



Les 19. Jij en je uiterlijk

Introductie

Doel van deze les:

- De jongeren ontdekken dat God naar ons waardevol vindt, binnenkant en buitenkant!
- Ze denken erover na wat dat voor hun leven betekent.
- Ze leren dat God hen aanvaardt ongeacht hun uiterlijk of wat anderen van hen vinden.

Lijn van de les:

Wat vind jij van je uiterlijk? God kijkt naar je hart. Je mag blij zijn met jezelf. Je bent mooi geschapen. Het is niet erg om je mooi te willen maken.

Lesonderdelen

Tip

Het onderwerp uiterlijk en aanvaarding is voor de jongeren belangrijk. Tegelijk is het ook een onderwerp dat gevoelig ligt. Heb oog voor de catechisanten die worstelen met aanvaarding. Probeer er voor te zorgen dat er een open sfeer is waarin iedereen zich veilig voelt. Dit kan door aan het begin, als een soort inleiding, erop te wijzen dat iedereen even waardevol en belangrijk is.

Mening, p.117

Doel: Jongeren worden zich bewust van hun mening over uiterlijk en hun oordeel over het uiterlijk van anderen.

Gesprek, p.117

Laat de catechisanten hun eerste ingeving delen met de groep.

Extra opdracht, p.118

Er ligt een grote druk op tieners. Ze zijn op zoek naar hun identiteit en de mening van anderen speelt daarbij een grote rol.

Om de jongeren op gang te helpen, zou je bij *Je vrienden* een voorbeeld kunnen geven: Je vriend koopt nieuwe Nike schoenen. Jij wilt ze ook. Zo bepalen vrienden je koopgedrag.

Nadat ze het schema ingevuld hebben bespreek je het met elkaar. Vraag hen wat hen opvalt aan de antwoorden van de anderen.

Multimediatip

[*Extreme Photoshop make over*](#)

Vind jij dat je knap genoeg bent? Hebben foto's van gefotoshopte modellen een slechte invloed op mensen?

Jouw uiterlijk, p.118

Doel: Jongeren geven hun mening over hun eigen uiterlijk.

Opdracht, p.118

Dit onderdeel van de les kan moeilijk zijn voor veel tieners. Probeer in te schatten of ze zich durven te uiten over hun uiterlijk en welke moeiten die ze hiermee hebben. Laat hen individueel hun antwoorden opschrijven. Ze hoeven dit niet perse met de groep te delen, het is bedoeld voor hun eigen bewustwording.

Daag hen uit om iets positiefs over zichzelf te zeggen. Ook de jongeren die onzeker en negatief over zichzelf denken!

Multimediatip

[Straatinterview – Photoshop](#)

Heeft het Photoshop-ideaalbeeld ook effect op jou? Zijn jongens hier ook gevoelig voor?

Wat ziet God?, p.118

Doel: De jongeren zijn zich ervan bewust dat God blij is met ons, ook met ons uiterlijk. Ze weten dat God hen hoog heeft staan, ongeacht wat anderen van hen vinden.

Gesprek, p.119

God was heel blij met Adam en Eva, ze waren helemaal goed! Hij heeft de mensen een erepositie gegeven. Ze mogen heersen over de dieren en de natuur. Wat een eer!

En natuurlijk is God blij met ieders uiterlijk. Hij heeft je toch niet voor niets zo gemaakt? Dat was zijn ontwerp. Al is dat moeilijk te zeggen over afwijkingen of beschadigingen in ons uiterlijk. Maar dan nog kijkt hij tevreden en vol liefde naar ons, omdat Hij andere maatstaven heeft van wat mooi is dan mensen.

Bijbelstudie, p.119

Samuël keek (net als iedereen dus) eerst naar het uiterlijk, de uitstraling van de zonen van Isaï. Vooral vers 7 is een belangrijke tekst. God kijkt anders! Ook van David wordt overigens gezegd dat hij knap was. Maar niet indrukwekkend groot of sterk. God houdt er andere maatstaven op na.

Aanvaarding, p.119

Doel: Jongeren leren elkaar te waarderen om wie ze zijn en niet om hoe ze eruit zien.

Gesprek, p.119

Jongeren weten vast wel iemand te noemen. Doe zelf ook mee als catecheet!

Opdracht, p.119

Waar letten jongeren op bij het kopen van kleren? Denken ze even aan hun vrienden als ze voor de keus staan om een broek te kopen? Let erop dat het bij deze opdracht gaat om bewustwording: Waarom doe ik bepaalde dingen? Het gaat er niet om of het goed of fout is!

Bijbelstudie***, p.119

De houding die iedereen moet leren is om 'mensen die anders denken of zich anders kleden' te aanvaarden. Maak het concreet door de houding die ze op school tegenover anderen hebben, te bespreken.

Opdracht, p.120

Bij dit gedeelte gaat het erom dat jongeren begrijpen dat een arrogante houding én een negatief zelfbeeld geen recht doen aan God, de Schepper.

- Een arrogante houding suggereert dat God anderen minder goed gemaakt heeft.
- Bij een negatief zelfbeeld doe je God te kort omdat je impliciet tegen God zegt dat Hij jou niet goed genoeg gemaakt heeft.

Probeer dit op een open en eerlijke manier uit te leggen aan de jongeren.

Gesprek***, p.120

Als jongeren zich verder willen verdiepen in deze gespreksvragen, geef hun hiervoor dan de ruimte.

Blij, p.120

Doel: Jongeren beseffen dat God hen heeft gemaakt en zo bedoeld heeft. Ze leren dat ze hier blij en tevreden mee mogen zijn.

Extra opdracht, p.121

Je kunt de Schepper niet ter verantwoording roepen door te zeggen dat Hij je niet mooi genoeg gemaakt heeft.

Opdracht, p.121

Geef ruimte aan catechisanten die het nog steeds moeilijk vinden om blij en tevreden te zijn met zichzelf. Het is ook echt niet altijd makkelijk. Zeker niet als er sprake is van beperkingen of misvormingen. Stimuleer hen om elkaar te helpen en te bemoedigen door nog meer tips te bedenken.

Extra opdracht, p.121

De tieners geven elkaar complimenten. Dit is bemoedigend voor ieder individueel en positief voor de groepssfeer.

Mooi maken, p.121

Doel: Jongeren vormen hun mening over de omgang met hun uiterlijk.

Bijbelstudie, p.121

Maak je niet al te druk over hoe je eruit ziet. God zorgt heel goed voor je!

Gesprek, p.122

Neem de tijd voor een gesprek hierover in de groepjes. Verzamel daarna alle gouden tips op één papier en hang dit eventueel op in de ruimte.

Extra opdracht, p.122

Deze opdracht helpt de groep om de kern van de les te herhalen.

Opdracht***, p.122

Laat jongeren die de uitdaging willen aangaan het antwoord op de vraag formuleren.