

Vertelling 8–12 jaar

Vooraf:

Laat de kinderen een afbeelding van een juk zien en vertel wat het is.

Kom maar bij mij

Jezus loopt langs de velden. De mensen lopen met hem mee. Jezus let goed op. Hij ziet dat sommige mensen zuchten en puffen. Ze zien er moe uit. Ze hebben het zwaar, weet Jezus. In het veld ziet hij een jongen lopen. Hij heeft een juk op zijn schouders. Aan beide kanten hangt een emmer, gevuld met water. Het is een zware klus om het water te vervoeren, dat is te zien. Af en toe moet de jongen even stoppen om op adem te komen.

Jezus loopt naar de jongen toe. Hij wijst naar het juk. 'Mag ik even?'

De jongen knikt. De mensen zijn achter Jezus aangelopen en kijken nieuwsgierig naar wat Jezus doet.

Jezus wijst naar het juk en zegt: 'Soms gebeuren er dingen die het leven zwaar maken. Het drukt op je schouders, net zoals dit juk dat doet. Het maakt je moe, alsof je de hele tijd iets zwaars moet tillen. Je vindt geen rust.

De mensen die naar Jezus luisteren, knikken. Dat gevoel kennen ze wel. De jongen knikt ook. Hij begrijpt precies wat Jezus bedoelt.

'Kom maar bij mij', zegt Jezus tegen de mensen. 'Bij mij zul je rust vinden. Luister naar mij en doe als ik, dan zul je merken dat het leven lichter wordt. Mijn juk is niet zo zwaar. Mijn juk kun je dragen.'

Jezus knikt even naar de jongen en loopt weer weg. De mensen volgen hem. De jongen pakt het juk weer op en legt het op zijn schouders. Het water in de emmer klots wat over de rand. Voorzichtig loopt de jongen verder. Stap voor stap. Het lijkt wel of het juk een stuk lichter is geworden.

Jolanda van der Marel

8-10 jaar



Gesprek: De jongen begrijpt waar Jezus het over heeft. Jij ook? Voel jij je weleens moe, alsof je iets zwaars met je meetilt?



Spel: Laat de kinderen hun hoofd op tafel leggen, tel af en laat de kinderen een minuut lang zo liggen. Denken ze zelf dat de minuut voorbij is, dan gaan ze overeind zitten en doen ze hun ogen open. Wie zat er het dichtste bij die minuut? Hoe is het om samen zo stil te zijn? Kom je ervan tot rust?



Spel: Nog even en dan is het vakantie. Wat zijn de dingen die de kinderen nu bezighouden? Ervaren ze nog drukte of stress? Laat ze erover vertellen. Misschien zijn er dingen die ze even van zich af kunnen schrijven en alvast in een reiskoffer (bakje) kunnen doen. Dat geeft misschien wel een lichter gevoel!

11-12 jaar



Gesprek: Hoe 'zwaar' voel jij je op dit moment? Maak een denkbeeldige lijn en laat de kinderen erop gaan staan. Wie dat wil, kan de gekozen plek toelichten. Laat dan de kinderen hun ogen dichtdoen en herhaal een paar keer de woorden die Jezus zegt. Hoe voelen ze zich nu? Als hun gevoel veranderd is, kunnen ze een nieuwe plek op de lijn uitkiezen.



Creatief: De vakantie staat bijna voor de deur. Voor velen een periode om tot rust te komen. Hoe is dat voor de kinderen? Geef elk kind een vel papier en laat ze daar dingen op schrijven die hen helpen om tot rust te komen. Als ze erover verteld hebben, vouwen ze een vliegtuigje van hun papier en gooien ze dit zo ver mogelijk weg. Hoe ver komen de vliegtuigjes?

Tip: schrijf dit achter op het werkblad en vouw er een vliegtuigje van