



Arken

4_2017



NORGES
UNGE
KATOLIKKER



NORGES UNGE KATOLIKKER
FRYKT



Arken er Norges Unge Katolikkers blad for barn og unge i alderen 4-12 år.

Norges Unge Katolikker (NUK) er en landsdekkende sammenslutning av katolske barne- og ungdomslag som har sitt utspring i de katolske menighetene i Norge.

NUK er et fellesskap hvor barn og unge har sin egen plass og kan treffe andre katolikker.

NUK som organisasjon baserer sitt arbeid på tro- skap til Kirken, og arbeider i samråd med bisko- pene på stiftsplan, og sogneprestene i de enkelte menighetene.

NUK støttes av biskopene i de tre katolske stiftene i Norge.

Til grunn for alt NUKs arbeid ligger de tre nøkkel- begrepene Tro, Fellesskap og Handling slik det er beskrevet i organisasjonens formålsparagraf.

Redaksjon:

Jennie Vu (redaktør)

Anna Selmer Olsen

Marta Bivand

Johanna Bivand

Duc Khiem Nguyen

Teresa Thanh Truc Huynh Nguyen (layout)

Maria Ruiz Ulltveit-Moe

Sara Tørnquist

Gabriela Beukers

Bidragstere:

Aleksandra Sramkowska

Alicja Szklarz

Bao Hieu Kevin Nguyen

Forsidebilde: Aleksandra Sramkowska

Utgiver: Norges Unge Katolikker

Adresse: Akersveien 16a, 0177 Oslo

Konto: 3000 16 91399

Telefon: 232 19 540

Fax: 232 19 543

Epost: nuk@nuk.no

Web: www.nuk.no

Trykk: Krona Trykk

I ARKEN

Leder	3
Fri fra frykt	4
Saras tanker: Frykt	6
Bao Hieu intervjuer	8
Oppgaver for de yngste	10
Aktivitetskalender	12
Helgentegneserie: St. Mikael erkeengel	14
Oppgaver for de eldste	16
Frykt ikke	18
Norsk-polsk tekst: Vær ikke redde!	20
Det kreative hjørnet: Lær deg å fingerhekle	22



KJÆRE FORELDRE!



Det er så vidt og så mye rart som er skremmende her i verden. Alt fra å ikke tørre å fly, ikke tørre å møte andre mennesker til frykt for edderkopper og slanger. Noe av disse kan man «vokse av» seg, mens andre ting vil forfølge oss livet ut.

Jeg syns det er viktig å bearbeide frykten, med andre ord prøve å kjempe imot. Det er vanskelig, men enkelte ting kan man ikke unngå resten av livet. På et eller annet tidspunkt kommer man til å fly og til å møte og prate med andre mennesker. Så hvorfor ikke komme ut av sin egen lille komfortboble, ett skritt om gangen? Om man vil være et menneske med styrke og mot, vil Gud hjelpe oss med å gi oss vanskeligheter for å gjøre oss sterke og fare å overkomme.

Det er mange måter å møte frykten på. Først vil man kanskje prøve å snakke om det. I dette nummeret finner du mange fine tips om hva man kan gjøre for å sette ord på frykt. Voksne og barn viser redsel på forskjellige måter og vi er redde for forskjellige ting. Barn er gjerne ofte redd for mer fysiske ting, som for eksempel klovner, mens voksne er gjerne redde for mer «abstrakte» ting, som for eksempel det å være ensom. Det er utvilsomt at det er godt å snakke sammen, for vi lærer konstant av hverandre.

Til opplysning har Arken gleden av å ønske Teresa velkommen som ny layoutansvarlig! Håper dere lesere fortsatt liker utseende vårt, om ikke enda mer!

God lesning!
Jennie Vu



Av P. Khiem Duc Nguyen. Foto: Wikimedia Commons.

Fri fra frykt

Frykt er et skremmende ord og de fleste gjemmer på sine frykter. Hvorfor det?

Frykt for hva?

Før du leser teksten videre, nevnt først tre ting du er redd for. Noen er redde for edderkopper, andre er redde for være alene i mørket, mange er redde for å si sannheten – eller å være ærlig, noen er opptatt sitt utseende og blir stadig redde for andres kommentarer. Og mest av alt, de fleste av oss er redde for å dø. Døden er fryktelig skremmende.

