

* INHOUD!

5	Verdriet	26	Rouw
6	Verdrietig zijn	29	Inleven en meeleven
9	Hoe laat jij verdriet zien?	32	Troost
12	Klein en groot verdriet	34	Leed in de wereld
14	Tranen	36	Spijt
16	Verdriet in de Bijbel	38	Krokodillentranen
17	Er (niet) bij horen	40	Jij en je ouders
21	Teleurstelling	43	Verdrietig en blij
24	Gemis	44	Hoop!



BIJBEL:

Samen lezen, praten en ontdekken. Soms staan de bijbelteksten uitgeschreven, maar je kunt natuurlijk ook je eigen bijbeltje gebruiken.



DOEN:

Samen praten, tekenen, spelen of oefenen. Neem de tijd voor de oefeningen. Je zult merken dat het je helpt.



BIDDEN:

Danken, praten met en luisteren naar God.

* VERDRIET



Dit doeboek gaat over verdrietig zijn. Verdrietig zijn is een van onze emoties. Emotie is een ander woord voor gevoel. Het is iets wat je vanbinnen voelt, maar wat je ook kunt zien aan je gezicht, je houding en hoort aan je stem. Blij, bang, boos en verdrietig zijn de vier belangrijkste emoties.



DOEN:

Beeld de emoties blij, boos, bang en verdrietig eens uit met je houding en je gezicht. Kun je nog meer gevoelens bedenken? Schrijf de gevoelens die met verdriet te maken hebben in de traan

Is je Doeboek *Verdrietig* een treurig boek? Ja, een beetje wel ... Dit boek gaat over kleine en grote dingen die je verdrietig kunnen maken. Of je nu kind bent of volwassen, iedereen kent dit pijnlijke gevoel. In de Bijbel lezen we zelfs over verdriet bij God en bij Jezus. Misschien heb jij wel een groot verdriet. Of voel jij vaak verdriet omdat je pijnlijke dingen om je heen snel opmerkt. Dat is zwaar. Verdriet is niet zomaar op te lossen. Daarom ga je in dit boek niet leren hoe je verdriet aan moet pakken. Wel ga je meer begrijpen over verdriet. En je ontdekt wat jij doet én nodig hebt als je verdrietig bent. Maar ook hoe jij anderen met verdriet kunt helpen. Zakdoekjes bij de hand dus en aan de slag!





DOEN:

Maak van een zakdoekje een bladwijzer voor jouw Doeboek! Met stift teken je dikke strepen rond het midden van een opengevouwen papieren zakdoekje. De strepen mogen elkaar niet raken. Je kunt verschillende kleuren gebruiken, maar ook kleuren die met kunnen elkaar mengen zoals blauw en geel. Draai de zakdoek in een punt. Zet de punt (met de kleuren) in een glas met een beetje water. Wat gebeurt er? Je kunt de zakdoek laten drogen en als bladwijzer gebruiken.



BIJBEL:

In 2 Korintiërs 6:10 schrijft Paulus over verdriet. *Ik heb verdriet, maar toch ben ik altijd blij. Ik ben arm, maar ik maak veel mensen rijk. Ik bezit niets, en toch heb ik alles.*

Wat denk jij dat Paulus bedoelt?

Waar zou Paulus verdrietig over zijn (vers 4)?



BIDDEN:

'Vader in de hemel, dank U wel dat we blij en rijk zijn omdat U ons kent en wij U kennen. Amen.'

* VERDRIETIG ZIJN



Had je een leuke dag?

Was het gezellig?

Kijk eens wat een gave foto!

Maak er een mooie dag van!

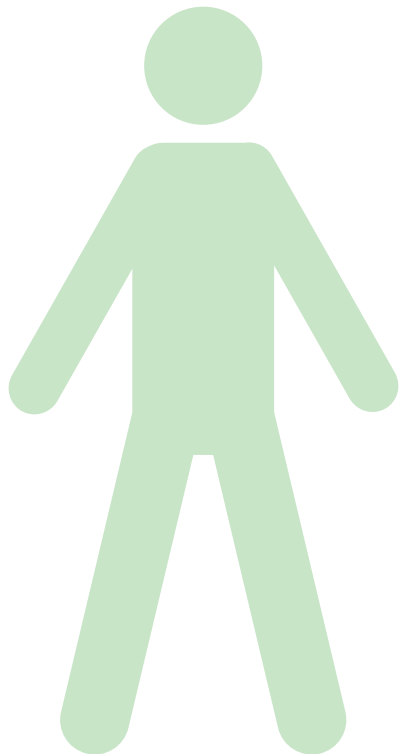
Je hoort ze vast weleens, deze opmerkingen. We praten gemakkelijk over LEUK. Het is immers fijn om vrolijke dingen mee te maken en te delen met anderen. Tegelijk is het ook beetje vreemd. Soms lijkt het wel of alles leuk moet zijn. Maar zo is het natuurlijk helemaal niet. Elke dag is er ook verdriet. Soms heel even, soms lang. Soms bij onszelf en soms bij anderen.

Verdriet heeft te maken met nare of vervelende dingen. Pijn aan je lijf kan je verdrietig maken. Een onverwachte valpartij, een vervelende prik of een zeurende pijn in je buik.



DOEN:

Om welke fikse pijn heb jij weleens gehuild? Kruis aan of teken je breuk, blauwe plek of litteken!



