



Me in the mirror

Je ontkomt er niet aan. De spiegel. Nog geen 10 minuten nadat je wakker bent geworden sta je aan de wastafel en kijk je... in de spiegel. In je slaapkamer zoek je de juiste kleding bij elkaar en weer ontmoeten je ogen je eigen ogen... in de spiegel. Onderweg naar school fiets je langs winkels en we kunnen het niet laten. We draaien ons hoofd even opzij en we ontmoeten ons eigen gezicht in de spiegeling van de winkelruit.

We kunnen niet met en zonder de spiegel. En eerlijk is eerlijk, regelmatig hebben we wat op onszelf aan te merken. Dit programma gaat over die dagelijkse confrontatie en wil de meiden leren dat ze mooi gemaakt zijn.

Doel van het programma

- De meiden zijn zich er bewust van hoe ze naar zichzelf kijken en weten dit ook te benoemen.
- De meiden leren dat God heen uniek en prachtig gemaakt heeft en dat ze goed zijn zoals ze zijn.
- De meiden worden in het zonnetje gezet en door middel van een fotoshoot bekrachtigd in hoe mooi ze zijn.

Inloop (10 min)

Go Girls begint met een moment van inloop. In die tijd kunnen de meiden "Just Dance" met elkaar doen of lekker neerploffen op de bank en bijkletsen. Natuurlijk is er thee met wat lekkers!

Themabespreking (30 min)

Introductie thema

Spel I - Schimmenspel

Benodigdheden:

- Felle lamp
- Wit doek
- Fotocamera.

Vorbereiding & uitvoering

Hang een doek in de ruimte met een lamp. Als de meiden binnenkomen maak je een foto van ze als "schim". De meiden staan achter het doek en je maakt een foto van hun zij-aanzicht. De foto's kun je daarna als diaserie voorbij laten komen. Herkennen de meiden elkaar in de schimmen? Natuurlijk kun je als leiding niet achterblijven! Zorg ervoor dat je zelf ook op de foto komt.

Toelichting

Praat met de meiden hierover door. Hoe wist je welke schim bij de ander hoorde? Waar lette je op? Vaak herkennen we elkaar aan de vorm van onze neus, de stand van onze oren, lengte van je haar... Je kan er niet omheen. Uiterlijk speelt een grote rol, maar dat is niet altijd even makkelijk. Een ding is zeker: jij bent uniek en God heeft jou mooi gemaakt! Maar waarom kan het ons dan toch onzeker maken?



Verdieping

Spel II – Verstrikt!

Benodigdheden:

- één bol wol
- groot vel papier
- Pen

Uitvoering

Ga met alle meiden in een kring staan. De eerste begint en noemt iets over zichzelf waar ze onzeker over is (mag zowel uiterlijk als innerlijk zijn). Op het moment dat ze iets noemt gooit ze de bol wol naar een van de andere meiden. Als de bol wol op is, is er een kluwe van draden ontstaan. Het draad is verstrikt.

NB: Laat een andere leiding opschrijven wat de meiden lelijk vinden aan zichzelf op een groot papier. Aan het eind van het spel heb je dan een handvat voor het gesprek.

Toelichting

We weten allemaal wel één of meerdere dingen te noemen die wij niet mooi vinden aan onszelf en die ons onzeker maken. (*verwijs naar het vel met "minpunten"*) Toch doen we als vrouw iets vreemds. In plaats van praten over datgene wat we mooi vinden aan onszelf, praten we over datgene wat we niet mooi vinden. In gesprekken met vriendinnen zeggen we: "Oh, mijn haar zit vandaag echt niet!" of "Ik heb zulke dikke benen!" En stapje voor stapje trekken we onszelf naar beneden en raken we, net als die bol wol, verstrikt in leugens die we uitspreken over onszelf. Hoe kom je hieruit?

Spel III – Sketch "valt wel mee joh!"

