zo geschapen. Hij geeft ons de verantwoordelijkheid om daar op een goede manier mee om te gaan. Seksualiteit vormt niet onze identiteit, het is juist andersom. Hoe we naar onszelf en naar God kijken bepaalt hoe we omgaan met seksualiteit.

Goed omgaan met liefde en seksualiteit betekent ook dat je stevig in je schoenen moet staan en weet wat je wilt. Hoe maak je goede keuzes? Hoe weet je of iets goed is om te doen of niet? Hoe leg je een stevige basis in je leven? Ook daar gaan we in deze module mee aan de slag. Deze module legt de basis waar je in alle volgende modules op verder bouwt en waar je op terug kunt vallen.

LES 1. WIE BEN JE?



Overzicht les 1: Wie ben je?

Werkvorm	Beschrijving	Tijd ±
1.1	<p>Introductie en opening</p> <p>Vandaag hebben we een bijzondere clubavond. Het gaat vanavond over jou en mij als persoon. En wat maakt jou jou? Hoe denk je over jezelf, hoe denkt een ander daarover en vooral: hoe kijkt God naar de mens en dus ook naar jou? En wat zijn verschillen tussen jongens en meiden?</p> <p>We beginnen vanavond niet met een Bijbelstudie, want die komt later deze avond. Als je wel met het Woord van God wil beginnen, lees dan enkele verzen: (Lees de verzen met elkaar hardop, geef steeds iemand een beurt of lees ze zelf voor. Geen uitgebreide uitleg of bespreking. Dat volgt later met de Bijbelstudie.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genesis 1:26 en 27, over de schepping van de mens. God schiep man en vrouw beiden zijn ze geschapen naar het beeld van God. • Na de schepping van de mens lezen we: (1:28a) En God zegende hen. • Aan het eind van de dag kijkt God naar Zijn schepping. Lees maar mee in vers 31a. Wat ziet Hij dan? <i>En God zag al wat Hij gemaakt had, en zie, het was zeer goed.</i> Zo mooi was het! Wat een rijkdom en heerlijkheid. <p>Laten we God daarom loven en danken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zingen Psalm 8:1 • Gebed 	10 min
<i>Bruggetje</i>	<i>Vanavond gaat het dus over jou en mij als persoon. En deze avond hoort bij een serie club en jv-avonden. Genoeg om elk jaar 1 avond te doen. Ze gaan over wie je bent, hoe je omgaat met anderen, verschillen tussen jongens en meiden, wat gebeurt er als je verliefd wordt, hoe ga je in liefde met elkaar om, enzovoort. Dat is een hele ontdekkingsreis.</i>	
1.2	<p>Zelfportret</p> <p>Doel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De jongeren leren elkaar beter kennen; • De jongeren leren zichzelf beter kennen; • De jongeren ervaren dat er onderling zowel overeenkomsten als verschillen zijn. <p>Nodig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voor iedereen kopie van werkblad Zelfportret • Pennen en (kleur)potloden • Eventueel een door jouzelf getekend exemplaar • Een timer 	20 min
<i>Bruggetje</i>	<i>Je hebt dus overeenkomsten en verschillen met elkaar. We gaan nog een stapje verder. Je gaat als het ware nog iets beter in de spiegel kijken. Wie ben je en wat is jouw karakter?</i>	
1.3	<p>Karaktertest</p> <p>Doel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De jongeren denken na over welke eigenschappen ze bezitten; • De jongeren worden zich ervan bewust dat ze zowel positieve als negatieve eigenschappen bezitten; • De jongeren weten dat ieder mens zowel positieve als negatieve eigenschappen heeft. <p>Nodig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voor iedereen een kopie van het werkblad Karaktertest • Pennen 	15 min
	Pauze	10 min

<i>Bruggetje</i>	<i>Je hebt voor de pauze naar jezelf en naar anderen gekeken met het zelfportret en met de karaktertest. Als je nadenkt over wie je bent, moet je ook terug naar jouw begin. Wie heeft jou gemaakt? Daar gaat vandaag de Bijbelstudie over. Laten we ons gaan verwonderen over de machtige schepping van God.</i>	
1.4	Meesterwerk Doel: <ul style="list-style-type: none"> • Jongeren ontdekken en bespreken vanuit de Bijbel hoe God naar de mens kijkt. <p>Lees en bespreek met elkaar Psalm 8.</p> <p>Ze kunnen meelesen in een eigen Bijbel of print de Psalm vanuit Werkblad Meesterwerk</p>	15 min
<i>Bruggetje</i>	<i>Zie je hoe alles van vanavond terugleidt naar de schepping? Daarbij zijn jongens en meiden heel verschillend. Niet alleen in karakters, maar ook in de lichamelijke ontwikkeling. Daarover gaat de volgende opdracht, die we in kleine groepen gaan doen.</i>	
1.5	Wegwerkzaamheden Doel: <ul style="list-style-type: none"> • De jongeren weten hoe hun ontwikkeling op verschillende terreinen ongeveer verloopt; • De jongeren kunnen hun eigen ontwikkelingsfase herkennen en beter begrijpen; • De jongeren weten wat ze nog kunnen verwachten. <p>Nodig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setje kaartjes (werkblad Wegwerkzaamheden) per groepje jongeren van max 5 personen. 	15 min
<i>Bruggetje</i>	<i>Zie je hoe verschillend jongens en meiden zijn? Het is belangrijk om te weten hoe verschillend je bent. Zeker als je als meiden interesse krijgt in jongens en als jullie, jongens, naar de meiden gaan kijken. Dat is een normale ontwikkeling als je ouder wordt. Ook een bijzondere ontwikkeling he! En zie de ander als óók gemaakt door God.</i>	
1.6	Reflectie en afsluiting Doel: <ul style="list-style-type: none"> • De jongeren kunnen alle informatie uit de werkvormen even op zich in laten werken; • De jongeren bepalen voor zichzelf wat zij van de opdrachten willen onthouden; • De jongeren hebben gelegenheid om hun vragen te stellen en opmerkingen te maken. <p>Nodig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vragenbox • Briefjes vragenbox (werkblad) • Pennen <p>Zing Psalm 8:4 en 9 Sluit de avond af met gebed.</p>	5 min
	Totaal	90 min

