

De vrucht van de Geest is geduld

Gezinsmoment 5: Geduld

Intro

In dit gezinsmoment hebben we het over geduld. Geduld is het vierde onderdeel van de vrucht van Geest. We zijn begonnen met de liefde, als de bron van alles. Geduld of 'lankmoedigheid' is één van de vormen waarin de liefde zich laat zien in de praktijk. Je leert door Gods genade het gedrag van een ander te verdragen. Als de Heilige Geest in je hart woont, kun je steeds de moed opbrengen om met de ander verder te gaan.

Variant 1

Reken eens samen uit: Hoeveel maanden leef jij al? Hoeveel dagen, uren, seconden?

"Zó lang geeft God jou leven en is Hij geduldig met jou."

Leg aan je kind uit wat geduld is: dat God met jou verder wil, ondanks alles wat je niet goed doet en tekortkomt.

Laat je kind op een vel papier zijn/haar naam in het midden schrijven en daaromheen dingen tekenen of schrijven die ze doen waar de Heere niet blij van wordt. De Heere ziet het en toch laat Hij ons niet in de steek. Laat de kinderen een hart om hun naam tekenen. Uit de liefde van God vloeit voort dat Hij nog geduldig met ons is. De Heere geeft ons heel veel goeds. Kan je kind voorbeelden bedenken? Teken of schrijf dat met een andere kleur stift om de naam heen. Wat is de Heere goed en geduldig!

In jouw leven doen mensen je soms ook dingen die je niet fijn vindt. Bedenk samen voorbeelden. De vrucht van de Geest is dat we op de Heere gaan lijken en net als Hem de ander niet in de steek laten en het goede blijven geven.

Variant 2

Nodig: elastieken van verschillende grootte, liniaal of meetlint

Geduld kan vergeleken worden met het uitrekken van een elastiek. Pak het kleinste elastiekje en laat één van de kinderen dit uitrekken. Zo ver mogelijk, net voordat het knapt. Hoe lang kan het elastiek worden? Laat het opmeten. Pak ook een groot elastiek en laat hetzelfde doen. Misschien heb je een elastiek dat slap is. Kijk bij deze hoe ver hij kan uitrekken.

Bespreek met de kinderen het volgende. Het geduld van de Heere God kun je vergelijken met het grote elastiek. Bij Hem is het meeste geduld te vinden. Er staat in de Bijbel dat hij groot van geduld is (Psalm 103: 8). Wij mensen hebben een klein beetje van dit geduld, door de kracht van de Heilige Geest. Dat is het kleine elastiek. Je hebt kracht en moed nodig om geduldig te zijn. Als je dat niet hebt, kun je niet goed geduldig is (het slappe elastiek). Je kunt het woord 'lankmoedig' met dit voorbeeld uitleggen. Lang of 'groot' van moed/kracht.

Bijbelgedeelte(n)

Lezen: Genesis 40: 1-23.

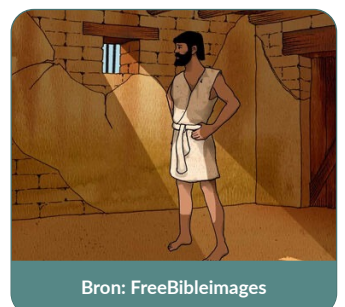
Kies één van onderstaande manieren om na te denken over de Jozef in de gevangenis.

Bijbelverhaal

Lees uit een kinderbijbel de geschiedenis van Jozef in de gevangenis.

Platen en gesprek

Bekijk [de tekening](#) van Jozef met de kinderen. Bespreek met de kinderen wie ze hier zien en hoe hij zich zal voelen. Lees daarna Genesis 40: 23 en Genesis 41: 1. Bespreek de volgende punten:



- Wie is Jozef vergeten?
- Wie is Jozef niet vergeten?
- Wat zal Jozef hier denken en hoe voelt hij zich?
- Bespreek met de kinderen hoe Jozef heeft geleerd geduldig te zijn. Bijvoorbeeld: 'Jozef heeft geleerd om steeds op de Heere te vertrouwen en te wachten op wat de Heere voor hem zou doen. Je leest in de Bijbel dat de Heere steeds met Jozef is. Dat heeft Jozef gemerkt! De Heere hielp hem bij alle dingen. Jozef begreep vast niet waarom hij in de gevangenis moest komen. Net als hij mag jij ook leren dat de Heere het overzicht heeft van jouw leven. Hij geeft op Zijn tijd wat jij nodig hebt. Hij heeft een doel voor ogen en soms moeten we wachten en door moeilijke en donkere dagen heen. Geduldig wachten is niet afwachten en maar zien wat er komt. Het is een daad van vertrouwen en overgave aan een goede en trouwe God.'

Bijbelstudie:

Lees met de kinderen Genesis 40:1 -23. Om de beurt een vers.

