

# Saalopening: 51. Selfbeheersing - Geestelik

## Benodighede:

Bottel bubbles, bubble wand, 'n elektriese fan en twee assistente (kinders)

## Aktiwiteit:

Begin die saalopening met die volgende aktiwiteit:

Skakel die fan aan. Laat die assistente die bubble wand in die bottel bubbles in sit, uithaal en voor die fan hou – fan laat baie bubbles verskyn. Die kinders mag nie beweeg terwyl die bubbles om hulle beweeg nie. Hulle mag nie die bubbels bars nie en ook nie koes vir dit nie.

## Inleiding:

Ons gaan vanoggend bietjie oor selfbeheersing praat.

Wie kan vir my sê wat Selfbeheersing is?

**Verduidelik:** Julle moes stilsit terwyl die bubbles oral om julle was sonder om dit te bars of uit die pad uit te kom, al wou julle hoe graag. Dit is selfbeheersing. Selfbeheersing is om self te kan besluit wat jy gaan doen, dink en sê.

Dis om beheer oor jou eie gedrag te hê. Om NEE te sê vir die verkeerde dinge wat satan oor jou pad bring om jou te laat sonde doen. Om selfbeheersing te hê is nie altyd maklik nie, want die satan gaan probeer om jou te kry om verkeerde dinge te kies.

## Selfbeheersing: Matteus 4:1-11

Sê: Wie hier was al regtig egtig honger gewees? So baie dat jy dit nie meer kon uithou nie?

Kom ek vertel julle 'n verhaal in die Bybel van 'n Man wat baie selfbeheersing gehad het. Hierdie man se naam is Jesus.

Nadat Jesus deur Johannes die Doper gedoop is, sê die Bybel dat die Heilige Gees vir Jesus na die woestyn gestuur het om deur die duiwel versoek te word.

God is so goed dat Hy vir ons 'n voorbeeld – die regte voorbeeld – sommer in die Bybel gee van wat ons moet doen wanneer die duiwel na ons toe kom met sy slim stories.

Nadat Jesus vir 40 dae en nagte niks geëet of gedrink het nie, kom die duiwel na Hom met 'n klomp slim stories om Hom te probeer kry om sonde te doen. Teen die tyd was Jesus al swak en moeg gewees van die niks eet en drink nie.

Wie van julle sal DIT kan regkry? Joh, dis darem 'n lang tyd om nie te eet nie, ne?

Die ou duiwel is so skelm dat Hy sommer eerste begin by kos! Hy sê vir Jesus dat as Hy die Seun van God is, Hy vir die klippe moet sê om brood te word. Maar Jesus is slimmer as die duiwel, en het ook geweet hoe om Sy Bybel te gebruik, en nie vir die duiwel se skelm streke te val nie.

Jesus antwoord hom en sê: “Die Bybel sê: “Mens leef nie net van brood alleen nie, maar van elke Woord wat uit die mond van die Here uitgaan”. Ai, die duiwel is 'n groot skelm.

Hierna het die duiwel nog twee keer probeer om Jesus te laat sonde doen, maar Jesus het geweet om nie na die duiwel se skelm stories te luister nie, en nie vir sy praatjies te val nie!

Jesus wil hê dat ons ons Bybels moet ken, sodat wanneer die duiwel ons wil kry om sonde te doen ons hom ook weg kan jaag met dit wat in die Bybel staan. Jesus het ons gewys wat selfbeheersing is. Hy het geweet die duiwel wou Hom probeer kry om sonde te doen, maar het nie vir die duiwel se stories geval nie.

## **Stop, Dink, Doen Robot:**

Maak 'n robot uit karton uit, of indien jy toegang tot 'n projektor het kan jy 'n prentjie van 'n robot daarop wys.

### **Vrae:**

- Wat is die? (robot)
- Wat doen mens wanneer jy bestuur en jy na 'n robot aangery kom? (jy kyk watter kleur die robot is)
- Wat doen pappa of mamma wanneer hulle by 'n rooi robot kom? (hulle stop)
- Wat doen hulle as die robot oranje is? (hulle begin stadiger te ry)
- Wat dink julle beteken die oranje robot? (wees versigtig, moenie net oorry nie, pasop)
- Wat doen pappa of mamma wanneer die robot groen is? (hulle ry)
- Wat gebeur wanneer mense NIE doen wat die robot se kleur vir hulle wys nie? (jy kan 'n ongeluk maak, en onskuldige mense kan seerkry)
- Stop almal by 'n rooi robot, of is versigtig wanneer die robot se kleur oranje is? (beslis nie)

### **Toepassing:**

Nou wat het 'n robot nou met vandag se les te doen? Selfbeheersing laat my aan 'n verkeerslig / robot dink.

1. Wanneer dinge nie gaan soos jy dit wil hê nie moet jy STOP, soos by die rooi lig.

2. Dink, aan wat jy volgende moet doen, net soos by die oranje lig,

3. NA dit moet jy DOEN/VOORTGAAN, soos by die groen lig.

Net so moet ek en jy wees. As dinge nie gaan soos ons dit wil hê nie, en ons wil vir almal wys hoe kwaad ons is deur te wil skel, iets stukkend gooi of iemand anders seermaak, moet ons onself keer, DIT is selfbeheersing.

Onthou, HOE jy op 'n situasie reageer het altyd gevolge, goed of sleg, afhangende van jou reaksie / gedrag.