



Gezinsmomenten over het gebed

THEMA 5: BIDDEN VOOR JEZELF



Intro

Variant 1

In dit gezinsmoment hebben we het over de pink. De pink is een kleine vinger. Toch kun je deze vinger niet missen! Doe het volgende experiment:

Pak met je schrijfhand de pols van de andere hand. Knijp je vingers om je pols, en laat je pink omhoog staan.

Knijp nog een keer met je vingers, maar nu met de pink erbij. Wat voel je?

Antwoord: Als het goed is knijp je nu veel krachtiger. Je voelt de spieren aan de zijkant van je arm en lichaam aanspannen. Je pink is dus een echte krachtpatser!

In de gebedshand staat de pink voor: bidden voor jezelf. Wie is er klein, en heeft gebed nodig? Dat ben jij! Wanneer ben jij krachtig en sterk? Als je God voor alle dingen om hulp vraagt. Daarover gaat dit gezinsmoment. De Heere heeft een sterke arm, waar jij je aan kunt vastklampen!

Variant 2

Nodig: ronde trapleuning, bezemsteel, klimrek (een ronde stang waar je hand omheen past)

Leg je hand om een stang. Knijp er goed in, of ga er een hangen met je handen (bij klimrek)

Vraag aan de kinderen:

Wat gebeurt er als je je pink of je duim loslaat? Antwoord: dan val je.

Laat nu los en knijp de vingers van één hand naar elkaar toe.

Vraag aan de kinderen: Welke vinger ligt er tegenover de pink? Antwoord: je duim.

Opmerking: je pink en duim vormen samen een sterke gesloten lus.

Wat was ook alweer de betekenis in de gebedshand van de duim? Antwoord: God loven en prijzen.

Praat met elkaar over de volgende stelling: 'Het is tot Gods eer, wanneer jij tot Hem bidt om hulp voor jezelf!'



Bijbelgedeelte(n)

Lezen: 1 Samuël 1: 9-20

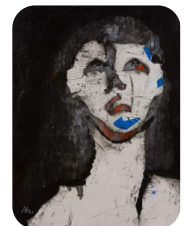
Bijbelverhaal

Lees uit een kinderbijbel het verhaal over Hanna, die bidt om een kind.

Platen en gesprek

Bekijk samen met de kinderen dit portret van Hanna: [Portret Hanna door Anneke Kaai](#).

- Wat valt je op aan dit portret?
- Wat vind je van dit portret? Mooi, lelijk,... Waarom?
- Hoe voelt Hanna zich? Waar zie je dat aan?
- Welke kant kijkt ze op? Naar Wie?



Bijbelstudie:

Lees het bovenstaande bijbelgedeelte met de kinderen. Om en om een vers. Bespreek daarna samen de volgende vragen:

- Vers 10: hoe voelt Hanna zich?
- Vers 15 en 16: wat betekent het dat je 'je ziel uitstort voor de Heere'. Wat vraagt Hanna aan de Heere?
- Vers 17: Welk antwoord krijgt Hanna?
- Vers 20: Wat betekent de naam Samuël?
- Wat kun jij leren van Hanna? Denk aan de kleine pink die toch krachtig is!





Activiteiten:

Woorden & taal:

Maak een gedicht of verhaal over de duim en de pink. Je mag het helemaal zelf weten hoe. Je kunt bijvoorbeeld de pink en de duim met elkaar laten praten. Of je schrijft over de duim en complimenten/God de eer geven en over de pink en jezelf/krachtig zijn door te bidden tot God.

Bewegen

Doe het spel 'Commando' met je vingers en handen. Iemand is de groepsleider en roept onderstaande commando's. Je mag het commando alleen uitvoeren als de groepsleider er 'commando' bij zegt. Als hij dat hij niet zegt, en je maakt toch de beweging, ben je af...

Commando's:

- commando pink: pinken in elkaar haken
- commando duim: met de duimen op de tafel tikken
- commando duim en pink: duimen tegen duimen, pinken tegen pinken
- commando brug: vingers van twee handen tegen elkaar en een brug maken met je middelvingers
- commando vuist: met de vuisten op tafel slaan
- commando hol: handen hol houden (handpalmen naar boven)

Knutselen

Nodig: zwart, rood, oranje, groen papier/schaar/lijm

Als we bidden kunnen we drie antwoorden krijgen:

1. Ja (groen)
2. Wacht (oranje)
3. Nee (rood)

Niet elk gebed wordt meteen verhoord. Maar de Heere wil wel graag dat we Hem alles vertellen wat ons bezig houdt. Knutsel een stoplicht op papier. Plak er de komende maanden briefjes bij van gebeden die zijn verhoord (bij groen), gebeden die niet zijn verhoord (bij rood), gebeden die nog niet zijn verhoord (bij oranje).

Experimenteren

Als je het nog niet gedaan hebt, kun je één van de experimenten uit de intro uitvoeren. Je kunt het uitbreiden met de volgende opdracht: Til met je schrijfhand (sterkste hand) een stapel boeken op. Let op: het mag met alle vingers, behalve je pink. Wat merk je aan de spieren in je hand en arm? Is er verschil tussen het tillen met de hele hand en de hand zonder je pink?

Filosoferen

De Heere verhoort het gebed voor onszelf soms anders dan wij graag willen. In het doopformulier staat de zin: 'alle kwaad van ons weren, of ten onzen beste keren wil'.

Filosofeer over deze zin.

Je kunt op digibron en mooi stukje uitleg daarover vinden: <https://www.digibron.nl/viewer/collectie/Digibron>

Kijktafel

Maak een mooie kijktafel met spullen die jij van de Heere God hebt gekregen, nadat je Hem erom gebeden hebt. Voeg ook plaatjes of briefjes toe van dingen voor jezelf, die je nog wilt vragen aan Hem.

Muziek

Luister naar Psalm 139: het lied '[Heer die mij ziet zoals ik ben](#)'.

[Hier](#) vind je de volledige versie uit het Liedboek voor de Kerken (1973).


De melodie is hetzelfde als de berijmde Psalm 139.

Kies een couplet uit en schrijf in je eigen woorden een nieuw couplet! Zing het daarna net zo lang, totdat je het uit je hoofd kent.

Bijbelteksten memoriseren

Kies één van onderstaande Bijbelteksten en zet deze op een centrale plek, het liefst met ondersteunende spullen (zie 'kijktafel' voor ideeën). Spreek dagelijks met elkaar de tekst hardop uit. Leg moeilijke woorden eventueel uit, en herhaal deze uitleg totdat de kinderen zelf aangeven dat ze de betekenis kennen.

Kies uit Psalm 139 vers 1b, 2 en 3 of Filippenzen 4: 6 en 7.





Bronnen

- Dit gezinsmoment is gebaseerd op <https://www.vreugdevolleroeping.nl/gezinsmoment-gebed-6-voor-jezelf-bidden/> en uitgebreid door Geloofwaardig opvoeden