Kanskje du har noen av de ovennevnte punktene. Still deg selv deretter dette spørsmålet: det du frykter mest for, er det noe som bare dukker opp når du ser det eller er det noe du bestandig er redd for og tenker mye på det? Noen er redde for slanger, men ser sjelden en. Denne typen av frykt kommer og forsvinner deretter fort. Men når man er redd for bakterier, blir man ofte bekymret for å ta borti ting og vasker bestandig hendene. Eller de som er virkelig opptatt av sitt utseende og aldri blir tilfreds uansett hva de gjør, vil alltid være misfornøyd med enhver tilbakemelding. Slike folk har en frykt som påvirker deres personlighet og deres hverdag.

Alle bør finne ut hva de frykter eller er mest redd for. Etter å ha oppdaget det, må vi spørre oss selv hvordan vi vil håndtere det. De modige er de som overvinner sin frykt heller enn å la det styre deres liv.

Opphav

La oss først finne ut når frykten kom inn i verden. Da Gud skapte de første menneskene, Adam og Eva, hadde ikke de frykt for noe. Dette er sant og vi glemmer det til stadighet. De var nakne og det betyr at de var ærlige mot Gud, hverandre og seg selv. De hadde ingenting å skjule. Slangen fristet dem til å spise frukten fra kunnskapens tre og da de gikk i fellen, ville de skjule sin dårlige handling for Gud. De var redde og fryktet at Gud ville straffe dem. Men ingenting kunne være skjult for Ham.

Interessant nok, frykt ble første gang en del av menneskene da de syndet mot Gud. Grunnen er ganske enkel: menneskene ville ikke lenger ha Gud som sin første beskytter. Barn er flinke til å stole på sine foreldre og på dem de har tillit til. Etter hvert blir vi eldre og vi ønsker å gjøre alt selv. Det er naturligvis viktig å vokse opp og lære å gjøre ting

på egen hånd slik at vi bli selvstendige og klarer å stå på egne ben. Problemet oppstår bare når vi feiler og vi fortsatt tror vi kan løse alt på egen hånd, uten støtte fra andre og ikke en gang vil motta hjelp fra Gud. Og når problem blir til feil og synd og vi prøver likevel i stahet å skjule det for andre, lar vi da frykten vokse i oss og styre våre handlinger. Denne formen for frykt er viktigere å overvinne enn frykt for edderkopper eller mørket.

Overvinne frykt

Det gir en deilig følelse når frykt er overvunnet, liten og stor. Det krever tid og tålmodighet. Om vi ikke klarer å gjøre det på egen hånd, er det viktig å finne noen som kan støtte og veilede oss. Av den grunn er tillit en viktig egenskap for å bekjempe frykt. Tillit til andre gir oss følelsen av å ikke gå gjennom frykten alene.

En annen viktig egenskap mot frykt er ærlighet. Som sagt tidligere, vokser frykten i oss når vi har gjort gale ting og vi skjuler fortsatt det for andre, som Adam og Eva gjorde mot Gud. Derfor er ærlighet mot hverandre den beste måten å overvinne frykten på. Dette er muligens den største utfordring

for alle, både for store og små.

Gud har ordnet en enkel måte slik at vi kan bestandig få nye sjanser å overvinne vår frykt. I skriftemålet viser vi tillit til Gud og ærlighet mot Ham. Vi frykter som regel før vi gå inn til presten, men når alt er sagt og tilgivelsen mottatt, blir vi lettet og frykten forsvinner. Når vi lar Gud fjerne den første og største frykt, nemlig synden mot Gud, tillater vi Ham samtidig å hjelpe oss i å overvinne annen frykt vi bærer i livet.





Av Sara Tørnquist. Tegning: Sara Tørnquist.

Saras tanker

Vi kan være redde for mange ting. Vi kan være redde for mørket, høyder, slanger og skjeletter. Man kan være redd for små rom. Man kan være redd for krig, krangel og kjeft. Mange er redde for å fly. Til og med voksne kan bli veldig redde.

