

* INHOUD!

5	Een bang gevoel	25	De Angstthermometer
6	Angst als helper	28	Een ontspannen lijf
9	Gevaar	30	Praten en kijken
11	Watjes en waaghalzen	32	Helpende gedachten
13	Schaamte	36	Aanpakken
16	Schuldgevoel	40	Vertrouwen
18	God en angst	42	Piekeren
20	Jij en bang	44	Griezelen en avontuur
23	Vermijden	45	Bang en blij!



BIJBEL:

Samen lezen, praten en ontdekken. De bijbelteksten staan 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.

Meer informatie voor ouders en leerkrachten vind je op www.royaljongbloed.nl/doeboeken-emoities.

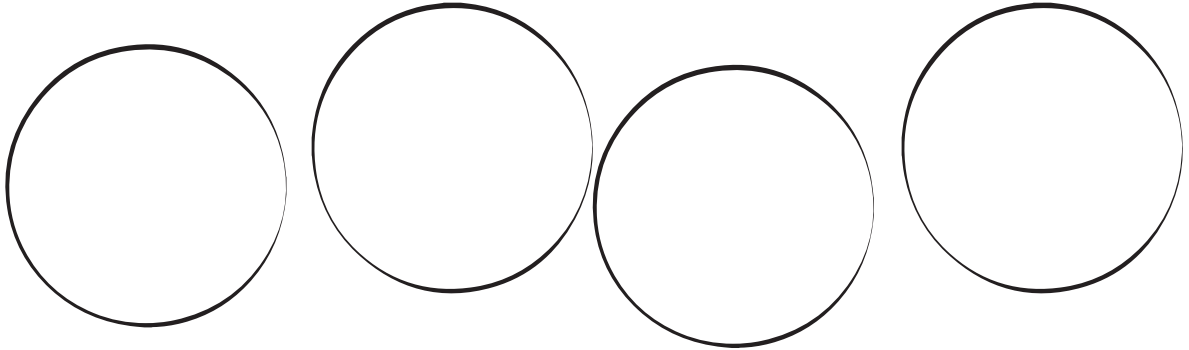
* EEN BANG GEVOEL



Dit is jouw *Doeboek Bang!* Je gaat in dit boek van alles ontdekken over angst. Angst is één van onze emoties. Emotie is een ander woord voor gevoel. Het is iets wat je van binnen voelt, maar wat je ook kunt zien aan je gezicht, je houding en kunt horen aan je stem. Blij, bang, verdrietig en boos zijn de vier belangrijkste emoties.



DOEN: Ontwerp de emoticons blij, verdrietig, bang en boos.



Bang zijn is een naar gevoel. Je voelt je klein en kwetsbaar. Je kunt je schamen voor je angst. Toch zijn angsten gewoon. Ze horen bij het leven op deze aarde. Ze horen bij het opgroeien van kind tot volwassene. Bange gevoelens worden gelukkig wel minder als je groter wordt, maar ze zullen nooit helemaal weg gaan. Het is daarom fijn om manieren te vinden om met angst om te kunnen gaan. Het allerfijnste is om te geloven dat God bij je is. Bij God is immers geen angst.



BIJBEL:

In Handelingen 27 staat een verslag over een spannende zeereis. Er steekt een heftige storm op. Code rood! Iedereen is bang. Lees het verhaal maar eens in de Kinderbijbel of gewone Bijbel. De zeemannen en soldaten worden erg bang. Wat zeggen ze en wat doen ze?

.....

Wat zegt Paulus en wat doet hij?

.....



BIDDEN:

Handelingen 27:25a: *Houd dus allemaal moed! Want ik vertrouw op God.*

'Dank U wel dat U er altijd bent. Zelfs bij hevige storm in een nacht zonder lichtpuntjes! Dank U wel dat ik op U mag vertrouwen. Mijn hele leven lang. Wilt U mij moed geven als ik mij bang voel?'

* ANGST ALS HELPER

Angst is een helper bij je leven op aarde. Een helper? Dat klinkt vreemd. Toch is het zo. Een bang gevoel waarschuwt je voor gevaar of voor een lastige situatie.



DOEN:

Schrijf op (of teken) in de kolommen op de volgende bladzij wat er zou kunnen gebeuren als je helemaal géén angst zou voelen. Schrijf (of teken) daarna wat je doet als je wél angst voelt.



☆ NIET BANG

Een klasgenoot komt dreigend met zijn vuisten op je af gerend.

Je staat voor een drukke straat en je moet oversteken.

Je zwemt in zee.

Net voor je favoriete programma begint, ontdek je dat je morgen een topo-toets hebt. Je hebt de plaatsen nog nooit geleerd.

Je ziet een onbekende over het tuinhek van jullie burens klimmen. De burens zijn niet thuis.

Je ziet je lievelingssnoep in de winkel liggen. Je hebt niet genoeg geld om het te kopen. Toch wil je de zak snoep super graag.

☆ BANG

En, heb je ontdekt dat angst je waarschuwt als er gevaar dreigt?

Of het nu een snelle grote angst is of een kleine angst, luisteren naar angst is belangrijk. Als je niet luistert kun je in de problemen komen. Of erger nog, je kunt een ongeluk krijgen.

Angst betekent dat je **moet** kiezen: of je iets moet doen of dat je iets juist niet moet doen. Misschien moet je stoppen of juist wegrennen, vechten of heel stil blijven, je verdedigen of hulp gaan halen, praten met iemand of een plan maken. Het kan allemaal. Kijk nog eens wat jij hebt gekozen om te doen bij de voorbeelden op de vorige bladzij.

Wat doe jij meestal als je bang bent?

