



'En knielt eerbiedig voor Hem neer'

WAAROM EN HOE LEER IK MIJN KIND BIDDEN?



OPVOEDKRING

Doel van de avond

Deze opvoedavond denk je na over het belang en de waarde van het gebed in het gezin. Het doel van de avond is dat je als opvoeder



weet wat de Heere zegt in Zijn Woord over het belang en de waarde van het gebed.



beseft dat je als ouders geroepen wordt om je kind(eren) te leren bidden en hierover in gesprek blijft met hen.



handvatten krijgt om je kind(eren) te leren bidden en om het gebed gestalte te geven in je gezin.



Om thuis/vooraf te lezen

Lees ter voorbereiding op de opvoedavond de volgende bladzijden alvast door. Houd een potlood of pen bij de hand, zodat je waardevolle zinnen kunt onderstrepen. In de tekst vind je kleine opdrachten waar je thuis al over na kunt denken. Deze vragen kunnen ook als gespreksstof dienen tijdens de opvoedingsavond.

In de operatiekamer van het ziekenhuis wordt een jongen op een bed naar binnen gereden. De dokter legt hem vriendelijk uit wat er gaan gebeuren. 'Ik doe straks een kapje voor je gezicht, daarvan ga je slapen. Als je dan weer wakker wordt, is de operatie voorbij. Zo hopen we je weer beter te maken.' De kleine jongen denkt even na en zegt dan: 'Maar voordat ik ga slapen, ga ik altijd eerst bidden.' Hij knielt neer op het bed en bidt, terwijl de artsen en verpleegkundigen luisteren: 'Ik ga slapen, ik ben moe. 'k Sluit mijn beide oogjes toe. Heere, houdt ook deze nacht, over mij getrouw de wacht...' Het personeel is getuige van het kinderlijke vertrouwen van deze jongen en van de kracht van de godsdienstige opvoeding.

1. Het belang van (leren) bidden

Onze opvoeding bestaat voor een groot gedeelte uit het aanleren van vaardigheden aan onze kinderen. Denk aan eten, lopen, tandenpoetsen. We leren onze kinderen allerlei dingen zodat ze zich op den duur zelfstandig kunnen redden in het leven. Eén van de belangrijkste dingen die christelijke ouders hun kinderen mogen leren, is het bidden tot God. Voorop staat dat ouders dit niet uit zichzelf kunnen, zij hebben hierbij de Heilige Geest nodig. Daarom zullen ouders die hun kinderen willen leren bidden ook biddende ouders zijn.

Waarom is het zo belangrijk en nodig om onze kinderen te leren bidden? Allereerst omdat God ons in Zijn Woord aanspoort om tot Hem te bidden en dat dit nodig is tot onze zaligheid (Lukas 11:9 en 10). We lezen in de Heidelbergse Catechismus in zondag 45 dat God Zijn genade en de Heiligen Geest alleen aan diegenen geven wil, die Hem met hartelijke zuchten zonder ophouden daarom bidden en daarvoor danken.

We zoeken als ouders allemaal het beste voor onze kinderen. Omdat we heel veel van ze houden. Het allerbeste, bekering en geloof, kunnen we onze kinderen zelf niet geven. Maar we kunnen hen wel leren tot God te gaan om Hem daarom te bidden. Hij wil het geven in de weg van het gebed. En dat is toch wat onze kinderen het meeste nodig hebben. Omdat het kinderen van ons zijn en ze een zondig hart in zich hebben.

Gebed is ook nodig voor de vervulling van onze levensbehoeften en die van onze kinderen. Om te leven in afhankelijkheid van God. We mogen onze kinderen leren om al hun zorgen elke dag bij de Heere te brengen. Wat is het belangrijk dat kinderen al van jongs af aan leren dat de Heere altijd kan en wil helpen. Zoals het staat in 1 Petrus 5: *'Werpt al uw bekommernis op Hem, want Hij zorgt voor u.'* Zodat de kinderen weten dat God in de hemel hen ziet en naar hen luistert. En ze altijd tot Hem mogen gaan.

Ook is het belangrijk onze kinderen te leren bidden omdat we daarmee de Heere verheerlijken. Hij moet de hoogste plaats hebben in ons leven en dat mogen we onze kinderen ook voorleven door onze gebeden.

- Hoe belangrijk vind je het dat jouw kind leert bidden en waarom?

2. De waarde van het gebed in het gezin

'Een gezin zonder gebed is als een huis zonder dak, open en blootgesteld aan alle stormen', zei de puriteinse prediker Thomas Brooks (16-8-1680). Het is dus belangrijk dat een kind leert bidden. Tegelijk is het ook heel waardevol. Kinderen leren ervan als ze hun ouders hardop horen bidden. Het is mooi dat ze formuliergebeden leren. Maar zeker het vrije gebed dient een plaats hebben in het gezin. Voor kinderen is het gezamenlijk gebed een oefenschool voor het eigen gebedsleven. Ze leren een eerbiedige houding door hen hierop te wijzen maar zeker ook door het voor te doen. Ze leren woorden geven aan bepaalde zaken en hoe de Heere kan worden aangesproken. Dit laatste is belangrijk voor het Godsbeeld wat kinderen al jong ontwikkelen.