Noe av det verste som kan skje er hvis at du er redd for krig, og så blir det krig. Eller kanskje redd for at noe skal skje med mamma eller pappa, og så skjer det noe med mamma eller pappa. Det kan skje, og da er det ofte man blir reddere for det.

Når du er redd kan du begynne å tenke at du kommer til å dø, at du faller ned eller blir spist. Tankene kan gå helt løpsk og du kan få hodepine av alle tankene. Du kan begynne å bli helt panisk. Du kan begynne å gråte, svette, skrike og skjelve. Når man er redd er det ofte at frykten overtar kroppen. Det kan hende at når du er redd så blir du ekstra skvetten. Du kan bli kvalm, svimmel, og du kan til og med spy. Du kan løpe rundt og prøve å rømme, men det er best at du holder hodet kaldt og roer deg ned. Da kan du tenke klarere og du kan finne de beste måtene å unngå å bli reddere av noe.

Du kan føle deg tryggere hvis du har folk rundt deg, hvis det er lyst og hvis du er inne. Det kan hjelpe hvis du ber eller snakker med noen. Hvis du er mørkeredd, kan du snakke med foreldrene dine om å ha på lys når du sover, eller ha døren oppe. Eller hvis du er redd for krig, kan du snakke med noen om hvor sannsynlig det er for at det skal skje hos deg. Er du redd for legen så kan du snakke med legen din eller foreldrene dine, og be dem om å hjelpe å trene deg til å ikke bli redd. Du kan snakke med legen før og etter behandlingen for å gjøre deg sikker på at du ikke blir redd. Hvis du er redd for mørket, kan du kanskje gå rundt i huset når alt er mørkt og prøve å finne noe å gjøre i mørket? Da kan du tenke at mørket er din venn og da blir du bare glad når mørket kommer. Det samme kan du gjøre med heiser. Du kan trene og trene til du ikke er redd lenger.

Fordi du kan øve. Og det er bra. Det er bra å kunne mye om frykten sin. Da kan du lett overvinne den med å si: Ha! Jeg er ikke redd for deg! Selv om man er redd kan man til slutt overbevise hjernen om at det er helt trygt. Da slutter du å bli redd.





Bao Hieu intervjuer

Hva er det
skumleste
du vet?





Det er mye. Edderkopper som er giftige for eksempel.

ESKIL, 6 ÅR

Tarantellaer er skumle. Ingenting annet.

EVEN, 6 ÅR

Når jeg sover, drømmer jeg om hekser. Ikke alltid, bare noen ganger.

MADELEINE, 6 ÅR

Jeg er redd for halloween og noen giftige bær.

REBECCA, 8 ÅR

Hva er jeg redd for? Jeg er ikke redd for noe. TULLAAA. Mohahahah...

SUVANA, 6 ÅR

Hmmmm... Jeg syns halloween er skummelt på grunn av vampyrer og flaggermus. Og spøkelser da.

ISABELLE, 6 ÅR

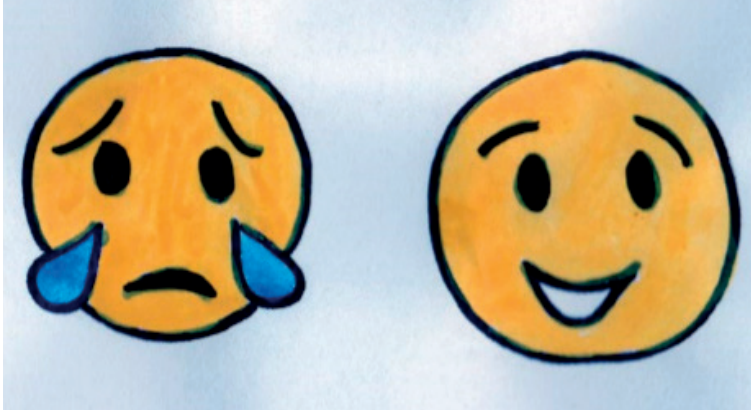


Oppgaver for de yngste

OPPGAVE 1

Vi reagerer forskjellig når vi blir redde. Sett en ring rundt det ansiktsuttrykket som passer beskrivelsen.