OVERZICHT PROGRAMMA LES 1

WARMING UP

1.1 Introductie en opening

START

1.2 Zelfportret

VERKENNEN

1.3 Karaktertest

PITSTOP

1.4 Meesterwerk

VERDIEPEN

1.5 Wegwerkzaamheden

FINISH

1.6 Reflectie en afsluiting

1.1 INTRODUCTIE EN OPENING

Doel

- ♥ De jongeren voelen zich welkom en op hun gemak;
- ♥ De jongeren begrijpen het doel en de werkwijze van het programma;
- ♥ De jongeren worden enthousiast voor het programma;
- ♥ Indien nodig: de jongeren weten welke regels er gelden en wat je van hen verwacht.

Tijd

10 min

Beschrijving

Vandaag hebben we een bijzondere clubavond. Het gaat vanavond over jou en mij als persoon. En wat maakt jou jou? Hoe denk je over jezelf, hoe denkt een ander daarover en vooral: hoe kijkt God naar de mens en dus ook naar jou? En wat zijn verschillen tussen jongens en meiden?

We beginnen vanavond niet met een Bijbelstudie, want die komt later deze avond. Maar we willen wel met het Woord van God beginnen. Daarom lezen we enkele verzen:

(Lees de verzen met elkaar hardop, geef steeds iemand een beurt of lees ze zelf voor. Geen uitgebreide uitleg of bespreking. Dat volgt later met de Bijbelstudie.)

Genesis 1:26 en 27, over de schepping van de mens. God schiep man en vrouw, beiden zijn ze geschapen naar het beeld van God.

Na de schepping van de mens lezen we: (1:28a) *En God zegende hen.*

Aan het eind van de dag kijkt God naar Zijn schepping. Lees maar mee in vers 31a. Wat ziet Hij dan? *En God zag al wat Hij gemaakt had, en zie, het was zeer goed.* Zo mooi was het! Wat een rijkdom en heerlijkheid.

Laten we God daarom loven en danken.

Zing samen Psalm 8 vers 1 en open de avond met gebed.

1.2 ZELFPORTRET

Doel

- ♥ De jongeren leren elkaar beter kennen;
- ♥ De jongeren leren zichzelf beter kennen;
- ♥ De jongeren ervaren dat er onderling zowel overeenkomsten als verschillen zijn.

Tijd

20 min

Nodig

- ♥ Kopieën van het werkblad Zelfportret
- ♥ Pennen + (kleur)potloden om te tekenen
- ♥ Eventueel een door jouzelf getekend voorbeeld exemplaar
- ♥ Een timer

Beschrijving

Vertel dat je, als je op reis gaat, natuurlijk eerst moet weten waar je op dat moment bent. Op wat voor locatie je bent (op zee, in de bergen, op de rotsen, in de jungle of langs de snelweg). En je moet weten over welk voertuig je beschikt: een boot, een liaan, een vliegtuig, een step, een auto... Met deze avond zijn maken we ook een reis. Een reis die steeds verder gaat als we weer een avond hierover hebben. Laten wij daarom ook maar beginnen met kijken waar we nu zijn. Wie ben je eigenlijk? Waar sta je?

Geef elke jongere een kopie van het werkblad. Laat ze hierop een zelfportret maken. Geef ze ongeveer 5 minuten de tijd. Laat ze hun naam erop schrijven voor het geval het portret niet helemaal duidelijk genoeg herkenbaar is ;). Houd er rekening mee dat het (laten) zien van de tekening wat hilariteit kan oproepen. Laat het even gaan en trek iedereen er dan weer bij.

Laat hen vervolgens het portret aan hun linkerbuurman doorgeven. Iedereen schrijft nu bij het portret een positieve eigenschap of een leuke herinnering in de kantlijn. Geef ze 20 seconden de tijd (gebruik hier een timer voor) en laat de portretten dan weer verder doorgeven. Opnieuw mag iedereen er iets op schrijven. Herhaal dit een aantal keer. Je kunt het zelfs zo doen, dat uiteindelijk alle portretten bij iedereen zijn langs geweest. Let intussen goed op wat je ziet in de groep. Loop eventueel rond en kijk af en toe wat er opgeschreven wordt.