Toelichting

Er bestaat een uitspraak: "Alles wat je aandacht geeft groeit." Dat geldt ook voor hoe je over jezelf praat. Al snel voelen we ons de minste van de hele vriendinnengroep. En dan gebeurt er eigenlijk iets grappigs. Want in de groep voel jij de minsten.. maar jouw vriendin denkt hetzelfde over zichzelf, evenals die andere vriendin. En jij? Kijk jij naar je vriendinnen en denk je: die ziet er echt niet uit? Misschien herken je deze situatie wel: Een vriendin staat voor de spiegel en zegt: "mijn tanden staan echt scheef!" en jouw reactie? "Oh, dat valt echt wel mee hoor!"

Uitvoering

We gaan 3 sketches spelen. In deze sketch is één van de meiden de persoon die te min over zichzelf denkt, de ander reageert daarop.

NB. Wanneer er koud-watervrees is bij de meiden, neem dan als leiding de eerste sketch voor je rekening. Je kunt er ook voor kiezen om als leiding de sketches voor te bereiden en uit te beelden.

1. Een van de meiden staat voor de spiegel en ontdekt een VRESELIJK GROTE puist. "Ik kan me echt niet meer vertonen!" Op dat moment stapt net een vriendin binnen. Hoe reageert zij?
2. Twee vriendinnen zijn aan het winkelen. Een van hen past een nieuw rokje. Plotseling klinkt er van achter het gordijn: "Dit is echt niet mooi, je ziet precies waar mijn vet zit!"



3. Een van de meiden rent de school binnen, gelijk op haar beste vriendin af. "Wat een drama! Mijn wekker ging niet af en ik moest mij echt haasten! Ik had geeneens tijd om mijn haar goed te doen. Ik zie er niet uit!" Hoe reageert de beste vriendin?

Nabespreking

- Waren de sketches herkenbaar? Zo ja, wat herkende je?
- Waarom is het moeilijker om positiever over jezelf te zijn dan over de ander?

Bijbel

Samen lezen: Genesis 1:26-31

In het begin van de Bijbel lezen we iets bijzonders. God maakte de (eerste) mensen, zowel man als vrouw. Je bent er niet zomaar. God heeft jou gewild en uniek gemaakt, zoals alleen Hij dat kan. En Hij heeft jou gemaakt "naar Zijn evenbeeld". Dat betekent dat als mensen naar jou kijken, zij iets van God kunnen zien.

Je kunt het vergelijken met een spiegel. Als jij in de spiegel kijkt, dan zie je jezelf. Eigenlijk ben jij ook een soort spiegel. Als mensen naar jou kijken en ze zien hoe mooi je bent (vraag je vriendinnen maar!), hoe vrolijk, hoe muzikaal, hoe sportief, hoe creatief, hoe behulpzaam en noem maar op, dan zegt dat niet alleen iets over jou, maar ook over God. Jij bent jij en dat is precies goed!

Dat is ook wat verderop in dit Bijbelgedeelte staat: "God keek naar alles wat Hij had gemaakt en zag dat het zeer goed was.

Kun je het je voorstellen. God die alles heeft gemaakt, alles wat je kunt zien, alles wat je niet kunt zien. De bomen, planten, dieren, sterren, planeten... miljarden andere mensen... heeft ook jou uniek gemaakt. Tot in de puntjes heeft Hij nagedacht over hoe je eruit zou zien, wat je talenten zijn, enzovoort.

Als God naar jou kijkt zegt Hij: "Jij bent mijn geliefde dochter, in jou vind ik vreugde." (*naar Marc. 1:11*)

Afsluiting / Creatief

Benodigdheden

- Make-up (nagellak, lippenstift, rouge, oogschaduw, enz)
- Haarverzorgingsproducten (borstel, kam, krultang, fohn, mousse, gel, haarlak, enz)
- Fotocamera

We sluiten deze avond af met een fotoshoot! Niet langer alleen maar een schim, maar een mooie foto van een mooie meid!

Natuurlijk kan dat niet zonder even wat lipstick, rouge, mascara en een borstel door de haren!