



1_2019

Arken



NORGES
UNGE
KATOLIKKER



NORGES UNGE KATOLIKKER
FØLELSER



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
Joanna Bivand
Duc Khiem Nguyen
Teresa Thanh Truc Huynh Nguyen (layout)
Maria Ruiz Ulltveit-Moe
Sara Tørnquist
Kim Thien Vu

Forsidebilde: Wiktoria Kosznicka

Utgiver: Norges Unge Katolikker
Adresse: Akersveien 16a, 0177 Oslo
Konto: 3000 16 91399
Telefon: 232 19 540
Epost: nuk@nuk.no
Web: www.nuk.no
Trykk: Møklegaards Trykkeri AS

I ARKEN

Leder	3
Takling av følelser	4
Emanuels savn	6
Saras tanker: Følelser	8
Kim intervjuer	10
Invitasjon til sommerleirene	12
Helgentegneserie: St. Laurentius	14
Oppgaver for de eldste	16
Tegnekonkurransen: Collage	18
Norsk-polsk tekst: Ble Jesus sint noen gang?	20
Det kreative hjørnet: Blomster	22



KJÆRE FORELDRE!



Tema for første nummer i 2019 er FØLELSER. Jeg tror at vi føler noe hele tiden. Vi kan være glade, triste eller sure. Det er på en måte reaksjon eller inntrykk på en situasjon, hendelse eller noe som skjer. Følelser kan for eksempel deles inn i positive og negative følelser.

Som barn lærer vi grunnleggende følelser som nettopp: glad, trist, lei seg, sulten, tørst og trøtt. Det er som regel lett å uttrykke disse følelsene, og vi gjør det ved å se på andre eller herme etter andre for eksempel fra foreldre eller fra TV. Etter hvert som man blir eldre lærer man om litt mer kompliserte følelser, som å være forelsket, misunnelse, bedrag og skuffelse. Verden blir mye rikere av følelser og enhver reagerer forskjellig på ulike hendelser. På grunn av dette så kan det oppstå misforståelser fordi man ikke

kjenner hverandre og vet hvordan en person normalt reagerer. Man kan jo kanskje gjøre noe ut av det ved å spørre hva en person føler i en situasjon. Slik kan man kanskje vise mer forståelse.

Med positiv følelse tenker jeg på det som er vennlig stemt, det som er godt. Mens med negative følelser tenker jeg på noe som er dårlig eller uønsket. En positiv følelse spres fort og løfter humør og stemning. Kanskje du da viser det med hele kroppen og bare vil danse ut i det blå! Negative følelser vil man kanskje ikke vise det til andre. Man kan tenkes å ville skjule følelser fordi det er tabu eller at man ikke vil snakke om hvorfor man føler det. Hvordan kan vi forholde oss til negative følelser eller går det bare vekk av seg selv? Kan vi spørre Gud?

Noen ganger sier man at man har blandede følelser, altså muligens både positive og negative samtidig. Dette synes jeg er bra fordi da har man tenkt og sett en situasjon fra forskjellige perspektiver og med ulike utfall. Jeg tror det er viktig å legge vekt på de positive følelsene. Det er ikke sikkert en situasjon kommer til å skje den uønskede måten, så slipp å bruke tid på det! Fokuser på det gode som kan skje.

Ønsker alle lesere en fin fin vår!

Hilsen
Jennie Vu



Takling av følelser

Har vi ikke alle mistet kontrollen noen gang? Har vi ikke alle opplevd at noen av våre følelser har ført oss til å ta dårlige avgjørelser? I denne artikkelen skal vi se nærmere på hvordan vi kan få gode redskaper til å takle våre følelser, spesielt de dårlige.

Regler er viktig

Jeg har alltid vært interessert i fotball og jeg er stor fan av Chelsea. Som alle andre idretter er det en del regler i fotball som alle spillere skal overholde. Det er viktig å si med en gang at reglene ikke ødelegger gleden ved å se eller spille fotball. Tvert imot, det er når spillere ikke tar reglene på alvor og jukser, at kampen fort blir kjedelig å se på. Jeg tror alle er enige om dette. For dersom alle spillere bare gjør som de ønsker og selv bestemmer hva som er rett og galt, har det ikke lenger noen hensikt å ha en dommer. Hvis alle har rett til å takle hverandre, vil mange komme til å bli skadet etter hver kamp. Dommeren er tilstede for å passe på at dette skal unngås. Når du takler meg, får du gult kort. Men hvis jeg mister selvkontrollen og tar igjen, får jeg også gult kort. Når det skjer igjen, vil det andre gule kortet bli gitt og en av oss vil bli sendt ut av banen. Her gjelder det å lære å kontrollere sine følelser og ikke ta igjen når motstanderen spiller skittent. Det