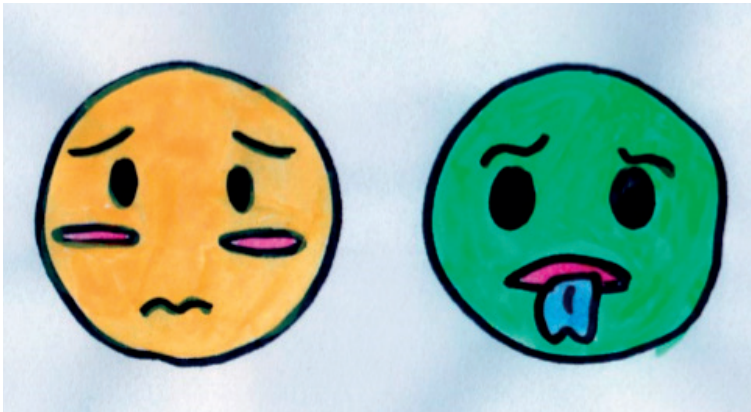
Hvem av disse gråter?



Hvem av disse er sinte?



Hvem av disse er kvalme?



Hvem av disse er nervøse?



OPPGAVE 2

Alle er redd for noe. Med dette bingo-brettet kan du krysse av for de tingene du har overvunnet frykt for. Du kan også lage ditt eget brett med hjelp fra en voksen. Da kan du se hvor modig du har blitt!

SLANGE	DØD	SMÅ ROM	KRANGEL
KJELLEREN	SKJELETT	MØRKET	LOFTET
KRIG	EDDERKOPP	KJEFT	SKADE DEG
DRUKNE	SULT	HØYDE	HJEMME ALENE

BARNELEIR OSLO/ØST

23.-30. JUNI

For barn fra Oslo og Østlandsregionen mellom 8-11 år. Det blir lek og moro, mange av nye venner, bønn og messe. Bli med du også!

Sted: Mariaholm, Spydeberg

VESTLANDSLEIR

23.-30. JUNI

For barn mellom 8-13 år (det året du fyller) fra Bergen, Haugesund og Stavanger. Leiren blir fylt med sang, bønn, lek og moro - vi gleder oss til å ha DEG med.

Sted: Fredtun leirplass, Karmøy

BARNELEIR SØR

25. JUNI - 1. JULI

For barn fra Kristiansand, Larvik, Porsgrunn, Sandefjord, Arendal og Tønsberg mellom 8-11 år. Vi skal ha en deilig sommeruke på sørlandet.

Sted: Stella Maris, Mandal

BARNELEIR NORD

23.-30. JUNI

For barn fra Tromsø, Bodø, Mosjøen, Harstad og Narvik. Vi vil gjerne samle barn i Nord-Norge for en morsom barneleir.

Sted: ikke fastsatt, følg med på nuk.no!

NUKS AKTIVITET

20



DET ER MYE SOM S
SE NUK.NO/AKTIVITETER

ETSKALENDER

2018



KJER I NUK I ÅR 2018!

R/ FOR MER INFORMASJON.

BARNELEIR MIDT

23.-30. JUNI

For barn fra Trondheim, Levanger, Ålesund, Kristiansund og Molde mellom 8-11 år. Det blir lek og moro, mange nye venner, bønn og messe. Bli med du også!

Sted: ikke fastsatt, følg med på nuk.no!

JUNIORLEIR

29.JUNI - 7.JULI

For tweens (alder 12-14) fra hele landet. Denne uka skal vi være sammen på Mariaholm, kose oss i sola, bli kjent med hverandre og Gud. Gled deg!

Sted: Mariaholm, Spydeberg

NM I MINISTRERING

AUGUST 2018

Alle ministranlag i Norge. Katekese, sosialt samvær og Norgesmesterskap. En langhelg med mye moro!

Sted: Oslo

ADVENTSAKSJONEN

2.-23. DESEMBER

For alle som vil gjøre en nestekjærlig innsats for andre mennesker.

Sted: hele Norge!