Terugkoppeling

Als iedereen zijn eigen portret weer voor zich heeft, geef ze dan even de tijd om alle opmerkingen te lezen. Let goed op de gezichten en de (non-verbale) reacties.

Vertel dat er nu allerlei eigenschappen en gebeurtenissen bij het portret geschreven staan die anderen in jou zien of waar ze bij jou aan denken. Hoe is het om dat te lezen? Laat een aantal jongeren reageren. Staan er eigenschappen op waarvan je niet wist dat je ze had? Welke?

Vertel dat je aan de portretten al kunt zien dat we allemaal anders zijn. We zien er niet alleen anders uit, maar we maken onze portretten ook allemaal op onze eigen manier. De een maakt een soort cartoon, de ander tekent heel precies. En als je gaat kijken naar wat erbij geschreven is, dan zie je dat er eigenschappen zijn die meerdere mensen hebben. Maar ook dat er onderling verschillen zijn. Geef een paar voorbeelden van jezelf of wat je in de groep hebt gezien. Soms is het moeilijk om bij jezelf te zien hoe je nou bent. Welke goede eigenschappen je hebt. Hoe mooi is het om dan zo te lezen wat anderen in jou zien!

Het kan zijn dat je die zelf nooit zo zou opschrijven, omdat je bescheiden bent. Het kan zelfs zo zijn dat je (heel) negatief over jezelf denkt, omdat anderen negatieve dingen tegen je zeggen of gezegd hebben. Als iemand je bijvoorbeeld 'domoor' noemt, kun je van jezelf denken dat je dom bent. Zeker als dat iemand is die belangrijk voor je is, zoals (één van) je ouders, dan kan het goed zijn dat je dat van jezelf bent gaan geloven. Het kan zelfs zo zijn dat je je dom gaat gedragen omdat je denkt dat je dat bent.

Het kan ook zijn dat je bepaalde dingen gewoon nog niet zo goed weet van jezelf. Als je goed bent in voetbal of rekenen, dan heb je dat waarschijnlijk al gemerkt. Maar ben je goed in leiding geven of hartoperaties, dan moet je dat nog gaan ontdekken. Je bent in de leeftijdsfase dat je nog in ontwikkeling bent. Je wordt nog gevormd. Je bent je eigen mening aan het vormen, jezelf aan het leren kennen. Hoe beter je jezelf kent, hoe beter je situaties kunt inschatten: wat wil ik wel en niet? Waar moet ik voor uitkijken? Wat vind ik leuk? Wat lukt me wel en waar kan ik beter de hulp van anderen bij inschakelen? Want je ziet ook heel mooi bij deze opdracht dat we niet allemaal hetzelfde zijn. Waar de een goed in is, is de ander niet zo goed. Wat de een leuk vindt, vindt een ander saai. Geef het een beetje de tijd om nog verder te ontdekken wie je bent. Zowel je sterke kanten, als je zwakke kanten. Hoe eerlijker je daarin bent, hoe sterker je in je schoenen staat.

Ontdek met deze oefening eens wat een positieve eigenschappen er van jou gezien worden en wat een leuke herinneringen mensen aan jou hebben! Geniet van dit prachtige blaadje vol met de mooie dingen die anderen in jou zien. Hang hem op of bewaar hem ergens waar je hem nog eens terug kan lezen. Zeker op de momenten dat je het even allemaal niet zo goed meer weet met jezelf, is het heerlijk om zo'n blaadje er bij te pakken en bemoedigd te worden. En wat je nu bij anderen hebt opgeschreven, zég dat af en toe gewoon tegen elkaar. Kijk hoe je ervan opknapt!

1.3 KARAKTERTEST

Doel

- ♥ De jongeren denken na over welke eigenschappen ze bezitten;
- ♥ De jongeren worden zich ervan bewust dat ze zowel positieve als negatieve eigenschappen bezitten;
- ♥ De jongeren weten dat ieder mens zowel positieve als negatieve eigenschappen heeft en dat dit normaal is.

Tijd

15 min

Nodig

- ♥ Kopiën van het werkblad Karaktertest
- ♥ Pennen

Beschrijving

Vertel dat we al hebben gezien dat iedereen verschillend is. We zijn al een paar dingen tegen gekomen van wie je bent, zowel aan de buitenkant als aan de binnenkant. We gaan nu nog wat verder kijken naar hoe je bent. Geef elke jongere een kopie van het werkblad.

Leg de opdracht eerst goed uit. Op het blad zie je allemaal balkjes. Daaronder staan steeds twee eigenschappen aan ieder uiteinde van de balk. Op de balk zet je ergens tussen die twee eigenschappen een kruisje op de plek die jij het meest bij jezelf vindt passen. Geef een voorbeeld om dit verder toe te lichten. Vertel dat ze op die manier een kruisje mogen zetten op alle balkjes.

De hokjes erachter mogen ze nog even overslaan. Laat de jongeren voor zichzelf de test invullen. Zorg dat er rust en stilte heerst, zodat iedereen zich goed kan concentreren en zijn antwoorden kan overdenken. Loop rond om te zien of de jongeren alle vragen goed begrijpen en help hen waar nodig.