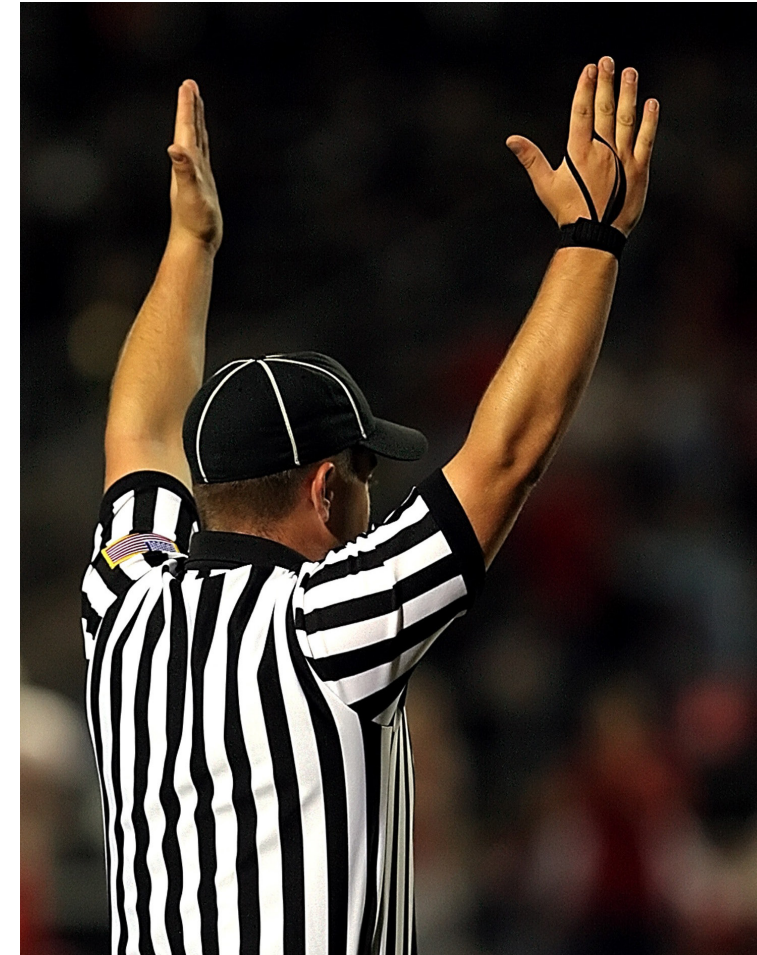
er også viktig å huske: ja, det gir kanskje en deilig følelse å ta igjen overfor den som har taklet oss, men handlingen er fortsatt feil. Her ser vi at følelsen og handlingen ikke er forenlig med hverandre.

Fristelsen

Alle har opplevd fristelser flere ganger i livet. Igjen, det er viktig å nevne med en gang at å bli fristet, er ikke en synd. Dette har jeg hørt flere ganger i skriftemål, både fra store og små, som sier at de har blitt fristet. I Bibelen hører vi at Jesus også ble fristet av djevelen. (For å skjønne bedre det jeg skal forklare videre, er det best at dere leser Matteus 4,1-11.) Det betyr ikke at Jesus hadde syndet. Fristelsen blir til en synd når vi faller for fristelsen. Adam og Eva falt for fristelsen og de syndet. Det gjorde ikke Jesus. Han kontrollerte sine følelser og motsto fristelsen.

Hvorfor falt ikke Jesus for fristelsen? Vi kan si at det ligner på en fotballkamp. Jesus hadde lært kampens regler og han fulgte dem hele livet. Reglene fant han i sin egen bibel, og siden Jesus visste at Bibelen var inspirert av Gud, fulgte han Guds ord trofast. I tillegg til reglene har også enhver fotballkamp en dommer som alle skal respektere. I Jesus tilfelle var Den Hellige Ånd den gode dommeren. Dommeren

i en fotballkamp kan dømme feil, men Den Hellige Ånd dømmer perfekt. Jesus stolte på Ånden og vi kan også trygt følge Hans råd og veiledning.



Takling av følelser

Følelser er en del av mennesket, men ikke alle av dem er gode. Det viktige er å lære å takle de dårlige følelsene, slik at vi ikke faller for dem som fører til synd. For å bli en god fotballspiller, trenger man

å øve og trene. Øvelse gjør mester. I tillegg til sin egen trener har for eksempel Messi, Ronaldo eller Neymar egne personlige trenere som hjelper dem til å bli enda bedre. De som er så gode, har likevel flotte mennesker rundt seg til å veilede dem. Vi trenger også gode trenere. Vi har våre foreldre, lærere på skolen, gode venner. I tillegg til dem har vi andre i Kirken og i våre menigheter, som helgener, prester, nonner og kateketer. Men den viktigste av alle er Gud – Faderen, Jesus og Den Hellige Ånd.

En annen ting som er like viktige som å få støtte til å takle sine følelser, er å kjenne reglene. Uansett hvor god man er som fotballspiller, men ikke kjenner til reglene eller tar dem i sine egne hender, blir kampen aldri god å se på. Det er fristende å lage egne regler for å forsvare sine handlinger. Likevel bør alle respektere de forhåndsbestemte reglene for at kampen kan spilles ordentlig.

