

## Gezinsmoment



# Je lichaam is een kostbaar geschenk.

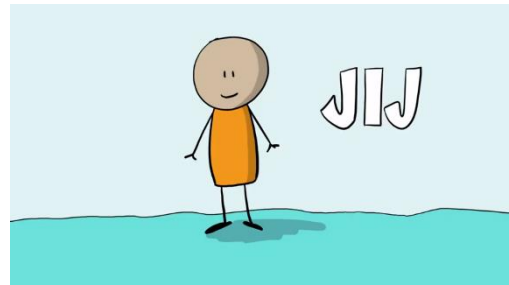
### Informatie voor de opvoeder:

Het is belangrijk om onze kinderen te leren dat het lichaam een kostbaar geschenk van God is. Omdat het zo kostbaar is moeten we dus zuinig met ons lichaam en dat van anderen omgaan. Waarden en normen over ons lichaam geven we vaak heel terloops mee in de dagelijkse praktijk van de opvoeding. Daarnaast kan het goed zijn om eens wat uitgebreider stil te staan bij dit onderwerp. Dit gezinsmoment biedt een aantal werkvormen die hierbij kunnen helpen.

Door het thema lichaam te bespreken in een positieve en veilige sfeer, helpen ouders kinderen het opbouwen van een positief zelfbeeld. Kinderen met een positief zelfbeeld kunnen beter hun wensen en grenzen aangeven.

Doel: Met kinderen in gesprek gaan over zuinig omgaan met je eigen lichaam en dat van een ander.

Doelgroep: Gezinnen met kinderen van 4 tot 9 jaar.



### Spelletje

Nodig: Kleine dingen die de kinderen lekker vinden, bijvoorbeeld druiven.

Voorbereiding: Leg voor iedereen drie druiven neer.

Uitleg: Deze druiven zijn van jou. Maar je mag ze niet zelf opeten. Je mag wel de druiven van iemand anders opeten als dat van die ander mag. Je moet dus om toestemming vragen. Bijvoorbeeld zo: 'Mag ik een druif van jou hebben?' Als het antwoord 'ja' is mag je de druif hebben en opeten, als het antwoord 'nee' is niet."

Je kunt de kinderen ook helpen met onderhandelen. 'Mag ik van jou één druif hebben dan krijg jij er één van mij?'

### Gesprek

Wat we net gedaan hebben heet toestemming vragen. Je vraagt aan iemand of iets mag. Toestemming vragen moeten we voor veel dingen doen. Jij moet bijvoorbeeld aan pappa of mamma toestemming vragen of je een filmpje mag kijken.

-> *Kun je nog meer dingen bedenken waar je toestemming voor moet vragen?*

Die druiven van daarnet, die waren van jou. Die mocht iemand anders niet zomaar pakken. Je lichaam is ook van jou. Mag iemand anders jou zomaar optillen? Nee daar moet die ander eerst toestemming voor vragen en dan mag hij het alleen doen als jij toestemming geeft door 'ja' of 'dat is goed' te zeggen.

### De Bijbel open

In de Bijbel staat dat ons lichaam een cadeau is dat God aan ons heeft gegeven. Dit kunnen we onder andere lezen in 1 Korinthe 6:13b 'We hebben ons lichaam gekregen om er de Heer mee te dienen' (Bijbel in gewone taal)

1. Als je een cadeau van iemand krijgt ben je er dan blij mee?
2. Van wie is het cadeau dan?
3. Hoe zou de gever van het cadeau het vinden als je het cadeau kapot maakt?
4. Hoe is dit dan met het lichaam dat we van God hebben gekregen?



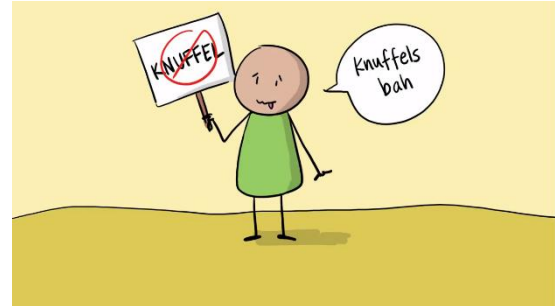
5. Wat zegt de Bijbeltekst over wat we met ons lichaam moeten doen?
6. Hoe zouden we dat kunnen doen?

God vindt mensen heel waardevol. Hij heeft toen Hij Adam maakte heel goed nagedacht over hoe zijn lichaam eruit moest gaan zien. God geeft ons de opdracht om goed voor ons lichaam te zorgen. Maar Hij geeft ons ook de opdracht om zuinig te zijn op het lichaam van iemand anders.



## Filmpje

Bekijk het filmpje 'Je lichaam is van jou' op YouTube: <https://youtu.be/NklgwQg-d5s>



## Gesprek

1. Vertel eens, waar ging het filmpje over?
2. Dus mag je iemand zomaar een knuffel geven? Wat moet je dan wel doen?
3. Doet iemand weleens iets met jou waar je geen toestemming voor hebt gegeven? Of dat er iets gebeurde wat je achteraf toch niet fijn vond?
4. Wat moet je doen als dat gebeurt?
5. Voor welke dingen mogen kinderen nog geen toestemming geven?
6. Voor welke dingen zou jij wel toestemming geven en welke niet?



## Oefenen met toestemming vragen en geven

We gaan oefenen met toestemming vragen en geven. De volgende vragen kun je gebruiken om mee te oefenen, maar bedenk er zelf gerust meer. Oefen bewust ook een aantal keer met het 'nee' zeggen. 'Mag ik je dragen?' 'Mag ik je een knuffel geven?' 'Wil je stoeien?' 'Mag ik je een kus geven?'



## Lied

Zing of luister met elkaar een van de onderstaande liederen:

- Een parel in Gods hand.
- Heer onze heer, hoe machtig is uw naam op heel de aarde.
- Je mag er zijn!



## Gebed

Lieve God,

Dank u wel dat u ons zo'n mooi lichaam heeft gegeven. Wat heeft U dat knap bedacht. Wilt U ons helpen om goed voor ons lichaam te zorgen. Wilt U ons ook helpen om duidelijk aan te geven als we iets niet willen. Help ons goed om te gaan met het lichaam van iemand anders. Amen.



## Meer informatie

Dit gezinsmoment is ontwikkeld door de CGJO. De CGJO ondersteunt gezinnen in de geloofsopvoeding en ondersteunt kerken bij het jeugdwerk. Veilig jeugdwerk is een van onze speerpunten. Voor kerken zijn een werkmap en trainingen beschikbaar om veilig jeugdwerk in hun gemeente te bevorderen. Zie voor meer informatie [www.cgjo.nl](http://www.cgjo.nl)