

De vrucht van de Geest is zelfbeheersing

Gezinsmoment 9: Zelfbeheersing

Intro

In dit gezinsmoment hebben we het over zelfbeheersing. Het is het laatste facet in de serie van negen facetten van de vrucht van de Geest. Zelfbeheersing of 'matigheid' is belangrijk in het leven van een christen. Er zijn veel andere begrippen in de Bijbel die op zelfbeheersing betrekking hebben: bedachtzaamheid, bescheidenheid, zelfverloochening en kuisheid. Bij zelfbeheersing gaat het erom dat je macht hebt over jezelf. Je kunt jezelf beheersen en je hebt het vermogen om uitspattingen te vermijden. Je hebt een innerlijke kracht nodig, waardoor je verkeerde hartstochten en lusten onder controle weet te houden (wilskracht). Naast wilskracht heb je ook gezond verstand nodig. Een verstandig oordeel, waardoor je je gedachten, gevoelens en gedrag in toom weet te houden. Je hebt dus zowel gezond verstand als een geheiligde wilskracht nodig. Beide wil de Heilige Geest geven. Alleen van Hem kun je zelfbeheersing ontvangen.

Variant 1

Nodig: grote vellen papier, stapel reclamefolders (speelgoedfolders en folders over artikelen voor kinderen, reclame folders van supermarkten), schaar en lijm.

Zeg tegen de kinderen: knip alles uit wat je heel graag wilt hebben. Plak dat op het grote papier.

Daarna ga je met de kinderen in gesprek over de volgende vragen:

- Welke artikelen/spullen kun je niet missen en heb je echt nodig?
- Van welke artikelen heb je al wat? (Bijv. van Lego heb je al 3 dozen)
- Streep nu door (of plak er een streep op) wat je niet wilt kopen omdat je er al genoeg van hebt.
En plak er iets bij als je dit echt nodig hebt.
- Wat houdt je nu over? Wat vind je daarvan?

Bespreek met de kinderen dat we graag mooie dingen zien en dat ook heel graag willen hebben. We mogen ervan genieten. Lees met elkaar Prediker 1: 8b. Tegelijk geldt dat teveel niet goed is voor ons. Denk maar aan snoep, als je er eentje krijgt is het lekker. En dan wil je meer. Misschien wil je wel de hele zak leegeten. Maar is het goed voor je? We willen graag meer. Dat is de zonde van de mateloosheid. Bij zelfbeheersing leggen we onszelf een grens op. De Heilige Geest wil ons leren om matig te leven.

Variant 2

Nodig: zak marshmallows

Vraag aan je kind of het even in een andere ruimte wil gaan zitten (eigen kamer bijv.). Je geeft 1 marshmallow en je legt het op een bordje. Je kind krijgt de keus. Je zegt: 'je eet het nu op of je wacht met opeten en je krijgt straks een tweede marshmallow als ik terugkom'. Je gaat een tijdje weg. Daarna ga je weer terug. Als je kind niets heeft gegeten, krijgt het een tweede marshmallow.

Bespreek met de kinderen dat dit een voorbeeld is van zelfbeheersing. Je houdt jezelf tegen om iets te doen wat je eigenlijk heel graag wilt.

Bijbelgedeelte(n)

Lezen: Daniël 1: 1-21

Kies één van onderstaande manieren om na te denken over de zelfbeheersing van Daniël en zijn vrienden.

Bijbelverhaal

Lees uit een kinderbijbel de geschiedenis uit Daniël 1.

Platen en gesprek

Bekijk [deze platenserie](#) met de kinderen en bespreek met elkaar wat je ziet en wat er gebeurt.

Bijbelstudie:

Lees met de kinderen Daniël 1. Om de beurt een vers.

Ga daarna in gesprek over de volgende vragen:

- Hoe heten de jongens die in dienst komen bij koning Nebukadnezar?
- Wat wil de koning? (Vers 4)
- Wat neemt Daniël zich voor in zijn hart? (Vers 8)

Wat Daniël zich voorneemt in zijn hart is hetzelfde als zelfbeheersing. Daniël weet dat koning Nebukadnezar als bedoeling heeft, dat Daniël en zijn vrienden de Heere God gaan vergeten. Nebukadnezar wil ze verleiden met lekker eten en drinken, maar het is in de ogen van de Heere niet rein (het is niet goed voor hen en het is eten is gewijd aan de afgoden). Als ze lekker hiervan eten en wijn drinken, zullen ze op de Chaldeeën gaan lijken. En dat wil Daniël niet.

- Hoe zou jij het vinden als je dit lekkere eten krijgt (vlees en wijn)?
- Wat voor eten en drinken vraagt Daniël? (Vers 12)
- Hoe zien de vier vrienden eruit na de proeftijd van tien dagen? (Vers 15)
- Wat geeft de Heere aan de vier vrienden? (Vers 17)
- Wat zou jij liever hebben: wat de vier vrienden kiezen of wat de andere jongemannen aan lekker eten en drinken krijgen? Waarom?

Verdieping

Zoek uit wat de namen van vier vrienden betekenen en wat hun nieuwe namen (door koning Nebukadnezar gegeven) betekenen. Bespreek met elkaar wat zelfbeheersing bij eten en drinken te maken heeft met de doop in de naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest.

(Omdat de naam van je kind verbonden is met de naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest, hoeft je kind niet te worden als mensen die helemaal opgaan in het eten en drinken en het plezier van deze wereld. Je kind hoort bij de Heere en mag net als Daniël en zijn vrienden leren zich te beheersen in alles wat de wereld te bieden heeft. Wat God geeft is zoveel meer!)