Helgentegneserie: St. Mikael erkeengel



St. Mikael, også kalt erkeengelen Mikael, er på en måte ikke en helgen, men heller en engel. Han er leder av alle engler og av Guds hær. Det er hva «Erkeengel» betyr, den øverste engel.

Mikael er en av tre erkeengler. De andre to heter Gabriel og Rafael.

Erkeengelen Mikael har ansvar for 4 ting.



Den første tingen han har ansvar for er å kjempe for Guds folk.



Den andre tingen han gjør er å kjempe og slåss mot Satan.



Den tredje tingen han gjør, er å hjelpe de som tror på Gud å komme til himmelen, og ikke komme til helvete.



Den fjerde og siste tingen han har ansvar for å gjøre, er å hente sjelene til menneskene som har dødd på jorden, og ta dem med enten til himmelen eller til helvete.



Oppgaver for de eldste

OPPGAVE 1

Hva eller hvem ser du på bildene? Skriv inn riktig ord i kryssordet. Bokstavene som er i en gul rute kan du bruke for å lage løsningsordet!

1



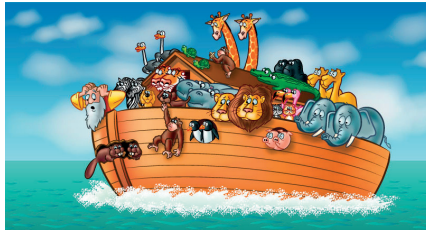
2



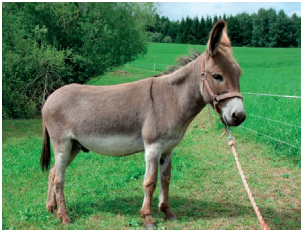
3



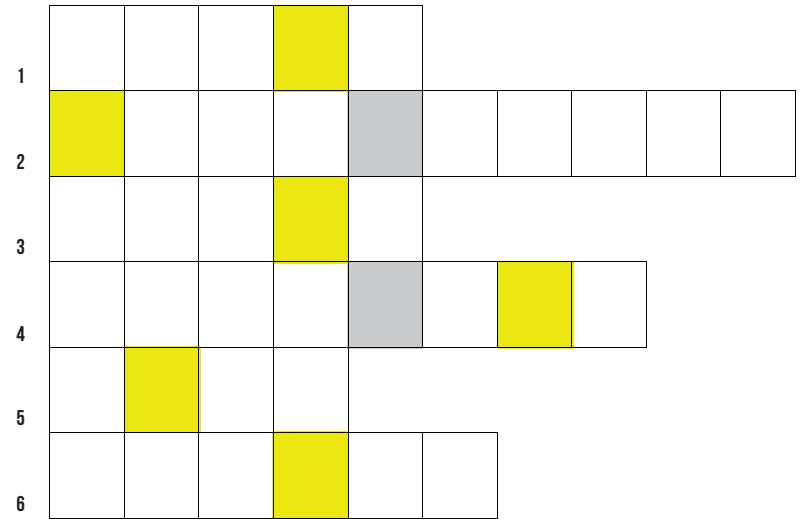
4



5



6



OPPGAVE 2

Mange helgener og folk fra Bibelen har en ting som kjennetegner seg når de blir malt eller tegnet bilde av. Du kan bruke Google og finne ut hva det er. Sett strek mellom helgenen og det som kjennetegner dem.

APOSTELEN JOHANNES

NØKLER

FRANS AV ASSISI

KNIV I HÅNDEN

MOSES

STEINTAVLER

OLAV DEN HELLIGE

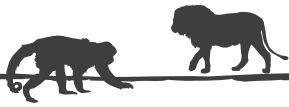
BOK

ABRAHAM

ØKS

APOSTELEN PETER

MUNKEDRAKT



Frykt ikke!