Takket være Jesus har vi kristne en fordel i håndteringen av følelser. Vi vet hvorfor våre følelser kan føre til dårlige handlinger. Vi blir fristet og den som står bak all fristelse, er han som fristet Jesus i ørkenen – djevelen. Derfor har Jesus lært oss den beste bønne av alle, Fader Vår. I den sier vi «Led oss ikke inn i fristelse, men fri oss fra det onde.» Når vi ber den daglig, leser Bibelen regelmessig for å huske på reglene og samtidig stoler på Gud og de gode trenerne rundt oss, vil vi raskt bli bedre og flinkere til å takle våre følelser, og spesielt kan vi overvinne og stå imot dem som fører til dårlige handlinger.

Emanuels savn

Emanuel sitter og ser ut gjennom vinduet. Det er en grå dag med grå himmel. Emanuel føler seg litt grå inni også. Han tenker nemlig på bestefar, som han savner så veldig. Emanuel husker ham fortsatt godt, selvom det er lenge siden bestefar døde nå. De gjorde så mye fint sammen. Emanuel må smile. Han tenker på når bestefar tøyset med ham. De gangene han fikk kakao og kjeks, helt uten at mamma og pappa fikk vite om det. Også tenker han på bestefars fang. Nå får Emanuel tårer i øynene. For det er så trist å tenke på at bestefar er død, og at han ikke får tøyse med ham mer.

I alle fall ikke før om lenge lenge. Pappa sier at de kommer til å møte bestefar igjen i himmelen hos Gud. Men Emanuel orker ikke helt å tenke på det. For da må jo pappa og mamma og han og Therese også dø først. Det blir for mye å tenke på. Uansett er det sånn at her og nå, så savner Emanuel bestefar. Han savner ham så mye at det gjør vondt inni hjertet.

Pappa dukker opp bak Emanuel og legger en hånd på skulderen hans. Han skjønner at Emanuel er lei seg, men vet ikke hvorfor. Pappa setter seg ned ved siden av Emanuel og holder rundt ham. Da begynner Emanuel å gråte mer og mer. Han vet egentlig ikke helt hvorfor han gråter mer nå. Han

savner bestefar, men er så glad for at pappa er der og holder rundt ham. Pappa fortsetter å holde rundt ham. Etter en stund spør han: «Hvordan går det, Emanuel? Er det noe du har lyst å snakke om?» Emanuel vil veldig gjerne fortelle pappa hva han har tenkt på. Men han rister på hodet. Det blir så vanskelig å finne ordene. Han vet ikke om han kan det. «Nei, vel» sier pappa. «Du bestemmer» avslutter han.

Emanuel ser på ham og sier bare «takkk». Han mener ikke takk for at han får lov å bestemme hva han vil fortelle om. Han mener takk for at pappa så at han var lei seg. For at pappa kom og satte seg ned med ham. For at pappa holdt rundt han så lenge. Og kanskje mest for at pappa lot være å mase på ham for å forklare hvorfor han gråt. Emanuel føler seg så takknemlig når han tenker på alt dette, at han nesten ikke er lei seg mer. Emanuel merker at det å være så takknemlig, det er nesten en sterkere følelse enn det å være glad. Men de ligner litt – glede og takknemlighet, syns Emanuel. Han strekker armene rundt pappa igjen og klemmer ham ordentlig hardt: «takkk» sier han, «tusen, tusen takkk!». Pappa smiler til ham og er nok litt overrasket over denne plutselige og voldsomme takknemligheten, men han kjenner at han blir glad.



Saras tanker

Følelser er noe vi kjenner inni oss, og det er ingenting fysisk, men det betyr mye. Med følelser kan du vise hvordan du har det til andre og til deg selv. Uten følelser hadde vi ikke hatt noen personlighet. Vi hadde ikke vært oss selv.

Vi kan reagere annerledes på forskjellige steder med forskjellige folk. Når du er på skolen og du er lei deg, kan det hende man ikke vil vise følelsene sine foran vennene. Du vil ikke gråte foran dem. Mens hjemme for eksempel, da føler du deg åpen og du kan gråte mer eller være sint fordi du føler deg tryggere. Noen følelser kan være flaue foran andre, som å være sint, redd, lei seg eller flau.