Activiteiten:

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

Woorden & taal:

Nodig: groot vel papier, stiften

Maak een reclame poster waarin je ouders vertelt dat ze niet teveel speelgoed moeten kopen voor hun kinderen. Schrijf er ook op waarom dat beter is. Denk aan: leer ze genieten van wat ze al hebben, het kost teveel grondstoffen (milieu), kinderen spelen minder goed als ze teveel speelgoed hebben (keuzestress), enz.

Bewegen

Nodig: legostenen en poppetjes, ondergrond lego

Laat de kinderen een muur bouwen van Lego (vier zijden). Dat is de muur van een stad. Zet nu binnen deze muren een poppetje. Dit poppetje woont hier. Nu is het poppetje veilig. Lees de tekst uit Spreuken 25:28 aan de kinderen voor.

Laat de kinderen de muur afbreken. En laat een paar andere poppetjes de stad inklimmen.

Nu de muur weg is kan er van alles gebeuren. Als je muur van de zelfbeheersing weg is, kan er ook van alles zijn wat voor jou schadelijk is of voor een ander. Bespreek bijv. wat er gebeurt als je:

- heel veel snoep zou eten, of andere lekkere dingen (je tanden gaan kapot, je lichaam krijgt veel te veel suiker) je heel veel speelgoed hebt en niets wilt delen (een ander krijgt niets, je wordt niet echt gelukkig van alleen maar dingen hebben)
- je heel filmpjes kijkt (je komt niet toe aan buiten spelen en alle beelden van de filmpjes vullen je hoofd)
- je meteen slaat als iemand iets vervelends tegen je doet (de ander heeft pijn, er is op dat moment geen vrede in je hart)

Knutselen

Nodig: potje met deksel, snoepjes, papier, vilstiften, lijm, schaar

Maak een etiket voor op het potje met de woorden 'de vrucht van de Geest is zelfbeheersing'. Laat de kinderen het etiket versieren en plak het etiket op het potje. Stop het potje vol met snoepjes. Spreek met de kinderen het volgende af: De komende week ga ik op jullie letten. Elke keer als je jezelf inhoudt/beheerst, mag je een snoepje pakken. Bijv. als je niet gaat slaan (als je boos bent), als je wacht bij het kiezen van iets lekker, als je tevreden bent met wat je krijgt.

Experimenteren

Vertel de kinderen voorafgaand aan het gezinsmoment (kan zelfs al de dag ervoor) dat ze een fysieke uitdaging krijgen. Wat hebben ze nodig? Genoeg energie. Bedenk een route die jullie gaan hardlopen. Je kunt ook kiezen voor een andere uitdaging, een route steppen of buiten 20 kleine rondjes rennen bijvoorbeeld. Zorg voor genoeg water voor onderweg. Geef aan bij de kinderen dat het belangrijk is om goed te drinken. Leg na het sporten een appel neer voor elk kind en een zak chips of snoepjes. Waar hebben ze het meest zin in? Hoeveel willen ze ervan? Bespreek dat sporters een strak schema nodig hebben om te oefenen. Daarvoor hebben ze zelfbeheersing nodig om zich daaraan te kunnen houden. Ze kunnen niet zomaar trainingen overslaan en een biertje gaan drinken. Ze hebben een gezond lichaam en energie nodig. Kijk nog een keer naar de appels, chips of snoepjes. Wat is het beste voor je lichaam? Sporters moeten leren zichzelf te beheersen. Te bedenken wat goed is én dan ook niet te doen wat ongezond is.

De apostel Paulus gebruikt het beeld van een sporter voor het leven van een christen. Lees met elkaar 1 Korinthe 9: 25. Om de focus op Christus en Zijn Koninkrijk te hebben, is zelfbeheersing nodig. Zodat we ons kunnen richten op de dingen van Zijn Koninkrijk. En niet met bijv. steeds meer materiele dingen.

Muziek

Verzamel zoveel mogelijk muziekinstrumenten of voorwerpen waarmee je geluid kunt maken (deksels van pannen bijv.).

Spreek met elkaar een gebaar voor:

- heel hard (je laat jezelf gaan, onmatig hard)
- hard
- zacht
- stilte

Stel een dirigent aan die de gebaren maakt. Alle muzikanten letter daarop en houden zich aan de afspraak van het gebaar.

Laat maar horen! Bespreek met elkaar welke hoeveelheid geluid fijn is. Zo is het ook met matigheid. Het is voor iedereen fijner als je matig bent (voor de Heere, voor anderen en voor jezelf).

Suggesties om te zingen:

- Doorgrond mijn hart en ken mijn weg
- Psalm 139
- Psalm 131

Filosoferen

Bespreek met elkaar de volgende twee vragen: Kan de zee vol worden? Kunnen jouw verlangens helemaal vervuld worden?

Lees na jullie gesprek met elkaar Prediker 1: 7 en 8 en bespreek met elkaar wat hiermee bedoeld wordt.

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 voor zelfbeheersing, bijvoorbeeld de vier muren van lego, met daarbinnen een poppetje. Of een (afbeelding van) een stopbord met de woorden 'stop, genoeg!' Je kunt ook een afbeelding van een sporter opzoeken (of een poppetje van lego zoeken) met een flesje water. En daarnaast een ander poppetje (of afbeelding) van iemand die heel veel snoep eet. Zet een kinderbijbel neer met een afbeelding van Daniël en zijn vrienden.

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 28
- Prediker 1:8
- 2 Petrus 1: 5 – 7
- 1 Korinthe 9: 25

Bronnen

- Het idee bij de intro (variant 2) en het knutselidee komt van <https://vreugdevolleroeping.nl/gezinsmoment-vrucht-van-de-geest-zelfbeheersing/>