Ga daarna in gesprek over de volgende vragen:

- Vers 23 van Genesis 39: Welke twee dingen worden in dit vers over Jozef gezegd?
- Jozef zit onschuldig in de gevangenis. Toch kan hij het volhouden en het geduldig verdragen. Hoe komt dat?
- Waarin lijkt Jozef op de Heere Jezus? Wat bidt de Heere Jezus in Lukas 23: 34? Kunnen wij dat gebed ook leren?
- Vers 4 van Genesis 40: Welke taak heeft Jozef?
- Vers 9-11: Wat droomt de schenker? En wat betekent het (vers 13)?
- Vers 14: Wat vraag Jozef aan de schenker?
- Vers 20 en 21: Komt de uitleg van Jozef uit? Wat gebeurt er?
- Vers 23: Wat lees je hier over de schenker?
- Hoe zal Jozef zich gevoeld hebben?
- Hoelang duurt het nog voordat Jozef uit de gevangenis komt? Zoek het antwoord in hoofdstuk 41.

Verdieping

Lees vers 6 en 7 van Genesis 40. Vraag: Wie ziet Jozef?

Lees daarna Johannes 19:26 en 27. Vraag: Wie ziet de Heere Jezus?

Welke overeenkomsten zie je tussen deze gedeelten?

Uitleg: Als je geduldig leert te zijn door de genade van God, ga je lijken op de Heere Jezus en op Jozef. Stel je voor: je krijgt straf terwijl je onschuldig bent. Je zou toch woedend zijn? De Heere kan je geduld leren om dit te verdragen. Als je geduldig bent, krijg je – zelfs midden in het onrecht wat je wordt aangedaan - ook oog voor wat een ander nodig heeft. Hoe zie je dat in deze Bijbelgedeelten? Wat kun jij hiervan leren?

Activiteiten:

Kies uit onderstaande activiteiten wat past bij jou kind(eren).

Woorden & taal:

De keizerspinguïn wacht maandenlang totdat het ei uitkomt van zijn kleine pinguïn. Zijn vrouwtje haalt vis in zee en ondertussen beschermt hij het ei met zijn warmte. Als hij een paar seconden alleen zou laten, vriest het kleintje dood. Tijdens deze maanden van wachten, verliest hij de helft van zijn gewicht. Geduldig wacht hij tot de kleine pinguïn groot genoeg.

Zoek uit welke dieren veel geduld nodig hebben, voordat iets lukt. Schrijf op een groot vel papier de dierennaam en teken het dier of plak een plaatje. Schrijf bij elk dier waarin het dier geduld nodig heeft. In de natuur zien we dat alles langzaam groeit en dieren geduldig moeten wachten. Wij zijn best ongeduldig als we iets willen hebben. Schrijf onderaan je vel papier: Wat kan ik leren van de Heere God in Zijn schepping over geduldig zijn?

Bewegen

Speel samen verschillende situaties na waarin je geduld op de proef wordt gesteld. Kies als ouder één of meer situaties die herkenbaar zijn voor jouw kind:

- als een broertje/zusje/vriendje jouw spel niet snapt
- als je in de rij staat bij de supermarkt en een klein kindje voor jullie alle boodschappen uit een klein karretje langzaam op de band legt.
- als jullie in de file staan
- als je iemand belt of appt, en hij laat niet van zich horen

- als je bij de deur staat om naar school te gaan en je broertje of zusje nog iets van boven wil halen om mee te nemen naar school
- als je graag iets wilt hebben in de speelgoedwinkel en mama zegt dat je moet wachten tot je verjaardag

Bedenk daarna: Waarom is het moeilijk om geduldig te zijn? (Dan moet ik wachten – gericht op jezelf). Waarom is het mooi om in deze situaties geduldig te zijn? (Je bent gericht op de ander, bijv. je gunt het kindje dat het zelf de boodschappen mag neerleggen. Wachtijd kan ook wijsheid brengen. Je kan nog eens goed nadenken of je het speelgoed echt wilt/nodig hebt, of je kijkt er extra naar uit).

Knutselen

Nodig: glazen potje (met een rechte cilinder), ijsstokjes, stiften of verf, aarde, zaadjes

Als de Heilige Geest in je woont, laat Hij geduld in je groeien. Het is niet zo dat je van de één op de andere dag veranderd bent in iemand die altijd geduldig is. Het gaat langzaam, net als een plantje dat groeit.

Maak samen een plantenpotje, zaai bijv. tuinkers en wacht geduldig tot het groeit:

- Verf of stift de ijsstokjes in je favoriete kleuren
- Heb je geverfd? Wacht tot ze helemaal opgedroogd zijn.
- Plak de ijsstokjes stuk voor stuk op het glazen potje met een beetje lijm.
- Doe de aarde in het potje en zaai de zaadjes.

Vraag aan je kinderen wat het zaadje nodig heeft om te gaan groeien (water, licht). Wat hebben wij nodig om de vrucht van de Geest in ons te laten groeien?



Experimenteren

Als de Heilige Geest in je woont, laat Hij geduld in je groeien. Het is niet zo dat je van de één op de andere dag veranderd bent in iemand die altijd geduldig is. Het gaat langzaam, dat ga je ook ondervinden in dit proefje.