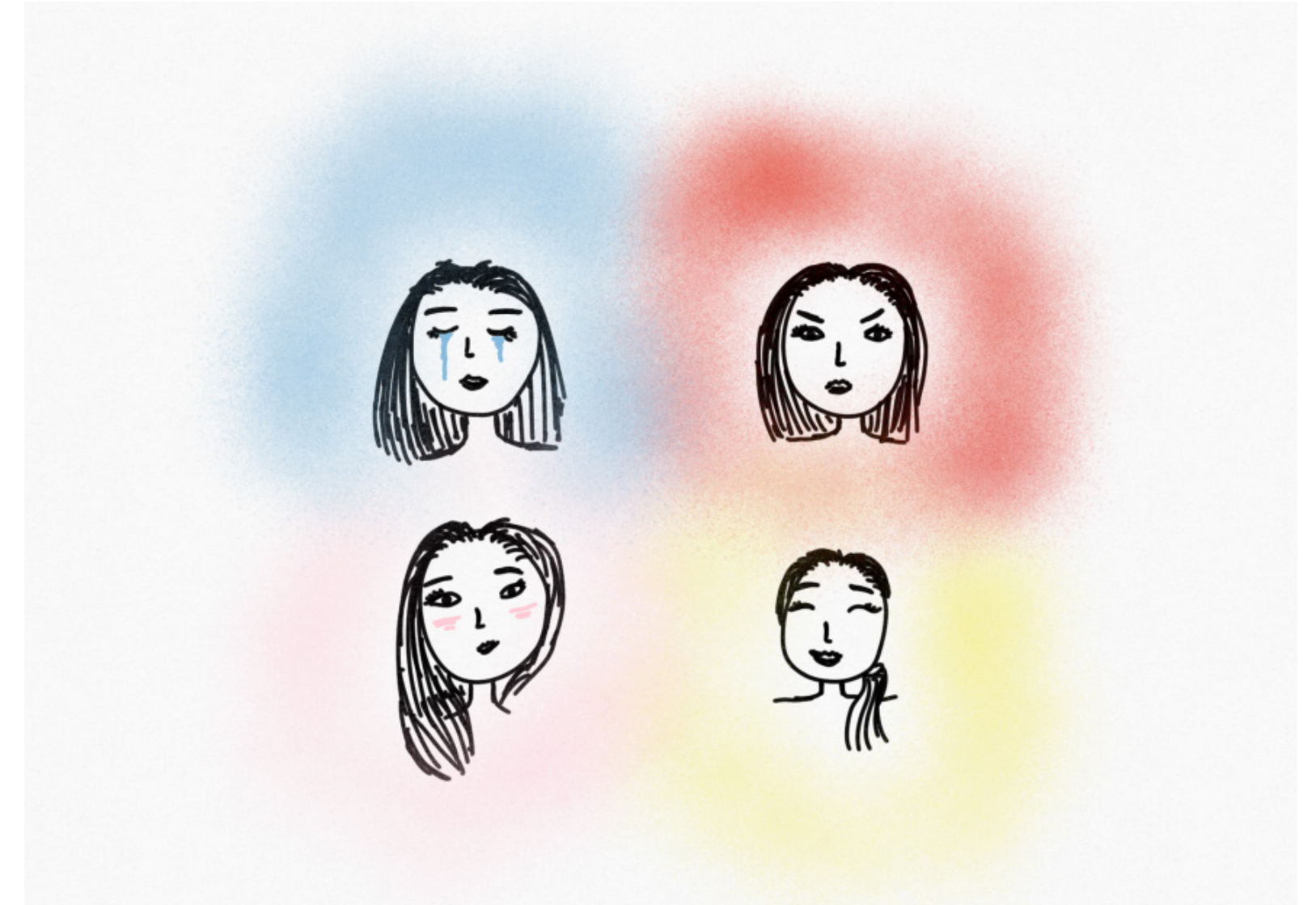
Folk viser også følelser annerledes enn andre. Når man er sint kan man bare la det gå og ikke bry seg, eller du kan bli sint, brøle, trampe og slå. Noen holder det inni seg og er sint på en "isete" måte. Ikke si hva som er galt, men bare sitte helt stille. Noen liker å gråte når de er lei seg, slippe alt ut i tårer. Noen blir sinte når de er lei seg og prøver å dekke det over. Noen er ikke lei seg særlig lenge og liker å la ting gå. Det er ikke alltid lett å forklare hvordan man føler om noe eller noen, fordi alle er forskjellige.

Når man er lei seg, kan det føles ut som om ingenting blir bra igjen. Man kan føle at det er urettferdig. Jeg får en hard klump i magen og greier nesten ikke å puste. Når jeg blir sint så blir alt dumt og kjedelig og også at ting er urettferdig. Men når jeg er glad, da er det annerledes. Jeg får lyst til å smile og ting går lett. Klumper i magen løser seg opp og alt er perfekt. Det er som om man svever!

Man kan bli glad av forskjellige ting. Noen blir glade av små gleder i livet, mens noen blir bare glade av store ting. Man kan også ha forskjellig toleranse for sinne, som noen greier å la det gå, mens noen fyrer løs med en gang noe lite skjer. Mange mister kontroll over følelsene sine, som sjalusi og sinne. Da kan det være enkelt å snakke uten å tenke seg om og såre andre. Men en kan øve seg opp for å prøve å kontrollere følelsene sine bedre.

Noen ganger kan man bli sint på Gud. Man kan bli sint på grunn av noen som døde, og som du mener Gud kunne ha spart, eller noe du har mista. Når man ber til Gud kan man be om ting man vil skal skje, eller noe annet. Og hvis det virkelig skjer, kan man bli veldig glad og takknemlig for at Gud hørte på deg. Når man er trist eller redd, kan Gud gi deg trøst ved å tenke på ham eller be til ham. Når man

er sint kan man tenke hvordan Jesus holdt deg rolig. Jeg blir glad når jeg tenker på Gud for jeg vet at han passer på meg og at han veileder meg. Jesus sier at man skal elske sin fiende. Men det er mange som hater hverandre. Det er fordi det er vanskelig å overdøve følelsene sine. Men noen ganger greier vi det og vi ser det gode i alle.