Verdriet heeft ook vaak te maken met nare dingen die om je heen gebeuren. Een klasgenootje maakt een gemene opmerking tegen jou. Je oma is ernstig ziek. Je bent niet uitgekozen voor iets wat jij heel graag wilde. Je hebt gehoord dat de ouders van je beste vriend gaan scheiden.

En soms kun je ook verdrietig zijn om dingen die met jouzelf te maken hebben. Misschien ziet jouw lijf er anders uit dan bij andere kinderen. Of is leren op school moeilijk. Dat zijn dingen die je verdrietig kunnen maken.



DOEN:

Waar ben jij weleens verdrietig over? Schrijf die dingen om je lijf heen. Als je verdrietig bent, kun je dat in je lijf voelen. Waar voel jij weleens verdriet? Misschien in je buik of in je hoofd of nog weer ergens anders? Je mag die lichaamsdelen inkleuren, waar je verdriet voelt. Teken tot slot een bijpassend gezicht.



BIJBEL:

In de Bijbel vind je liederen over vreugde, maar ook over verdriet. Psalm 10:14 *U bent niet blind, God. U ziet alle pijn en al het verdriet. En U wilt altijd helpen.*



BIDDEN:

'dank U wel dat U verdriet en pijn ziet. Dok al zien anderen het niet aan mij. Wilt U mij helpen met ... Amen.'



* HOE LAAT JIJ VERDRIET ZIEN?



Misschien huil jij als je verdrietig bent. Misschien kijk je sip. Verdriet is soms makkelijk te zien en te horen. Maar soms moet je beter kijken om het te ontdekken. Het kan namelijk verstopt zitten achter een boos, vrolijk of 'gewoon' gezicht. Alleen iemand die je goed kent, merkt het op.



DOEN:

Wie merkt jouw verdriet het beste op?
Hoe laat jij verdriet zien?

Ik zit alleen
op mijn kamer

Ik huil

Ik vertel waar
ik verdrietig
over ben

Ik doe boos

Ik loop met
tranen in mijn
ogen

Ik snauw
anderen af

Ik heb nergens
zin in

Ik doe druk

Ik kijk
somber

Ik wil dicht bij
mijn moeder of
vader zijn

Ik ben stil

Ik doe extra
stoer

Ik doe of er niets
aan de hand is

Ik begin pas te huilen
als er nóg iets naars
gebeurt

Ik vertel direct
wat er mis is

Pas als ik in bed
lig, voel ik mij
verdrietig

Ik vertel aan
iedereen waarom
ik verdrietig ben

Ik ben
chagrijnig

Ik denk er niet meer
aan en ik probeer het te
vergeten

Ik wil met
niemand praten

Het kan best handig zijn om verdriet even te verstoppen. Wat is voor jou een reden om verdriet (nog) niet te laten zien?

- Ik wil niet uitgelachen worden
- Ik wacht tot ik bij mijn vader of moeder ben
- Ik wil niet kinderachtig zijn
- Ik voel mij meestal eerst boos, pas later voel ik verdriet
- Ik ga liever door met wat ik aan het doen was (spelen, school, sporten)
-

Te lang verstoppen van verdriet is juist niet handig. Waarom niet?

.....

.....

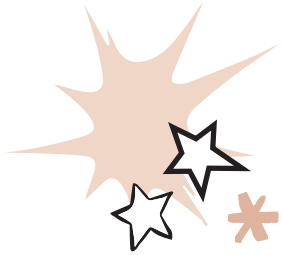
Het is fijn als er iemand bij je is die jouw verdriet begrijpt. Iemand die naar je luistert. Iemand bij wie jij kan huilen, zonder dat je je kinderachtig voelt. Iemand die misschien lieve en bemoedigende dingen zegt. Juist als je je verdriet kunt voelen bij iemand die van je houdt, wordt verdriet minder. Je kunt weer verder.



DOEN:

Als jij verdriet laat zien, kunnen anderen begrijpen wat jij nodig hebt. Dat helpt. Kun jij omcirkelen welke manier van verdriet vertellen jou goed lukt?

Je ziet verdriet duidelijk aan mijn gezicht of houding
Ik kan goed vertellen waar ik verdrietig over ben
Ik word rustig als ... naar mij luistert
Ik kan huilen
Ik kan goed stoppen met huilen



Ik kan het laten zien van mijn verdriet even uitstellen, als het niet het goede moment is om te vertellen

Ik neem tijd voor verdriet

Ik hoor wat de ander aan mij uitlegt

Ik kan over de gebeurtenis die mij verdrietig maakt ook bemoedigende of troostende dingen bedenken

Ik voel dat mijn verdriet minder wordt

Ik kan weer aan andere dingen denken

Onderstreep nu eens wat jij beter zou willen kunnen.



BIJBEL:

In Johannes 11 staat het verhaal van de dood en opstanding van Lazarus, een goede vriend van Jezus. De zussen van Lazarus hebben Jezus erbij geroepen. Lees vers 32 tot 36. Jezus voelt Zich ... en ...

Waarom voelt Jezus Zich zo? ...

Stel je voor dat jij erbij was. Hoe zou jij je gevoeld hebben?

Dit verhaal eindigt met een groot wonder. Jezus maakt Lazarus weer levend: verdriet verandert in vreugde.



BIDDEN:

'Here Jezus, dank U wel dat we U mogen roepen bij moeilijke gebeurtenissen in ons leven. U kent mijn gevoelens. U heeft ze zelf ook gevoeld. Amen.'