Daarna ga je naar het tweede deel van de opdracht. Naast elk balkje zie je allemaal plusjes en minnetjes staan en één nul. Hiermee kun je aangeven hoe blij je bent dat deze eigenschap bij jou hoort. Ben je er heel blij mee, zet dan een cirkeltje om de twee plusjes. Een beetje blij is één plusje. De nul staat voor neutraal – je bent er niet blij mee, maar ook niet ontevreden over. Vind je het niet zo leuk, omcirkel dan het minnetje. En vind je het helemaal niet leuk, kies dan de twee minnetjes. Vul zo voor jezelf jouw mening in voor alle eigenschappen die je hebt aangekruist.

Terugkoppeling

Als iedereen de test heeft ingevuld, leg dan uit wat het zegt wat ze net hebben opgeschreven. Leg uit dat je allemaal verschillende eigenschappen en kenmerken hebt. Met sommige ben je blij, en met andere niet zo, of zelfs helemaal niet. We vinden niet allemaal hetzelfde belangrijk. Misschien ben je rustig en ben je daar heel blij mee. Of je vindt het juist heel vervelend en zou veel liever wat drukker zijn. Misschien ben je blij dat je geen 'nerd' bent, of ben je juist wel blij dat je goed kunt leren. Hoe je het hebt ingevuld, is dus voor iedereen anders. En ook hoe je naar jezelf kijkt.

Als je naar je eigen blaadje kijkt, heb je als het goed is zowel plusjes als minnetjes omcirkeld. We weten dat het bij de schepping anders was. We hebben allemaal goede eigenschappen en minder mooie eigenschappen. Dingen waar je blij mee bent en dingen die je liever een beetje anders zou willen. Zo is het voor ons allemaal. We zijn nu eenmaal niet perfect. En misschien is dat maar goed ook. Dat houdt ons nederig en bescheiden en zorgt ervoor dat we altijd anderen nodig hebben om ons aan te vullen.

Stel nu dat je bijna alleen maar plusjes hebt. Wat zegt dat? Laat de groep reageren. Kijk of ze zelf met de antwoorden komen en vul het daarna eventueel aan of stuur de antwoorden een beetje bij. Er zijn twee opties. In het eerste geval ben je niet helemaal eerlijk geweest en heb je op papier iets anders gezet dan hoe je echt naar jezelf kijkt. De tweede optie is dat je jouw minder mooie kanten nog niet bent tegen gekomen. Dat komt dan nog wel :). Wees dan niet verrast of teleurgesteld, maar weet het dat normaal is en dat het erbij hoort. Ook jij bent niet perfect.

Het kan ook zijn dat je bijna alleen maar minnetjes hebt omcirkeld. Hoe kan dat? Wat zegt dat? Laat weer de groep reageren en vul daarna aan. Het kan zijn dat je geen goed beeld van jezelf hebt. Dat je denkt dat je allemaal slechte eigenschappen hebt, terwijl dat helemaal niet zo is. Misschien geven andere mensen je de indruk dat je zo bent. Het kan ook zijn dat je de lat veel te hoog voor jezelf legt en ben je pas blij en tevreden als je helemaal perfect bent. Maar helaas gaat dat nooit lukken. Leg de lat alsjeblieft niet te hoog voor jezelf, maar probeer tevreden te zijn, ook al heb je een paar minpunten. Dat hebben we allemaal. In beide gevallen lukt het je niet om je mooie eigenschappen te zien. Maar als je ze niet ziet, betekent dat nog niet dat ze er niet zijn! Ze zijn er zeker. Het is alleen de kunst voor jou om ze te gaan ontdekken. Het voelt heel vervelend als je alleen maar minnetjes ziet als je naar jezelf kijkt. Heb je daar last van? Je mag er altijd met ons over praten als je wilt, misschien kunnen wij iets voor je betekenen (is er een vragenbox op de club? Dan kun je daarop attenderen). Je mag ook straks een briefje in de vragenbox doen, als je tips wilt of nog iets wilt zeggen of vragen. Dat geldt natuurlijk voor jullie allemaal. Je mag blij zijn met jezelf en jezelf aanvaarden, omdat God dat ook doet. Hij nodigt je uit om tot Hem te komen met alles wat je bezig houdt.

1.4 MEESTERWERK

Inleiding

De Bijbel vertelt al op de eerste bladzijde hoe God de schepping heeft gemaakt. Nadat God de hemel en de aarde, het land en het water, de planten en de dieren maakte, maakte Hij op de zesde dag de mens. Uit het stof van de aarde schiep God Adam en daarna Eva. Hij maakte hen precies zoals Hij dat wilde. Hun lichaam, met armen, benen, spieren, botten en organen. En hun emoties, karakter, talenten en mogelijkheden. Hij maakte hen man en vrouw. En Hij schiep hen zo, dat zij samen nieuw leven zouden kunnen voortbrengen. Inmiddels leven we zo'n zesduizend jaar later. We hebben deze les al verschillende manieren gezien van hoe je naar jezelf en naar anderen kunt kijken. Laten we eens kijken hoe God naar ons kijkt.

Vraag

Hoe kijkt God naar de mens – en dus ook naar jou?

