

PING-PONG

Doel

Kinderen en jongeren weten dat je zorgen en problemen moet verwerken en niet weg moet stoppen.

Doelgroep

Kinderen tussen 8 en 11 jaar.
Jongeren tussen 11 en 18 jaar.
Volwassenen

Tijd

20 minuten

Materiaal

- Een (doorzichtige) grote emmer
- 50 pingpong ballen
- Merkstiften
- Water

Beschrijving

Vooraf

Vul de emmer voor de helft met water.

Geef iedereen van de groep een pingpong bal (bij kleine groepen meerdere ballen per persoon). Laat ieder een gebeurtenis, probleem of zorg bedenken die een kind of jongere tegen kan komen in zijn leven, en die op zijn pingpong bal schrijven met een merkstift. Voorbeelden zijn zelf ziek zijn, of iemand van wie je houdt, scheiding van je ouders, ruzie, je alleen voelen, gepest worden, overlijden, verhuizen, problemen thuis. Laat hen zoveel mogelijk zelf iets bedenken. Als iedereen klaar is, vraag dan wat ze hebben opgeschreven. Vraag ook hoe iemand zich zou voelen als hij zoiets mee maakt.

Laat iedereen naar voren komen en zijn pingpong bal in de emmer met water gooien en daarna terug naar zijn plek gaan. Vraag dan een vrijwillig naar voren. Laat hem proberen om alle pingpong ballen onder water te houden. Niets mag aan de oppervlakte komen. Dat zal niet lukken! Laat eventueel nog een aantal anderen dit proberen.

Vertel dat als je iets moeilijks mee maakt of je voelt je heel rot, je soms wilt proberen om dit weg te stoppen. Net te doen of het er niet is en zoveel mogelijk aan andere dingen denken of andere dingen doen. Maar als je je problemen verstopt en er niet over praat, worden ze vaak alleen maar groter en ontstaan er steeds meer problemen. Tot het moment dat je het niet meer verborgen kan houden. Dan knalt het! De enige oplossing is verwerken.

Vraag aan de groep of zij ideeën hebben hoe je problemen kunt verwerken. Een aantal punten die je kunt benoemen:

- Er met iemand over praten (benoem opties: vader, moeder, leerkracht, mentor, opa, oma, vrienden, kinderwerker/jeugdleider, vertrouwenspersoon);
- Wat er gebeurd is en je gevoelens opschrijven in een dagboek of schrift;
- Een schilderij, collage of ander werkstuk maken naar aanleiding van wat er gebeurd is of hoe je je voelt;
- Een gedicht erover schrijven of een lied/muziek maken;
- Advies of hulp vragen hoe je met de situatie om kunt gaan;
- Bidden, er met God over praten.

Geef een voorbeeld van iets wat jij hebt meegemaakt en vertel wat het met je deed. Vertel ook hoe je ermee om bent gegaan, wat je hebt gedaan of uiteindelijk hebt gedaan om het een plek te geven. Geef ruimte aan de groep om eventueel eigen verhalen of ervaringen te delen. Wees alert of dit kan in verband met vertrouwen en veiligheid onderling, geef anders de mogelijkheid om nog met jou of andere leiders door te praten na afloop.

Optie

Lees met elkaar Psalm 23 of 1 Petrus 5:7. Je kunt je problemen altijd bij God neerleggen. Hij zorgt voor je.