Wat heb je nog nooit gedaan bij angst?



BIJBEL:

Lees samen Matteüs 14:22-32.

De leerlingen hadden een zware nacht achter de rug. Wat gebeurde er toen? Wat riep en deed Petrus? Hoe liep het af?

Hoe kun je op God te vertrouwen, terwijl je eigenlijk zo bang bent?



BIDDEN:

Jezus zegt in Matteüs 14:27: *Rustig maar, ik ben het. Jullie hoeven niet bang te zijn.*

‘Heer Jezus, wilt U mij rust geven over alles waar ik soms bang voor ben? Dank U wel dat U mij vasthoudt. U bent Gods Zoon. Amen.’

* GEVAAR



Angst waarschuwt voor een gevaarlijke of onveilige situatie. Soms is zo'n onveilige situatie er heel kort, soms veel langer of soms alleen in je gedachten. Vandaag ontdek je hoe dat zit.

Een ander woord voor een korte angst is schrik. Stel je maar eens voor dat er plotseling een brommer op je af scheurt. Er is geen tijd om na te denken. Je lijf is in gevaar en je reageert direct. Opzij springen! Meestal merk je pas daarna dat je schrok. Als het weer veilig is, verdwijnt je angst snel.

AAHH!

Ken je ook een half-leuk schrikgevoel? Iemand springt met veel lawaai in het donker op je af. Of iemand pakt je opeens voor de grap van achteren beet. Je angst vliegt omhoog en meteen weer omlaag. Soms is dat om te schaterlachen. Soms heb je even tijd nodig om bij te komen. Heb jij wel eens iemand laten schrikken?

Wanneer is het leuk en wanneer niet meer?

Gevaar kan er ook lang zijn. Denk maar eens aan kinderen in oorlogsgebieden of arme kinderen die gevaarlijk werk doen. Ook in ons land kun je als kind opgroeien in een onveilige situatie. Misschien omdat een vader of moeder een kind verwaarloost of pijn doet. Misschien omdat het erg gepest wordt. Een kind leeft dan in angst. Het gevaar is te groot. Dit kan een kind niet zelf oplossen. Er is dringend hulp nodig van volwassen mensen om de situatie veilig te maken.

Over welke onveilige situaties uit het nieuws of uit je omgeving heb jij wel eens gehoord? Of wat heb je zelf meegemaakt? Moeilijk hè!? Ook jij kunt dit niet oplossen, maar wat kun je wél doen?

Waar en bij wie voel jij je het meest veilig? Teken deze plek en persoon eens!



Angst heeft niet altijd te maken met direct gevaar. Je kunt ook bang zijn voor dingen die gaan gebeuren. Je bent niet nu in gevaar, maar je hebt gedachten die je bang maken over een soort gevaar in de toekomst. Je maakt je zorgen!



DOEN:

Zorgen kunnen gaan over echte én over mogelijke gevaren. Waar maak jij je weleens zorgen over? Schrijf in de lege ballonnetjes.



Wanneer helpt een gevoel van angst of zorg over de toekomst jou?

Wanneer niet meer?



BIJBEL:

David is in gevaar. Hij is gevangengenomen. Hij maakt een lied om zijn angst kleiner te maken en zijn vertrouwen groter (Psalm 56). Zing jij ook wel eens als jij bang bent?



BIDDEN:

Psalm 56:4-5: Ik ben bang, maar ik vertrouw op u. Op u vertrouw ik, God. Ik wil voor u zingen, want u hebt beloofd om mij te helpen. Op u vertrouw ik, God. Ik zal niet bang zijn, want mensen kunnen mij geen kwaad doen. Amen.

* WATJES EN WAAGHALZEN *



DOEN:

Hieronder staan allemaal woorden die op een of andere manier met gevaar en angst te maken hebben. Welke woorden vind jij bij elkaar passen? Omcirkel deze woorden.

afwachten waaghals voorzichtig nadenken angsthaas
bange schijterd watje stoer
eerst-doen-dan-denken griezelen moed vertrouwen
laf avontuur spanning lef
roekeloos gevaar durfal

**BIJBEL:**

Ester, Petrus, Jakob, Zacheüs, Simson en Mozes zijn allemaal mensen uit de Bijbel. Bij welke groep of groepen woorden vind jij ze passen?

Ken jij nog iemand uit de Bijbel die jij goed vindt passen bij een woordgroep? En jij, bij welke groep(en) pas jij?

.....

**DOEN:**

Hoor jij wat meer bij de voorzichtige groep? Wauw, je bent waarschijnlijk goed in nadenken. Misschien ben je voorzichtig en zorgvuldig. Dat zijn prachtige eigenschappen.

Voor jou is het een uitdaging om af en toe te 'waaghalzen'. Een wandeling dwars door het bos maken in plaats van over de paadjes, een klieberschilderij maken met je vingers, verstoppertje in het donker, iets gekks doen? Spreek samen met je ouders een waaghals-moment af!

Hoor jij wat meer bij de waaghals-groep? Wauw, dan zijn er avonturen met jou te beleven! Jij hebt vast ervaring in het omgaan met gevaren. Maak een handleiding voor een avonturentocht in jouw buurt. Breng goed in kaart wat de gevaren zijn en geef tips. Leuk om de tocht te laten doen door jullie gezinsleden of een groepje vrienden.

**BIDDEN:**

Luister naar het lied 'Lef!' (Oké4kids, je kunt het vinden via YouTube)

'Dank U wel voor wie ik ben. Dank U wel dat we allemaal verschillend zijn. Wilt U mij moed geven als ik niet durf? Wilt U mij beschermen als ik onvoorzichtig ben? Amen.'