Kim intervjuer

Av Kim Thien Vu. Foto: pexels.com.



Hva gjør deg glad?

Mat!

KHANG, 11 ÅR

Fargen gul.

PHILIP, 10 ÅR

Venner.

TONY, 9 ÅR

Spille på iPad.

VANESSA, 9 ÅR

Mat!

NHI, 16 ÅR



SOMMER- LEIR 2019



BLI MED PÅ SOMMERLEIR!

Norges Unge Katolikker arrangerer hvert år sommerleire for barn og ungdom i Norge. På våre leire står alltid Kristus, vår katolske tro og vårt felleskap i senter.

Om du ønsker å treffe andre i din alder og ikke minst tilbringe en fantastisk og morsom uke sammen med andre unge katolikker, er denne leiren perfekt for deg! Vi håper du blir med!

PÅMELDING OG INFORMASJON PÅ NUK.NO//AKTIVITETER



BARNELEIR OSLO/ØST (23.-28.JUNI)

- for barn fra Østlandet, alder: 8-11 år, sted: Mariaholm, Spydeberg

VESTLANDSLEIR (24.JUNI-1.JULI)

- for barn fra Vestlandet, alder: 8-14 år, sted: Fredtun, Karmøy

BARNELEIR SØR (23.JUNI-28.JUNI)

- for barn fra Sørlandet, alder 8-11 år, sted: Stella Maris, Mandal

JUNIORLEIR (28.JUNI-5.JULI)

- for ungdom fra hele Norge, alder: 12 -14 år, sted: Mariaholm, Spydeberg

UNGDOMSLEIR (5.-12.JULI)

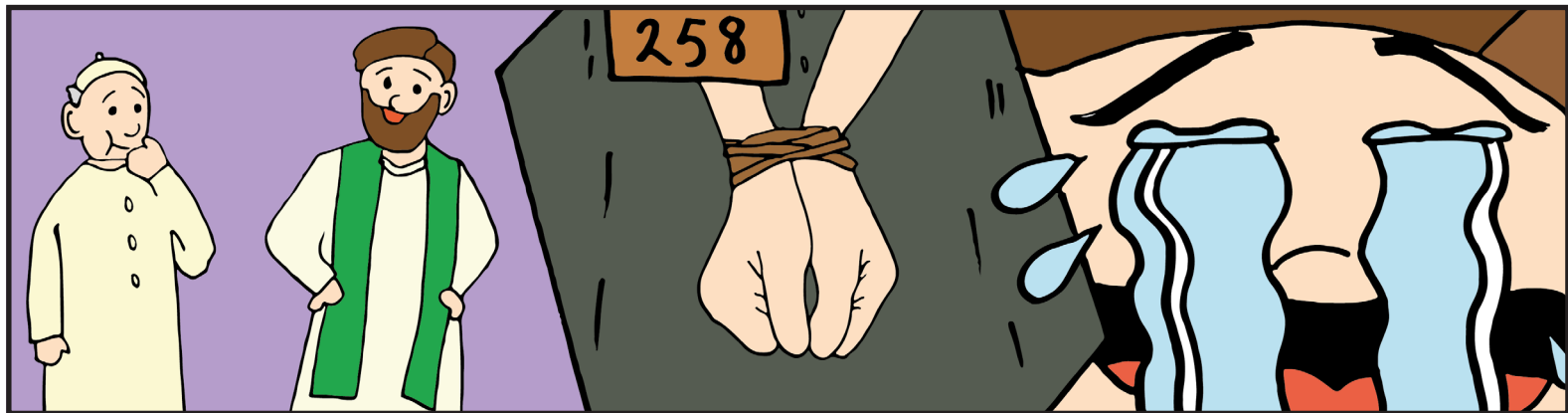
- for ungdom fra hele Norge, alder: 15-18 år, sted: Mariaholm, Spydeberg



**NORGES
UNGE
KATOLIKKER**

Helgentegneserie:

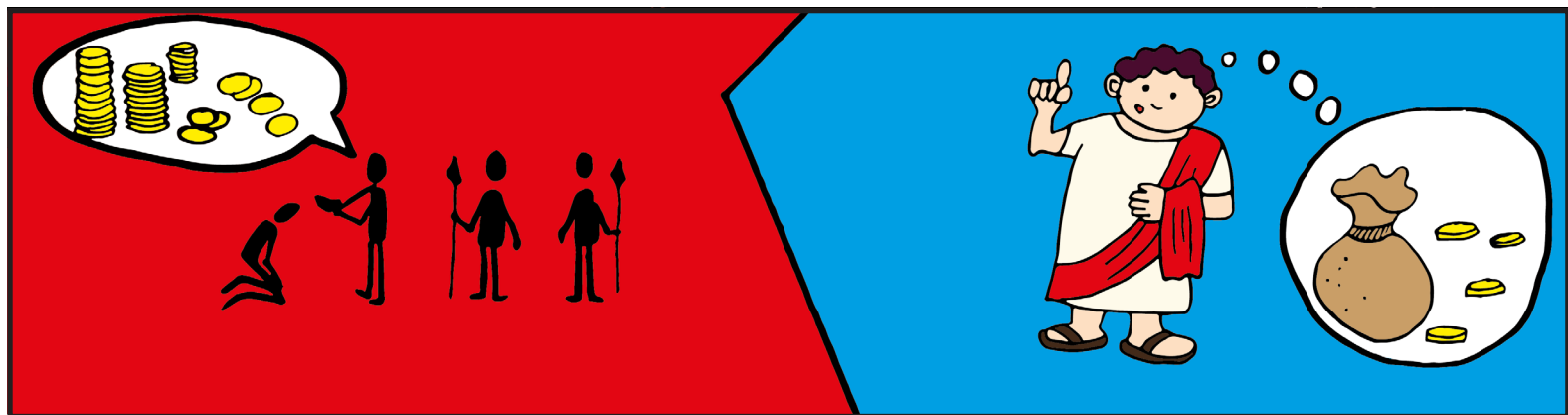
Tekst: Anna Selmer Olsen. Tegning: Jennie Vu.



St. Laurentius kom fra Spania. Når han ble voksen, ble han diakon og jobbet for paven i Roma.

I år 258 brøt det ut en forfølgelse, og paven ble ført av stede av soldater.

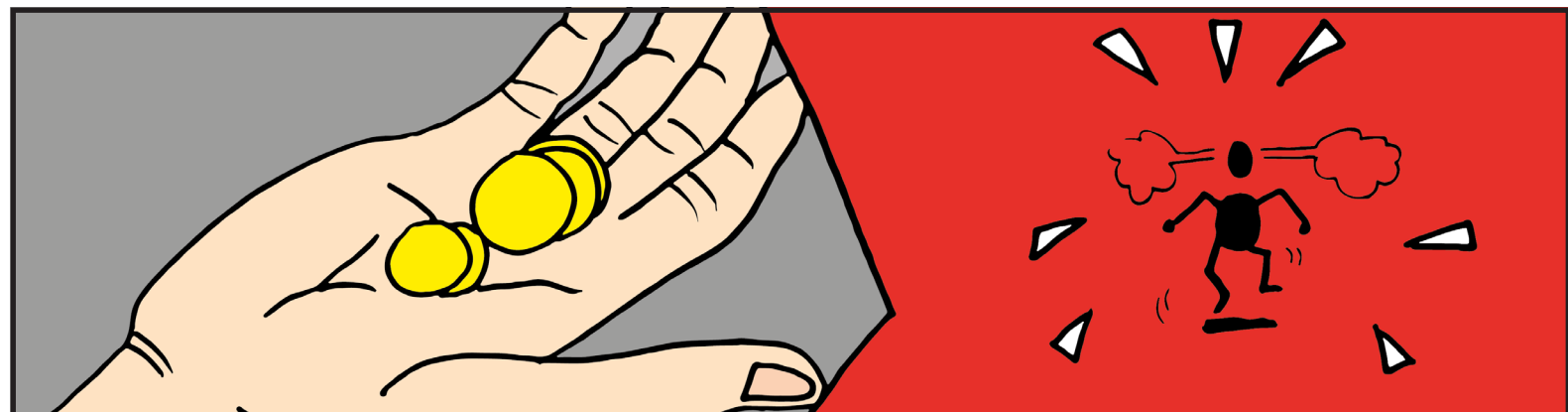
Laurentius brøt ut i gråt, men ikke fordi paven ble bortført. Men fordi paven fikk lov til å dra til paradiset og være med Gud, mens han selv måtte leve.



Men paven trøstet ham, og fortalte ham at han snart også skulle få komme til paradiset. Paven sa at Laurentius måtte samle kirkens penger og gi dem til de fattige.