Nodig

- ♥ Kopiën van het werkblad Meesterwerk

Lezen

Lees samen Psalm 8 van het werkblad Meesterwerk

Gesprek

Laat de tieners reageren op de vraag. Vraag of God nu nog steeds zo naar de mens kijkt. Probeer een gesprek op gang te brengen waarin ze met elkaar nadenken hoe God naar de mens kijkt.

Stel dan de volgende vragen. Laat ze hun hand opsteken als het voor hen geldt. Stel de vragen rustig, zonder een 'sfeertje' op te roepen. Ga er verder niet op in, maar stel na elke vraag gewoon de volgende vraag.

- ♥ Wie voelt zich wel eens super goed?
- ♥ Wie voelt zich wel eens een mislukkeling?
- ♥ Wie voelt zich wel eens alleen?
- ♥ Wie voelt zich vaak gezien door God?
- ♥ Wie voelt zich bijna nooit gezien door God?

Vertel dat niemand zich altijd geweldig voelt. We voelen ons allemaal wel eens onzeker. We kunnen allemaal wel iets bedenken waar we bij onszelf niet zo blij mee zijn, wat we graag anders zouden willen. Soms kun je God heel dichtbij ervaren en weet je dat Hij van je houdt, maar je kunt dat ook helemaal niet hebben: dat God ver weg lijkt, dat je helemaal niet zo zeker weet of Hij wel bestaat en of Hij jou wel ziet, of Hij wel zo blij met jou is.

Weet je hoe God Zich noemt? Een Vader. Waarom? Omdat Hij ons geschapen heeft. Omdat Hij ons waardevol vindt. Zoals we lezen in deze psalm ziet Hij naar je om. Hoe klein we ook zijn en hoe weinig we ook voorstellen als je kijkt naar de grootsheid van het heelal. Toch ziet Hij ons, iedereen. Ook jou.

Hij heeft ons allemaal anders gemaakt. Het is net als met auto's. Ook al zijn ze gemaakt om van A naar B te rijden, er is niet één auto hetzelfde. Er zijn verschillende merken, types en kleuren. Sommige zijn groot, andere klein. Al oud of nog gloednieuw. Bedoeld voor modderpaden, grote vrachten of om mee te racen. Brandschoon en goed onderhouden, of gedeukt en beschadigd. Zelfs al heb je twee dezelfde auto's, dan nog zijn ze niet precies hetzelfde. Ieder heeft zijn eigen unieke kenteken. Het is net als bij ons. We kunnen op elkaar lijken, maar toch zijn we allemaal uniek. Hoe je er ook uitziet, wie je ook bent, God ziet naar je om. Hij kent je. Hij vindt je waardevol. Omdat Hij je geschapen heeft. Je weet dat door de zonde de relatie tussen God en de mens is verstoord. Wat brengt de zonde veel moeilijkheden en scheiding teweeg. Hier gaan we bij een andere Bijbelstudie verder op in. Nu mogen we ons vanuit psalm 8 verwonderen over God, die ons mensen heeft gemaakt. Wat is de mens, o Heere, dat U aan ons denkt en naar ons omziet?

In de Pífstop van les 2 ga je verder in op hoe zonde de relatie tussen God en mensen heeft verstoord. Lees deze les alvast door, zodat je tijdens het gesprek goed kunt inschatten waar je nu wel en niet op in wilt gaan en waar je de volgende les mee verder gaat.

1.5 WEGWERKZAAMHEDEN

Doel

- ♥ De jongeren weten hoe hun ontwikkeling op verschillende terreinen ongeveer verloopt;
- ♥ De jongeren kunnen hun eigen ontwikkelingsfase herkennen en beter begrijpen;
- ♥ De jongeren weten wat ze nog kunnen verwachten.

Tijd

15 min

Nodig

- ♥ Setje kaartjes (zie werkblad Wegwerkzaamheden) per groepje jongeren

Beschrijving

Verdeel de jongeren in kleine groepjes. Maak groepjes met alleen jongens of met alleen meisjes. Groepjes van 2 tot maximaal 5 personen. Geef elk groepje een setje kaarten. Vertel dat er in hun leven in een paar jaar tijd heel wat verandert. Op de kaartjes staan een aantal gebeurtenissen die ze meemaken tussen 10 en 20 jaar. Dat gaat gelukkig niet allemaal tegelijk. Er zit een bepaalde volgorde in, eerst komt het een, en daarna komt het ander. Onderling kunnen er grote verschillen zijn wat op welke leeftijd plaats vindt, maar de volgorde is voor bijna iedereen hetzelfde. De opdracht is om met je groepje de kaarten in de goede volgorde te leggen.

Geef ze ongeveer vijf minuten de tijd om de kaartjes op volgorde te leggen. Zijn de groepjes nog flink met elkaar in discussie, geef ze dan iets langer de tijd. Als (bijna) iedereen klaar is, laat ze dan in hun groepje zitten bij hun kaartjes terwijl jij verder gaat met je verhaal.

Terugkoppeling

Vraag welk groepje als eerste wil opnoemen welke volgorde zij hebben. Laat hen dit vertellen. Vraag dan of andere groepjes dezelfde volgorde hebben. Heeft een groepje iets anders, laat hen dit delen. Vraag waarom zij voor deze volgorde hebben gekozen. Waren ze het binnen hun groepje allemaal met elkaar eens? Wie weet zeker wat de goede volgorde is? Wie heeft er werkelijk geen idee? Vraag eventueel nog met een glimlach: 'Wie heeft er geen idee, maar durft dat niet te zeggen?'