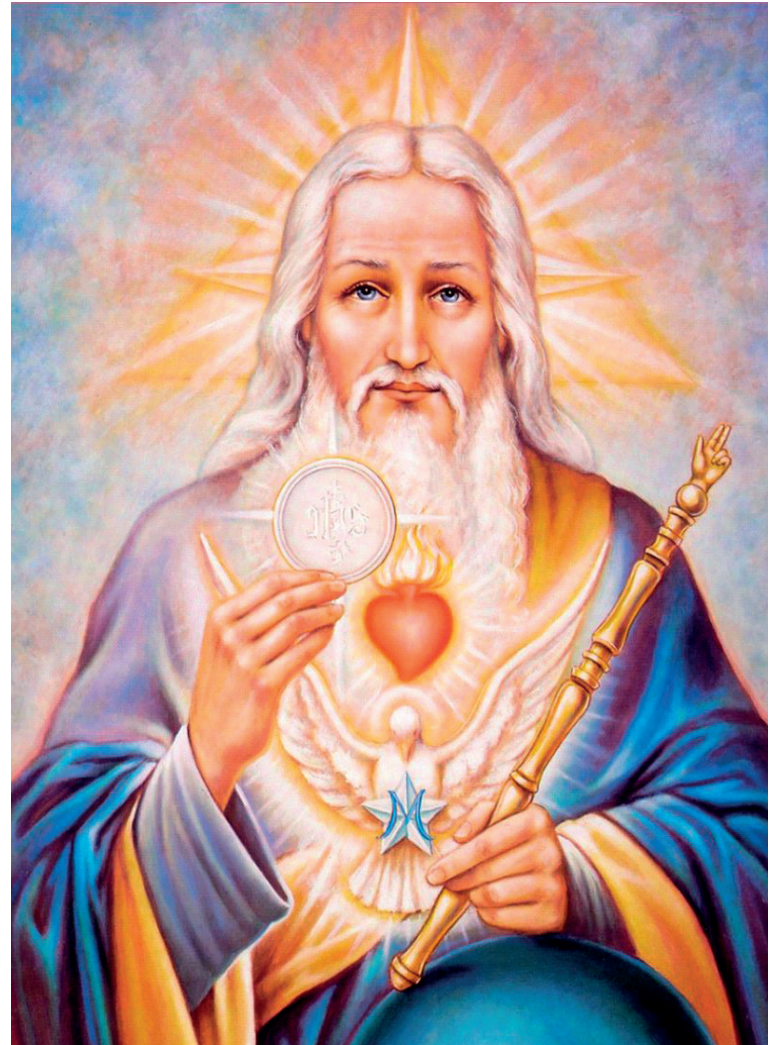
Av Gabriela Beukers. Foto: Wikimedia Commons.

Redsel og frykt er noe vi mennesker ofte kan føle på, og noen blir lettere skremt enn andre. Vi er forskjellige og blir redde av forskjellige ting. Jeg tror helt sikkert at alle har kjent en form for frykt på kroppen. Den følelsen av at det knyter seg i magen, hjertet banker raskere eller at hendene blir klamme. Kanskje har du kjent at kroppen din skjelver når du er redd også.

Har du vært eller er du redd for noe?

Følelsen av frykt og redsel kan komme plutselig når man forstår at verden kanskje ikke er helt trygg og at foreldrene våre ikke er allmektige. Det kan være tanker og bilder i hodene våre med skumle ting vi tror kan skje. Dette er heldigvis bare tanker og følelser som også går fort over.

Vi er faktisk født med frykt og redsel. Det er på en måte kroppen vår som jobber for at vi skal overleve – ja, en slags forsvarsmekanisme! Dette er ofte ting vi tror kan skje. Vi tror på Gud, vår allmektige Far i himmelen. Og han sier; «Jeg har jo sagt deg: Vær modig og sterk! La deg ikke skremme, og mist ikke





motet! For Herren din Gud er med deg i all din ferd».

Har du tenkt på at Gud passer på deg?

Det finnes mange forskjellige former for redsel og frykt. Man kan være redd for mørket og det man ikke kan se, for edderkopper og haier, eller redde for å være alene, eller kanskje for å gå bort til en søt jente eller gutt for å fortelle at du liker henne eller ham. Mange er også redde for døden og for å miste noen man er glad i.

Jeg tror nesten alle er redde for eller frykter noe. Det er da vi må huske på, og ha tillit til vår Gud. Han som sier: «Vær ikke redd, for jeg er med deg. Se deg ikke rådvill omkring, for jeg er din Gud! Jeg gjør deg

sterk og hjelper deg, ja, holder deg oppe med min frelserhånd».

