

Angst

Als Gods liefde in ons is, hoeven we niet meer bang te zijn voor zijn oordeel. Volmaakte liefde laat alle angst verdwijnen. Angst betekent dat je bang bent voor Gods straf. Wie daar bang voor is, heeft geen volmaakte liefde in zich. (1 Johannes 4:17-18)

Alle ouders en verzorgers zijn bezorgd over hun kinderen. Deze bezorgdheid kan echter ook omslaan in angst. Hoe komt dit over op je kind? Je tiener kan hierdoor het gevoel krijgen dat hij niet wordt vertrouwd en dit is niet goed voor zijn zelfvertrouwen.

Voor de tiener:

- Waarin heb jij het idee dat je ouders te bezorgt zijn?
- Waarin heb jij het gevoel dat je ouder je geen vertrouwen geeft?
- Waarin zou je graag meer vertrouwen ontvangen van je ouder?

Voor de ouder: luister naar je tiener en bedenk naar aanleiding hiervan één voornemen waarin je meer vertrouwen gaat uitstralen naar je tiener toe. Schrijf dit voornemen op een 'voornemenskaart', die je eventueel versiert. Geef de tiener de kaart zodat die hem terug kan geven als er niet aan het voornemen gehouden wordt.

‘Ik kan het!’

Hanna begon te bidden:

‘Ik ben blij met wat de Heer voor mij doet! Ik ben sterk, want hij is bij mij.

Mijn vijanden lach ik uit. Ik ben gelukkig, want de Heer helpt mij.’

(1 Samuel 2:1)

Pak per persoon 2-3 roze papiertjes en 2-3 groene papiertjes.

Schrijf of teken op minstens 2 roze papiertjes: wat zorgt ervoor dat je zelfvertrouwen daalt? Bijvoorbeeld: als mensen zeggen dat... als ik iets moet doen wat... als dit gebeurt...

Schrijf of teken op minstens 2 groene papiertjes wat voor dingen ervoor zorgen dat je zelfvertrouwen stijgt, dat het groter wordt. Bijvoorbeeld: als mensen zeggen dat... als ik iets moet doen wat... als dit gebeurt...

Controlefreak

Geef al je zorgen aan de Heer.

Hij zal voor je zorgen.

Hij laat zijn vrienden nooit in de steek.

Hij zorgt ervoor dat ze nooit zullen vallen.

(Psalm 55:23 (BasisBijbel))

Je ouder loopt op een muur af met de ogen dicht. Het vertrouwen wordt gelegd in de tiener, als je ouder bijna bij de muur is zeg jij duidelijk ‘Stop!’. Lukt het om de controle los te laten en je tiener te vertrouwen?

- Hoe was dit? Hoe vonden jullie het gaan?
- Wie van jullie is een echte controlefreak? Wie wil altijd de touwtjes in handen houden?
- Wat is het sterke punt van controlefreaks?
- Wat is een uitdaging voor controlefreaks?
- Wat vinden jullie van de Bijbeltekst?

Versier je tiener: 'Jij kan het!'



*Geef al je zorgen aan de Heer.
Hij zal voor je zorgen.
Hij laat zijn vrienden nooit in de steek.
Hij zorgt ervoor dat ze nooit zullen vallen.
(Psalm 55:23 (BasisBijbel))*

Je gaat als ouder(s)/verzorger(s) je tiener versieren! Pak een stukje vlaggenlijn en schrijf hier een aantal positieve dingen voor je tiener op.

Denk aan:

- Waar ben je trots op?
- Hoe zie ik jou (in de toekomst) de wereld een beetje verbeteren?
- Waarin geef jij (in de toekomst) betekenis aan de wereld en de mensen erin?
- Wat wil je jouw tiener graag meegeven?

Laat je leiden

Je moet op de Heer vertrouwen. Denk aan hem bij alles wat je doet, dan zal hij je helpen. Denk niet dat je alles zelf kunt. (Spreuken 3:5-6)

Julie gaan een vertrouwensoefening doen. Bedenk met elkaar een parcours met een begin en een einde. Je mag het zo lastig maken als je wilt, met hindernissen: bijvoorbeeld onder de tafel door. Als ouder doe je de ogen dicht, je tiener gaat je door het parcours leiden.

- Hoe was dit? Hoe vonden jullie het gaan?
- Wat spreekt jou aan in de tekst uit Spreuken 3?
- Vertel aan elkaar wanneer je het moeilijk of makkelijk vindt om op God te vertrouwen.