Kijk of er verschil is tussen de jongens- en de meisjesgroepen. De goede volgorde is bij hen namelijk niet hetzelfde! Kijk wie dat wisten en of er ook jongeren zijn voor wie dat nieuwe informatie is.

Het kan zijn dat jongeren tijdens de opdracht vragen of ze de volgorde voor jongens of voor meisjes moeten aanhouden.. Als dat gebeurt, vraag dan eerst waarom ze die vraag stellen. Geef hen dan de opdracht om de volgorde aan te houden van hun eigen geslacht. Dat hoeft niet plenair, maar als de vraag plenair gesteld wordt, reageer dan ook plenair.

Geef ze de juiste volgorde voor de jongens en voor de meisjes:

JONGENS

Oksel- en schaamhaar
Eerste zaadlozing
Kinderen kunnen krijgen
Seksuele verlangens worden wakker
Baard in de keel
Groeispurt
Gespierder lichaam

MEISJES

Oksel- en schaamhaar
Groeispurt
Eerste menstruatie
Kinderen kunnen krijgen
Groeiborst
Ronder lichaam
Seksuele verlangens worden wakker

Aan de hand van hoofdstuk 4 en 5 van deze handleiding kun je waar nodig wat extra toelichting geven aan de jongeren. Bij jongens en meisjes is de volgorde dus niet hetzelfde! Dit kun je heel goed zien in de gemiddelde brugklas. De meisjes zijn dan vaak al redelijk lang, terwijl de jongens nog klein zijn (met grote voeten en de baard in hun keel).

De volgorde van de groeispurt weten ze vaak niet (eerst je handen, dan je armen en benen en tenslotte de romp). Kijk maar eens naar de schoenmaten van kinderen in groep 7 of 8. Ze zijn nog klein, maar hebben al wel schoenmaat 42. Soms gaat de groeispurt zo snel dat je het zelf haast niet kan bijhouden. Je kunt wel bijna 10 cm per jaar groeien! Na je voeten gaan je armen en benen groeien, en dat gaat zo hard dat je het idee hebt dat ze ergens aan je lijf bungelen en weet je niet goed waar je ze moet laten. Het kan zelfs gebeuren dat je van alles omstoot of tegen dingen aanbotst omdat je de lengte van je eigen lijf soms onderschat. Je kunt je dan klungelig voelen, maar het hoort erbij. Je hebt gewoon tijd nodig om aan je nieuwe lengte te wennen. Je bent aan het begin van je tienertijd gewoon tijdelijk een beetje uit model. Dat hoort zo en het komt echt goed. Maar als je jezelf in die periode gaat vergelijken met anderen, dan valt het op dat het bij jou anders is, ook al kun je misschien niet zo goed ontdekken waar dat nou in zit.

Het heeft ook geen zin om je in deze periode te vergelijken met leeftijdsgenoten. Want bij hen kan het allemaal wel eens in een heel ander tempo gaan! Ben je als meisje vroeg ongesteld, dan krijg

ONWEERSTAANBAAR

je meestal ook eerder vrouwelijke rondingen. Maar vergelijk je jezelf dan met een meisje dat heel laat ongesteld is geworden, dan kun je je naast haar smalle lijf opeens dik voelen. Of zij voelt zich juist onzeker en is bang of zij nog wel vrouwelijke vormen gaat krijgen. Als je als jongen pas laat de groeispurt krijgt, kun je je heel klein voelen naast die grote leeftijdsgenoten. Maar als je als enige ver boven de anderen uitsteekt, voelt dat ook niet altijd fijn.

Ook al kan het tempo van al deze veranderingen bij iedereen behoorlijk anders zijn, de volgorde is voor alle meisjes wel zo ongeveer hetzelfde en voor alle jongens ook. Tussen jongens en meisjes is er alleen wél een groot verschil! Wat valt je op? Laat ze reageren. Leg dan uit dat jongens de groeispurt als laatste krijgen, terwijl het bij meisjes vaak begint met de groeispurt. Bij tieners tussen 11 en 13 jaar kun je dit vaak heel goed in de groep (laten) zien: de meisjes zijn vaak iets langer dan de jongens. Maar het grootste verschil zit in het moment waarop de seksuele verlangens wakker worden. Vanaf het moment dat een jongen zijn eerste zaadlozing heeft gehad, is 'het systeem' aan. Hij gaat zin krijgen in vrijen, denken aan geslachtsgemeenschap, verlangen naar seks. Bij meisjes blijft dat systeem nog een tijdje 'in slaap'. Lichamelijk voelt een meisje wel van alles aan haar lijf, maar die seksuele verlangens, het denken aan seks, begint dan vaak nog niet. Ze droomt misschien wel over jongens, maar dan is het meer gericht op romantiek dan op seks. Voor meisjes is het heel normaal dat ze nog helemaal niet zo verlangen naar seks, al kan dat wel wakker gemaakt worden. Daar komen we later in deze methode nog wel eens op terug.