Hva tror du at du kan gjøre for å få hjelp fra Gud?

«Dette klarer vi sammen», sier på en måte Gud. Å tro gir oss en følelse av å være koblet til noe som er større enn oss selv, og kan hjelpe oss å takle vår frykt eller redsel. For eksempel ved å gå i kirken, dra på leir sammen med andre barn eller å være med på andre aktiviteter i kirken sammen med andre troende. Gjennom vår felles tro kan vi søke støtte og hjelp fra hverandre til å overvinne det vi frykter og er redde for.

- Tegn hva du er redd for, vis det til en voksen og fortell hva du tror kan skje.
- Lag et skuespill eller en historie om det du er redd for og hva du tror kan skje.
- Skriv ned hva du er redd for – Er det noe du kan lære mer om? Kanskje finner du ut at det var ikke så farlig allikevel.
- Hvordan tror du Gud kan hjelpe deg å ikke være redd?



Vær ikke redde!

I Bibelen står det over 300 ganger at vi ikke skal være redde. Allerede i Det gamle testamentet kan vi lese: "For jeg er Herren din Gud; jeg har grepet din høyre hånd og sier til deg: Vær ikke redd! Det er jeg som hjelper deg." (Jes 41,13).

Kanskje du har hørt historien om da Jesus gikk på vannet. Men husker du hva som egentlig skjedde? Jesus var sammen med disiplinene sine ved Genesaretsjøen. Han sendte dem til en båt og sa at de skulle dra til den andre siden. Selv gikk han opp i fjellet for å be. Det ble kveld og båten var allerede ganske langt fra land. Det var stor vind, masse bølger og disiplene hadde problemer med å styre båten. Natten kom og Jesus dro ned fra fjellet og gikk på vannet mot båten deres. Da disiplene så ham ble de kjemperedde. De trodde at det var et gjenferd eller et spøkelse. De begynte å skrike. Da sa Jesus: "Vær ved godt mot! Det er jeg, vær ikke redde!" (Matt 14,27). Peter spurte Jesus om han kunne komme på vannet til ham. Jesus sa "Kom!". Så gikk han på vannet han også. Plutselig ble han redd fordi det blåste mye, så begynte han å synke. Da reddet Jesus ham.

Hva betyr den historien for oss? Bare tenk om du sitter i en båt midt på den kjempestore innsjøen. Det blåser, det er masse bølger, det er mørkt, det er natt. Plutselig ser du noe som beveger seg på vannet. Alle ville blitt redd av det. Men det som Jesus sier til oss er: "Ikke vær redd". Han vil si at vi må stole på ham. Vi må ikke være redde fordi han er med oss. Uansett hva som skjer er han nær. Han kan til og med gå på vannet til oss. Når du blir redd tenk med en gang på Jesus og be ham: "Jesus kan du gå på vannet for meg? Kan du hjelpe meg å ikke være redd?"



Nie bójcie się!



W Biblii jest ponad 300 zwrotów mówiących nam o tym, że nie mamy się bać. Już w Starym Testamencie możemy przeczytać: „Albowiem Ja, Pan, twój Bóg, ująłem twą prawicę, mówiąc ci: Nie lękaj się, przychodzę ci z pomocą” (Iz 41,13).

Pewnie słyszałeś, że Jezus chodził po wodzie. Pamiętasz co się dokładnie wtedy wydarzyło? Jezus był razem z uczniami nad jeziorem Genenezaret. Powiedział im, że mają wsiąść do łodzi i popłynąć na drugą stronę jeziora. W tym czasie On poszedł sam w góry, żeby się modlić. Gdy przyszedł wieczór, łódź była już dość daleko od brzegu. Wiatr wiał mocno, były duże fale i uczniowie mieli problem, żeby sterować łodzią. Kiedy zapadła noc Jezus poszedł do nich po wodzie. Kiedy uczniowie Go zobaczyli bardzo się przestraszyli. Myśleli, że to duch albo jakaś zjawia. Zaczęli krzyczeć. Wtedy Jezus powiedział: „Odwagi! To Ja jestem, nie bójcie się.” (Mt 14,27). Piotr zapytał Go, czy może przyjść do niego po wodzie. Jezus odparł „Przyjdź”. Piotr poszedł do niego po wodzie. Nagle zerwał się mocny wiatr, przestraszył go i zaczął tonąć. Wtedy Jezus uratował Piotra.