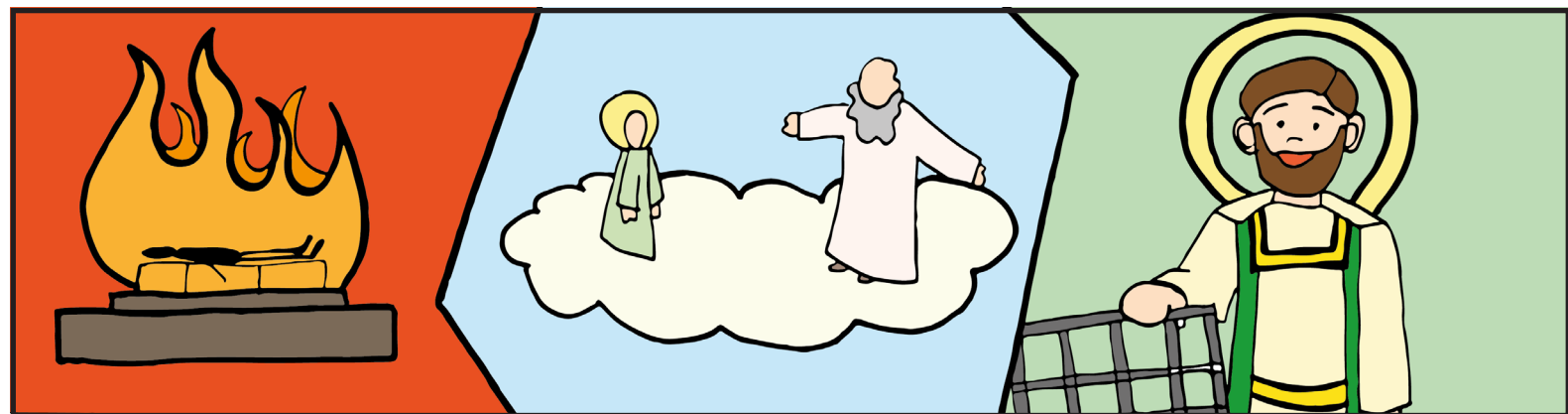
Keiseren ville også ha pengene, så Laurentius hadde bare tre dager til å skaffe dem og gjøre slik som paven hadde sagt at han skulle gjøre.

St. Laurentius



Laurentius brukte tre dager på å samle inn kirkens penger fra folket. Og så delte Laurentius dem ut til de fattige og til de syke.

Keiseren ble kjempesint fordi Laurentius hadde gitt bort pengene til de fattige istedenfor å gi dem til ham selv. Han bestemte at Laurentius skulle få en langsom og smertefull død.



Keiseren bestemte seg for å legge Laurentius på en rist og steke han sakte over svak varme.

Laurentius ble glad for å endelig få komme til paradiset og han takket Gud for dette.

St. Laurentius er skytshelgen for de fattige og for alle som har yrker som har med ild å gjøre, slik som brannmenn og kokker. På bilder er han alltid kledd som en diakon og har med seg en firkantet rist.

Oppgaver for de eldste

OPPGAVE 1

Alle mennesker opplever mange forskjellige følelser! Prøv å se om du kan kjenne igjen følelsen på bildene. Skriv inn riktig følelse på riktig sted i kryssordet. Bruk bokstavene som er merket med grønt til å lage løsningsordet!

1

1

3

2

4

7

5

3

6

4

2

①

②

③

④

OPPGAVE 2

Se om du klarer å finne følelsene som jeg har skrevet under i virrvarret av bokstaver! De bokstavene som blir igjen etter du har funnet alle følelses-ordene, lager et løsningsord. Lykke til!

G	L	A	D	A	S	F
R	E	D	D	R	I	O
S	I	H	U	R	N	R
T	S	Å	R	E	T	N
O	T	R	Ø	T	T	Ø
L	S	J	A	L	U	Y
T	E	N	S	O	M	D

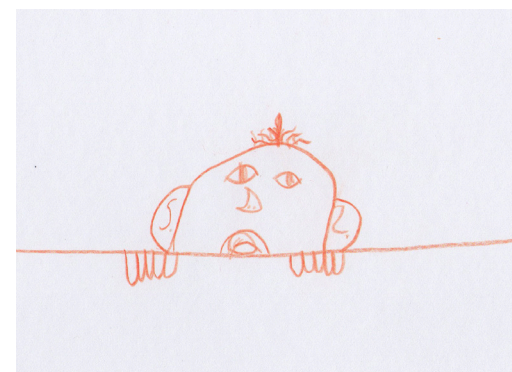


Tegnekonkurransen

I den forrige utgaven av Arken startet vi en tegnekonkurranse, hvor man skulle tegne noe man forbin-
der med FØLELSER. Tusen takk til alle barn fra St. Hallvard som deltok i Arkens konkurranse!



Vinneren fra tegnekonkurransen var: Maksymillian.





Av Joanna Bivand. Foto: Wikimedia commons.

Ble Jesus noen gang sint?

I dette nummeret skriver vi om følelser. Den første følelsen jeg kommer på når jeg tenker på Jesus er kjærlighet. Men var Jesus sint noen ganger? Kan du å huske en fortelling der Han var sint? Det høres kanskje litt rart ut.

Har du hørt historien da Jesus kom til tempelet og veltet bord og jaget folk vekk? Det er Johannes som skriver om det i det andre kapittelet av sitt evangelium. Jøder hadde tradisjon for å ofre gaver til Gud. I tempelet kunne de veksle penger og kjøpe sauer, duer og okser for å ofre dem. Da var det helt vanlig og helt lovlig. Når Jesus kom inn i tempelet og så hva folk drev på med, ble han veldig sint. Han tok en pisk av tau og drev alle derfra, både mennesker og dyr. Etterpå veltet han bord og strødde pengene som de hadde. Jesus var veldig sint. Jødene forstod ikke hvorfor han ble så rasende. De gjorde det de pleide å gjøre.

