

Geniet met mate?

Voor de jeugdleider

Doel van deze ID: Leren over het onderwerp zelfbeheersing en dat dat meer is dan alleen dingen niet doen.

Zelfbeheersing. Dat is je grenzen kennen, niet te ver gaan, niet boos worden... Maar het is ook daardoor ruimte geven aan een ander en jezelf beschermen voor een stap te ver. Té is vaak niet goed. Als je je grenzen kent, ben je veilig. In plaats van onbeheerst leven mogen we heilig leven. Deze ID gaat over zelfbeheersing als vrucht van de Geest. De ID is goed apart te houden, maar ook als onderdeel van een serie van tien. In de ID 'De vrucht van de Geest, kun je die eten?' lees je welke ID's in die serie thuishoren.



Teaser

Stuur de link naar de test op. Iedereen kan thuis kijken hoeveel discipline hij of zij heeft.

<https://tests.quest.nl/psychologie/hoe-gedisciplineerd-ben-jij/info>

(je moet wel je e-mail invullen, maar er worden geen gegevens bewaard)



Start

Starter 1- verleiding

Doel: Introductie van het thema en nadenken over hoe gedisciplineerd jij bent.

Tijd: 5-10 minuten (rond de starttijd van de bijeenkomst)

Zet voor het begin van de bijeenkomst een schaal met marshmallows of iets anders lekkers in de kring. Zeg niets. Niet dat je mag pakken zoveel als je wilt, maar ook niet dat niemand er aan mag komen.

Wat gebeurt er? Reflecteer er even op (wat wilde je, wat dacht je, wat deed je?).

Starter 2 – Woordspel

Doel: nadenken over het onderwerp en introductie van het thema

Tijd: +/- 10 minuten

Vertel dat het thema vandaag zelfbeheersing is. Discipline. Wie heeft daar moeite mee en wie niet?

We gaan nadenken over wat daar allemaal mee te maken kan hebben. Vul voor iedere letter van het woord SELF-CONTROL een woord in dat je met dit onderwerp te maken kunt hebben. Je kunt het werkblad daarvoor gebruiken.

Nog even een voorbeeld. Met het woord BIJBEL kun je het volgende bedenken:

Boek van God
Interessant
Jezus
Belangrijk
Elke dag
Lezen

En wie het leuk vindt kan zelfs een zin maken met de beginletters:

Begin
In
Je
Bijbel
En
Lees



Bijbeltekst

Lees met elkaar Spreuken 25 : 26 - 28.

Hier wordt heel mooi over zelfbeheersing geschreven. Het is een muur om je heen die je kan beschermen voor aanvallen van buitenaf. Heel simpel gesteld: Als je als kind al leert dat je niet mag afpakken dan leer je jezelf daar in beheersen. Dat kan erg van pas komen als je als volwassene iets ziet van een ander dat je heel graag wilt hebben. Je snapt dat dat niet zomaar te pakken is.



Video

Doel: Ontdekken dat de een zich beter kan beheersen dan de ander . Het ligt er ook aan waarmee je je moet beheersen.

Tijd: 5-10 minuten

<https://www.youtube.com/watch?v=ZNoo5dndz0g>

In dit filmpje zie je katten die met veel geduld door een doolhof lopen. Er zijn veel kattenfilmpjes met dit soort acties te vinden op het internet. Blijkbaar zijn katten heel beheerste beesten. Hoe zit dat met mensen?



Persoonlijk

Tijd: 5-10 minuten

Vertel iets over een moment in je leven dat je een keuze hebt gemaakt waarbij je jezelf echt hebt ingehouden. Bijvoorbeeld: je werd niet boos, terwijl dat gemakkelijk had gekund. Vrienden wilden je over de streep trekken om mee te doen met..... (alcohol, pesten, vandalisme) maar je zei nee. Of ben je misschien ooit in je leven gestopt met roken?

Wat had er kunnen gebeuren als je de andere keuze had gemaakt?

Ben je daar blij om?

Wat vind God er van denk je?