Je gaat mooie grote suikerkristallen maken.

Nodig: 600 gram kristalsuiker, 250 ml. water, hoog smal glas, lange satéprikker, wasknijper, kwastje, koffiefilter, voedingskleurstof, pan

Doe het water en de suiker in een pan. Zet de pan op het vuur en blijf de suiker rondroeren tot het mengsel kookt. Het is belangrijk dat je mengsel kookt, maar het mag niet veel heter worden of te lang koken. Blijf roeren tot alle suiker is opgelost. Je hebt dan een doorzichtige vloeistof zonder losse suikerkorrels.

Je kan nu ook kleurstof aan het suikermengsel toevoegen. Gebruik 10 druppels. Dat lijkt veel, maar tijdens het kristalliseren vervaagt de kleur weer. Laat de pan nu afkoelen als hij een paar minuten op het aanrecht heeft gestaan, kan je hem ook even in de koelkast zetten.

Je gaat nu je satéprikker klaarmaken. Klem je satéprikker vast in het midden van je wasknijper. De satéprikker moet straks in de pot kunnen hangen zonder de zijanten of de bodem te raken. Pak nu je kwastje en smeer wat van het suikermengsel op het stokje. Je moet hem daarna wel goed laten drogen zodat er al wat kleine kristallen op vormen.

Als het suikermengsel voldoende is afgekoeld, giet je het in je glazen pot. Hang je satéprikker nu in de vloeistof en zet hem ergens op een donkere en rustige plek. Je kan een koffiefilter over de pot zetten als deksel. Dan blijft het mengsel ook schoon.

Je kan elke dag even naar je kristallen kijken, maar zit er niet aan met je vingers. Je kan ze er na een 7 of 10 dagen uithalen, drogen en opeten.

Muziek

Als we geduld nodig hebben, zeggen we ook wel 'je hebt een lange adem nodig'. Ook als je zingt, heb je een lange adem nodig. Daarvoor moet je eerst diep inademen.

Demonstreer als ouder het volgende aan je kinderen:

- Adem heel diep in door je neus. Doe dit overdreven voor, zodat de kinderen het heel duidelijk kunnen zien. Als het goed is voel je je middenrif iets omhoogkomen.
- Houd je adem even vast (met je middenrif).
- Blaas dan langzaam alle lucht via je mond naar buiten. Totdat alle lucht eruit is.

Vraag de kinderen jou na te doen. Als ouder doe je met ze mee, zodat ze het leren. Als ze het goed kunnen zeg je: 'We gaan nu

tellen hoe lang je erover doet om de adem uit te blazen'. Hoe lang doe je erover? Hoe lang is jouw adem?
Deze ademtechniek heb je ook nodig als je zingt. Kies een liedje uit dat je goed kent. Adem eerst diep in door je neus en zing dan het lied. Laat de lucht langzaam uit je mond gaan (niet alles tegelijk eruit). Probeer zo lang mogelijk te zingen op één adem!

Extra

Je kunt het er ook over hebben dat deze ademtechniek je kan helpen als iets niet goed lukt. En je geduld met jezelf moet hebben. Diep zuchten helpt! Terwijl je inademt mag je bidden om geduld en of de Heere je helpt.

Suggesties om te zingen:

- Psalm 27:7
- Psalm 103:4
- Be still my soul: The Lord is on your side
- God is getrouw, Zijn plannen falen niet

Filosoferen

Praat samen over de stelling: *Als je straf krijgt en je bent onschuldig, moet je dat geduldig verdragen. Je mag niet voor jezelf opkomen.*

Is dat waar of niet waar? Gebruik voor het antwoord wat je geleerd hebt van Jozef. Kijk daarvoor nog een keer in de Bijbel: Lees vers 14 en 15 van Genesis 40. Vers 14: Wat vraagt Jozef nadat hij de dromen heeft uitgelegd? En wat doet hij in vers 15?

Voor de geïnteresseerden in filosofie: zoek uit wie de stoïcijnen waren. Hoe zou een stoïcijn reageren als hij net als Jozef onschuldig in de gevangenis zou zijn? Is dat hetzelfde als wat Jozef deed?

Kijktafel

Doe je de hele serie over de vruchten van de Geest en heb je bij het vorige gezinsmoment al een kijktafel gemaakt? Breid het uit met een symbool van geduld, bijvoorbeeld een elastiek. Of een vogel die geduldig op een nest met eieren zit. Of een spin in zijn web. Je kunt één van de teksten hieronder kiezen en erbij zetten ophangen. En een plaat van Jozef in de gevangenis.

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.

- Spreuken 16: 32
- Spreuken 14: 29
- Psalm 27: 14
- 2 Petrus 3: 9
- Psalm 103:8

Bronnen

- De uitleg voor experimenteren komt van <https://proefjesmetboefjes.nl/suikerkristallen/>
- De uitleg van geduld (bij platen en gesprek) en het voorbeeld van de vogels is gebaseerd op <https://vreugdevolleroeping.nl/gezinsmoment-vrucht-van-de-geest-geduld/>