Jesus ble sint fordi han syntes at man ikke burde handle i tempelet. Tempelet var et sted der man kom for å be og prise Gud. Jesus drev alle derfra, fordi de glemte det som er det viktigste. De glemte Gud. Jesus ville at de skulle forstå at Gud er viktigst, viktigere enn penger og offer.

Kirken er vårt tempel. Det er sted hvor vi ber. Der møter vi Jesus i nattverden. Jesus ber oss om å bare tenke på ham når vi er i kirken. Han spør om du ikke kan prøve å være mer fokusert på Ham i messen nå på søndag?



Czy Jezus był kiedykolwiek zły?

W tym numerze Arken piszemy o uczuciach. Jednym z uczuć, które przychodzi mi na myśl, gdy pomyślę o Jezusie jest miłość. Zastanawiałeś się kiedyś nad tym, czy Jezus był kiedykolwiek zły? Czy Jezus krzyczał na kogoś? Dlaczego miałby to robić? To może wydawać się trochę dziwne.

Może pamiętasz historię, gdy Jezus przychodzi do świątyni i zaczyna przewracać stoły i przepędzać ludzi. Pisz o tym święty Jan w drugim rozdziale swojej ewangelii. Żydzi mieli zwyczaj składać Bogu ofiary. W świątyni mogli wymienić pieniądze oraz kupić baranki, gołębie oraz woły, które przeznaczali na te ofiary. Wtedy było to zupełnie normalne i zgodne z prawem. Gdy Jezus przyszedł do świątyni i zobaczył co tam się dzieje, bardzo się zezłościł. Wziął do ręki bicz i zaczął przepędzać ludzi i zwierzęta ze świątyni. Potem porozrzucił pieniądze, które mieli bankierzy. Jezus był bardzo zły. Żydzi robili to co zwykle, dlatego nie rozumieli Jego zachowania.

Jezus zezłościł się, ponieważ uważał, że w świątyni nie powinno się handlować. Świątynia była miejscem, gdzie ludzie powinni przychodzić, żeby się modlić i oddać cześć Bogu. Jezus przepędził wszystkich, bo oni zapomnieli o tym co jest najważniejsze. Zapomnieli o Bogu. Jezus chciał, aby oni zrozumieli w końcu, że Bóg jest ważniejszy niż pieniądze i ofiary.

Naszą świątynią jest kościół. To jest miejsce, gdzie się modlimy. Tam spotykamy Jezusa w komunii świętej. Pan Jezus prosi nas przez to, abyśmy myśleli o Nim, kiedy jesteśmy w kościele. Może spróbujesz skupić się bardziej na mszy w najbliższą niedzielę?



Av Maria Ruiz Ulltveit-Moe. Foto: Maria Ruiz Ulltveit-Moe.

DET KREATIVE HJØRNET:

BLOMSTER FRA EGGEKARTONG

Snart ser vi blomstene igjen i veikanten eller i hagen. Rosa, gule, røde, blå, grønne og lilla og mange flere farger. Blomster finnes rett og slett i alle farger og fasonger. I denne utgaven av Arken skal vi lage blomster av en eggekartong. Les videre for å se hvordan det gjøres!



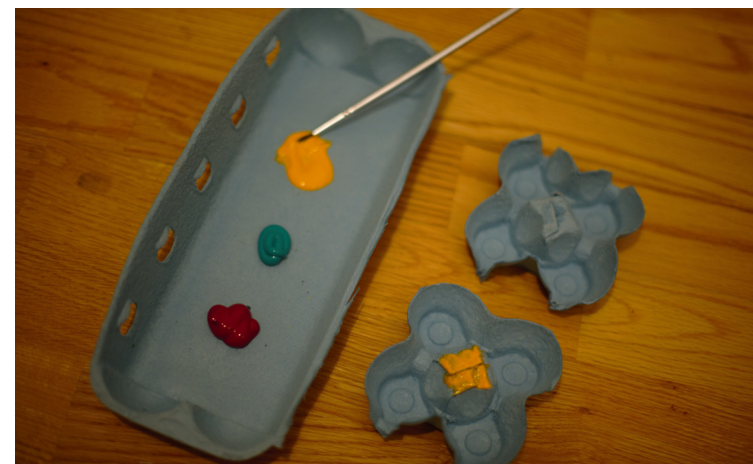
Du trenger:

- ♦ En tom eggekartong
- ♦ Maling
- ♦ Pensel
- ♦ Saks
- ♦ En pinne du kan feste blomsten på, f. eks. ispinne eller sugerør

1: Klipp melkekartongen slik at du deler den opp i fire og fire eggeplasser. Det kan være greit å få hjelp av en voksen. Hvis du vil, kan du klippe av litt ekstra kartong i kantene og klippe til spissen i midten, men dette er ikke nødvendig.



2: Mal med de fargene du vil. Jeg valgte gul, rosa og grønn, men du kan velge dine favorittfarger!



3: La malingen tørke og vipps så var blomsten ferdig!