Rond je zeventiende trekt het allemaal weer redelijk bij. Dan heeft ieders lichaam zo'n beetje zijn volwassen maat bereikt. Dan merk je ook dat er wat meer rust komt in je hoofd en in je gevoel. Want al die veranderingen zijn in feite één grote interne verbouwing. Daardoor schommelen je emoties soms. Kun je héél blij zijn, maar ook héél verdrietig. Of het opeens allemaal niet meer zien zitten even, terwijl je je leven best oké vindt. Na de verbouwing van je lichaam is het nog niet helemaal klaar. In je brein gebeurt er nog van alles. Pas tussen je 25^e en je 30^e zeggen neurologen (hersenswetenschappers) dat we echt 'volwassen' zijn. En dan nog blijft er veel te leren en te ontdekken.

1.6 REFLECTIE EN AFSLUITING

Doel

- ♥ De jongeren kunnen alle informatie uit de werkvormen even op zich laten inwerken;
- ♥ De jongeren bepalen voor zichzelf wat zij van deze les willen onthouden;
- ♥ De jongeren bedenken wat ze (eventueel) willen doen met wat ze deze les hebben geleerd;
- ♥ De jongeren hebben gelegenheid om hun vragen te stellen en opmerkingen te geven.

Tijd

5 min

Nodig

- ♥ Vragenbox
- ♥ Pennen
- ♥ Briefjes van werkblad Briefjes vragenbox

Beschrijving

Geef een korte terugblik op de les die jullie met elkaar hebben gehad en de dingen die jullie met elkaar besproken hebben. Benoem bijvoorbeeld wat ze over elkaar gezegd hebben, de karaktertest, dat iedereen uniek is en dat jongens en meisjes niet hetzelfde zijn. Geef een persoonlijke boodschap van jezelf. Dat je hoopt dat deze opdrachten helpen om jezelf wat beter te begrijpen en anderen ook iets beter te leren kennen.

Vertel dat jullie best veel hebben besproken. Geef ze even een momentje om alles voor zichzelf nog even langs te lopen en te bedenken wat ze niet willen vergeten. Daag ze ook uit om één ding te bedenken wat ze ontdekt hebben en waar ze iets mee willen gaan doen. Zet de vragenbox voor- aan neer en deel de briefjes voor de vragenbox uit (zie werkblad). Laat iedereen iets opschrijven: vraag of opmerking over de avond, iets wat ze mooi of moeilijk vonden.

Vertel dat deze thema's en opdrachten ieder jaar een vervolg krijgen.

Zing met elkaar Psalm 8 vers 4 en 9 en sluit de les af met gebed.

Praat nog even met elkaar na, geef ze nog wat te eten en te drinken en gelegenheid om met elkaar na te praten of plezier te maken. Gebruik die tijd voor persoonlijke aandacht. Zeg iedereen persoonlijk gedag als ze weer naar huis gaan.

ONWEERSTAANBAAR

WERKBLADEN

LES 1

BRIEFJES VRAGENBOX

Mijn vraag/gebedspunt/
opmerking:

Graag antwoord/reactie:

anoniem in de les

naar mij (telnr/emailadres:.....)

geen

Mijn vraag/gebedspunt/
opmerking:

Graag antwoord/reactie:

anoniem in de les

naar mij (telnr/emailadres:.....)

geen

Mijn vraag/gebedspunt/
opmerking:

Graag antwoord/reactie:

anoniem in de les

naar mij (telnr/emailadres:.....)

geen

Mijn vraag/gebedspunt/
opmerking:

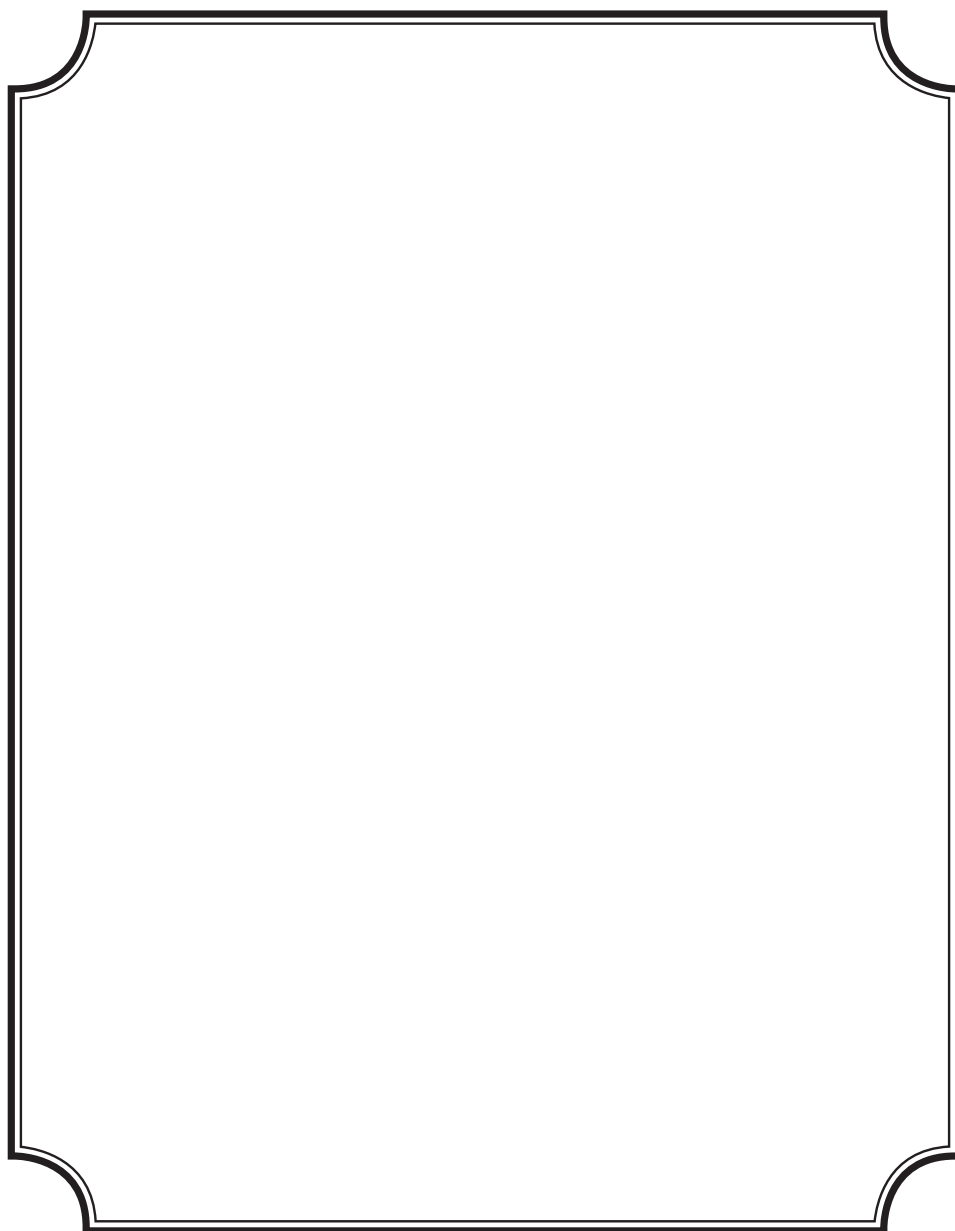
Graag antwoord/reactie:

anoniem in de les

naar mij (telnr/emailadres:.....)

geen

WERKBLAD ZELFPORTRET



KARAKTERTEST

Slim	Dom	++	+	0	-	--
Langzaam	Snel	++	+	0	-	--
Aardig	Onaardig	++	+	0	-	--
Lelijk	Mooi	++	+	0	-	--
Volgzaam	Eigenwijs	++	+	0	-	--
Humor	Saai	++	+	0	-	--
Meestal blij	Meestal verdrietig	++	+	0	-	--
Rustig	Druk	++	+	0	-	--
Ongeduldig	Geduldig	++	+	0	-	--
Veel praten	Stil	++	+	0	-	--
Leuk	Niet leuk	++	+	0	-	--
Slordig	Zorgvuldig	++	+	0	-	--
Eenzaam	Veel vrienden	++	+	0	-	--
1st doen, dan denken	1st denken, dan doen	++	+	0	-	--
Snel bang	Veel durven	++	+	0	-	--
Gezond	Ongezond	++	+	0	-	--
Actief	Lui	++	+	0	-	--
Liever alleen	Liever samen	++	+	0	-	--
Gehoorzaam	Ongehoorzaam	++	+	0	-	--
Onverschillig	Meevoelen met anderen	++	+	0	-	--

KAARTJES WEGWERKZAAMHEDEN

GROEISPURT	OKSEL- EN SCHAAMHAAR
GROEI BORSTEN (V) BAARD IN DE KEEL (M)	1^e MENSTRUATIE (V) 1^e ZAADLOZING (M)
RONDER LICHAAM (V) GESPIERDER LICHAAM (M)	SEKSUELE VERLANGENS WORDEN WAKKER
KINDEREN KUNNEN KRIJGEN	

MEESTERWERK

Psalm 8

- 1 Een psalm van David, voor den opperzangmeester, op de Gittith.
2 O HEERE, onze Heere, hoe heerlijk is Uw Naam op de ganse aarde!
Gij, Die Uw majesteit gesteld hebt boven de hemelen.
- 3 Uit de mond der kinderkens en der zuigelingen hebt Gij sterkte
gegrondvest om Uwer tegenpartijen wil;
om den vijand en wraakgierige te doen ophouden.
- 4 Als ik Uw hemel aanzie, het werk Uwer vingeren,
de maan en de sterren, die Gij bereid hebt:
- 5 Wat is de mens, dat Gij zijner gedenkt,
en de zoon des mensen, dat Gij hem bezoekt?
- 6 En hebt hem een weinig minder gemaakt dan de engelen,
en hebt hem met eer en heerlijkheid gekroond?
- 7 Gij doet hem heersen over de werken Uwer handen;
Gij hebt alles onder zijn voeten gezet:
- 8 Schapen en ossen, die alle;
ook mede de dieren des velds,
- 9 Het gevogelte des hemels en de vissen der zee;
hetgeen de paden der zeeën doorwandelt.
- 10 O HEERE, onze Heere, hoe heerlijk is Uw Naam
op de ganse aarde!