

## SONDAGSKOOL LES: Moenie vrees nie

### Doel van les:

- Ons gesels oor vrees en hoe ons op Jesus moet vertrou.

**Ysbreker:** Ek... Laat die kinders opstaan. Lees die lysie hieronder. Sou dit wat jy gelees het waar wees vir die kind, moet hy/sy op en af spring. Hulle moet natuurlik ophou spring voordat jy die volgende ding op die lysie lees sodat hulle mooi kan hoor.

- Hou van sing.
- Het 'n broer of 'n suster.
- Het al op 'n fiets gery.
- Gewaai vir iemand wat ek nie ken nie.
- My familie gehelp met huis skoonmaak.
- Iemand vir wie ek liefhet hartseer gesien.
- Ek was al siek.
- Ek was al bang dat ek nie meer my vriende sal sien nie oor Covid 19.
- Ek was al bang dat ek siek sal raak van die virus.
- Ek was al bang dat iemand vir wie ek lief is, gaan siek raak van die virus.

Laat almal gaan sit. Gesels bietjie oor dit wat die kinders in gemeen gehad het. Gesels dan bietjie oor die klomp vrese op die lysie wat hulle bekommerd het. Vra of daar nog goed is wat hulle bang maak.

Jy kan bang wees vir die donker, alleen wees, goggas of dat iets met iemand gaan gebeur vir wie jy lief is.

Het julle geweet dat daar somer baie dinge is waarvoor mense bang is? Daar is iets soos Acrophobia wat die vrees is vir kos wat suur is. Ander mense het Catoptrophobia. Dit is nie om bang te wees vir katte nie, maar vir spieëls. Party mense is bang vir nommers, donderweer en narre. Dit kan dalk vir ons weird klink, maar vir daardie mense is die bang wees baie erg.

Kom ons hoor wat in die Bybel gebeur het toe daar eenkeer 'n storm was. Storms kan mens mos baie bang maak.

### Lees Markus 4:35-41

In die Bybelverhaal, het Jesus die storm laat bedaar. Partykeer voel die moeilike dinge in ons lewens soos 'n storm. Dit kan ons bang laat voel oor wat volgende gaan gebeur. Storms kan dinge in ons lewens wees soos Covid 19.

## **Gesels saam in die groepe:**

- Wat voel op die oomblik soos storms in julle lewens?
- Hoe hanteer julle hierdie storms in julle lewens?
- Help die manier hoe julle die storms hanteer julle?
- Gee vir mekaar praktiese raad oor hoe julle dit hanteer. (bv. kry 'n grootmens om saam met jou daarvoor te bid, gesels met iemand daarvoor, bid self daarvoor)

Kry terugvoering van die groepe.

Die Bybel vertel ons dat toe God die aarde en alles daarop gemaak het, was dit perfek. Daar was nie dood of siektes nie. Toe het sonde in die wêreld ingekom en alles het verander.

Nou is siektes en dood deel van ons wêreld. Met die virus wat so oral is, voel dit miskien asof dit in beheer van die wêreld is.

## **Lees die volgende teksvers saam in die groepe:**

Johannes 14:1a, Jesaja 41:10, Jesaja 41:13

Dit is so 'n troos wanneer ons deur 'n storm gaan om te weet dat God in die Bybel sê dat Hy met ons sal wees. Hy vat nie die storm weg nie, maar Hy is daar en help ons DEUR die storm. Ons moet die storm in ons lewens net vir Hom gee, en vertrou dat Hy ons deur dit sal help.

## **Aktiwiteit:**

**Plaas klein items regoor die vertrek. Dit kan iets soos blokkies wees of skuifspelde. Laat die kinders in die vertrek rondstap en vra hulle om te dink aan dinge wat hulle bang maak. Jy kan selfs vir hulle voorbeelde gee van dinge waarvoor jy al bang was in die verlede.**

Sodra hulle aan iets dink, kan hulle 'n item van die grond af optel. Soos hulle items optel, vra vir hulle om te deel watter vrees elke item verteenwoordig. Nadat hulle gedeel het, laat hulle die item in 'n mandjie of boks voor in die klas plaas om te wys dat hulle Jesus gaan vertrou met daardie vrees.

Soos hulle dit kom wegsit, vertel hulle hoe jy altyd na God toe kan hardloop wanneer jy bang is.

Sluit almal saam af met die volgende gebed: Jesus, ek gaan op U vertrou wanneer ek bang voel.