Vertel ook iets over heilig leven en dat dat een positief doel kan zijn in plaats van benoemen wat niet mag. Sluit af met 1 Petrus 1 : 15 en 16: '... maar leid een leven dat in alle opzichten heilig is, zoals hij die u geroepen heeft heilig is. Er staat immers geschreven: "Wees heilig, want ik ben heilig".'



Verwerking

Verschillende manieren om tot tien te tellen

Doel: nadenken over hoe je verleidingen kunt weerstaan

Tijd: 10-15 minuten

Wat was de uitkomst van de test uit de teaser?

Denk nu eens na over dingen die je kunnen helpen je te beheersen. Geef iedereen een of meerdere beurten om iets te bedenken. Voorbeelden zijn:

- Bedenk dat morgen die chocolade ook nog lekker is.
- Bid God om hulp.
- Tel tot tien als je boos wordt.
- Denk aan iets anders.
- Ga iets leuks doen.
- Vraag je af hoe je zelf behandeld zou willen worden.
- Bedenk waar het verlangen vandaan komt.
- Vraag hulp.
-
-

Schrijf alle dingen die helpen je te beheersen op sticky-notes en bewaar ze voor het volgende onderdeel.



Opdracht

Een muur om je te beschermen

Doel: Snappen dat zelfbeheersing niet een soort straf is, maar er is om jezelf en anderen te beschermen.

Tijd: 5-10 minuten

Je hebt een (playmobil)poppetje nodig en wat blokjes of een Jenga-spel. Samen plakken jullie alle sticky-notes op de blokjes. Op ieder blokje één van de dingen die bij de verwerking bedacht zijn.

Nu bouw je van de blokjes een muur die om het poppetje heen staat.

Leg uit dat deze muur het poppetje beschermt. Als de verleiding komt, stuit die op de muur van zelfbeheersing. Je kunt dit uitbeelden of vertellen.



Bidden

Voorbeeldgebed 1

Vader in de hemel, u bent alles wat wij nodig hebben. Door het werk van Jezus hebben wij genoeg en hoeven we nergens meer van te hebben dan we nodig hebben. Daar zijn we dankbaar voor. We willen ook dankbaar leven en niet gierig of inhalig zijn. Wij willen heilig leven zoals u dat wilt en oog hebben voor de ander, zoals u ons ook gezien hebt.

We bidden in Jezus naam, amen.

Voorbeeldgebed 2 – Naar 2 Petrus 1: 3-7

Heer in de hemel. U ben God en hebt de macht om ons alles te geven wat we nodig hebben voor een gelovig leven. Wij hebben Jezus leren kennen en we hebben grote beloften

gekregen zodat we gered kunnen worden. We hoeven niet aan te lopen achter wat we zelf verlangen, maar we mogen ons leven vullen met de goede dingen zodat we zelf goddelijk mogen zijn. We mogen groeien in een leven met U.
Amen.



Liedsuggesties

- Rend collective, every Giant will fall
<https://www.youtube.com/watch?v=5kE8UQcL8OY>
- Jesus Culture, Miracles
<https://www.youtube.com/watch?v=5vUvi-A75BU>
- Lauren Daigle, Turn your eye
<https://www.youtube.com/watch?v=L57ox0iQU7A>
- Casting Crowns, Here is my heart, Lord
<https://www.youtube.com/watch?v=qkSBmRAVXNc>
- Eclipse 6, Abide with me
https://www.youtube.com/watch?v=IB-q8dO_svw
- BYU Vocal Point, It is well with my soul
<https://www.youtube.com/watch?v=FexGqNDBK3g>



In gesprek

- Geniet met mate dat is een goed advies, vind je dat ook haalbaar?
- Wat kan je helpen om de goede keuzes te maken?
- Alles waar te voor staat is slecht. Is dat zo?
- Wat heeft zelfbeheersing met volhouden te maken?
- Wat is heilig eigenlijk?
- Hoe kun je heilig leven?
- Is dat een grote verandering?



On the road

'Wanneer de Geest ons leven leidt, laten we dan ook de richting volgen die de Geest ons wijst.'
Galaten 5:25.