Co ta historia znaczy dla nas? Wyobraź sobie, że siedzisz w łodzi na środku ogromnego jeziora. Wieje wiatr, są silne fale, jest ciemno, jest noc. Nagle widzisz, że coś rusza się na wodzie. Każdy by się przestraszył. Jezus mówi do nas: „nie bój się”. Chce, żebyśmy Mu ufali. Nie musimy bać się, ponieważ On jest z nami. Cokolwiek się dzieje Jezus jest blisko. Może nawet chodzić dla nas po wodzie. Kiedy się czegoś boisz, pomyśl o Jezusie i pomódl się do niego: „Jezu możesz dla mnie chodzić po wodzie? Możesz pomóc mi nie bać się więcej?”.



DET KREATIVE HJØRNET:

LÆR DEG Å FINGERHEKLE

Brrrr, det begynner å bli kaldt ute! Da er det deilig å sitte inne med venner og familie og nyte varmen. Men det er også gøy å leke ute! Det er viktig å passe på at man har på seg nok klær. I denne utgaven av Arken skal du lære å fingerhekle, og kanskje bestemmer du deg for å hekle et skjerf?

1: Ha håndflaten mot deg. Legg tråden over håndflaten og skvis enden av tråden mellom tommelfinger og pekefinger.

2: Tre tråden over pekefingeren, under langfingeren, over ringfingeren og bak lillefingeren. Se på bildet hvis du er usikker. Tre tråden rundt lillefingeren, under ringfingeren, over langfingeren og under pekefingeren.

3: Tre tråden over alle fire fingrene.

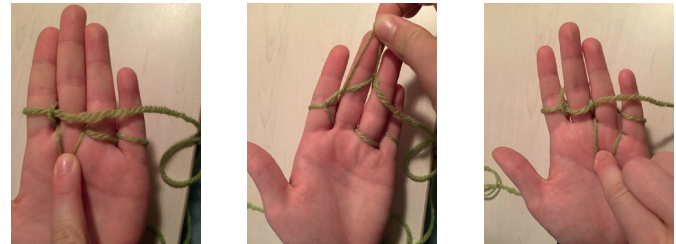
4: Dra enden av tråden mellom pekefinger og langfinger, for å sikre tråden.

Du trenger:

- ♦ Garn
- ♦ 2 hender
- ♦ Saks



5: Nå kan du begynne å hekle! Dra masken på langfingeren over den løse tråden og legg den bak fingeren. Gjør det samme på de to neste fingrene.



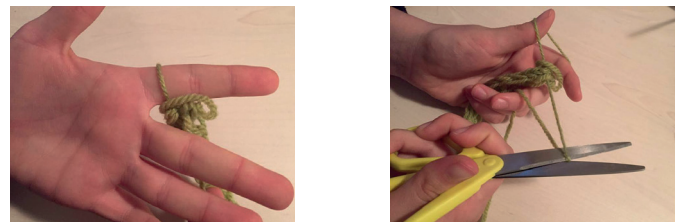
6: Tre tråden over alle fire fingrene og begynn å hekle fra lillefingeren. Fortsett å hekle til du får den ønskede lengden.



7: Når du skal avslutte heklingen, hekler du en siste runde slik at du ender med siste maske på lillefingeren. Ta masken fra lillefingeren over på ringfingeren. Tre den nederste masken over fingeren. Ta så masken på ringfingeren over på langfingeren. Tre den nederste masken over fingeren. Ta så masken fra langfingeren over på pekefingeren. Tre den nederste masken over fingeren. Klipp tråden. Ta den siste og resterende masken av pekefingeren. Tre enden av tråden gjennom løkken fra masken.



8: Gratulerer! Du er ferdig.



Supertips!

Hvis du for eksempel vil lage et skjerf, kan du hekle tre hekletråder og så flette dem sammen.





FOTO: ALEKSANDRA SRAMKOWSKA