Met het oog op de toekomst is het belangrijk dat onze kinderen van jongs af aan leren om hardop te bidden. Voor als ze later zelf met vrienden bidden, op hun werk, als leidinggevende in het kerkelijk werk of als ambtsdrager. En jonge kinderen ervaren nog geen schroom om hardop te bidden.

Daarnaast schept het een band als er met elkaar en voor elkaar wordt gebeden. Het is goed om de grote maar ook de kleine noden met elkaar bij de Heere te brengen. Om met elkaar te bidden om dat wat we nodig hebben. En vooral ook te bidden om het heil en welzijn van onze kinderen.

Ook is het waardevol om met elkaar voor anderen te bidden. Sommige gezinnen doen dit volgens een bepaalde volgorde. Bijvoorbeeld op zondag wordt er gebeden voor de (vervolgde) kerk en de plaatselijke gemeente. Op maandag voor de school enz.

Het bidden in het gezin zal gewoonlijk op bepaalde vaste tijden gebeuren. Toch hoeft het niet beperkt te blijven tot vaste momenten. Als dingen verkeerd zijn gegaan is het goed om samen met het kind te bidden om vergeving. Of als in bijzondere situaties sterk ervaren wordt dat Gods hulp nodig is, is het goed om met elkaar te bidden om de nabijheid van de HEERE. Denk bijvoorbeeld aan het moment dat je een verre reis gaat maken. Of als er in de familiekring een sterfgeval heeft plaatsgevonden. Zulke 'spontane' gebeden kunnen diepe indruk bij kinderen achterlaten.

- Maak een lijstje waar je per dag in je gezin voor kan bidden.



3. Bidden aanleren

Maar hoe leert een kind bidden? Allereerst door ons voorbeeld. Gebruik eenvoudige woorden als je bidt met je kind(eren). Denk hierbij ook aan je houding tijdens het gebed en het helemaal stil worden voor God. Ook is het belangrijk dat je kind leert bidden op vaste momenten, zoals bij het opstaan, de maaltijden en het naar bed gaan.

Bij het bed kan een versje gezongen worden, bij de maaltijden een formuliergebed, maar het is goed als er ook elke dag vrije gebeden gedaan worden. Hierdoor leert je kind in eigen woorden bidden. Praat regelmatig met elkaar over bidden en leg uit: Wat is bidden eigenlijk, waarom zijn we stil en eerbiedig tijdens het gebed? Dit kan bij kleine kinderen ook besproken worden aan de hand van een boekje over bidden, zie leestips. Of door een keer een gezinsmoment te houden over het gebed.

'Mama, zal ik bidden?' Mooi, zo'n spontane vraag. Help je kind door eerst te bespreken waar het voor gaat bidden en/of danken. Als het kind stilvalt kun je helpen door het zachtjes voor te zeggen. Of laat je kind aan het eind van jouw gebed nog een paar zinnen toevoegen. Dit kan ook mooi gedaan worden voor of na het versje bij het bed. Je kind leert zo op een ongedwongen manier in eigen woorden te bidden.

Als de vraag om zelf te mogen voorgaan in gebed niet uit je kind zelf komt, kun jij het hem vragen, als je denkt dat het eraan toe is. Forceer hierin niets. Als het kind het op dat moment niet wil, vraag je het later nog eens. Of je spreekt een moment af dat het mag bidden, bijvoorbeeld: 'doe jij het dan morgen?' Dan kan hij/zij aan het idee wennen. Begin altijd eenvoudig, bijvoorbeeld met (het nazeggen van) een enkele zin en breidt het steeds verder uit. Zo kun je je kind stap voor stap begeleiden bij het leren bidden in eigen woorden.

- In veel gezinnen zeggen jonge kinderen zelf een gebedje op als vader of moeder gebeden heeft.
Bijvoorbeeld: 'Heere, zeg en dit eten en drinken, amen'.
Is dit aan te bevelen? Zitten er ook nadelen aan?

4. Verschillende leeftijden

Het uitgangspunt van het leren bidden aan onze kinderen moet altijd zijn dat het op een bepaalde leeftijd zelfstandig een gebed in eigen woorden kan doen.

Dit leert een kind echter niet van de één op de andere dag. Daarom volgt hier een korte handreiking per leeftijdscategorie. De leeftijden zijn algemene richtlijnen die uiteraard per kind en gezin verschillend kunnen zijn.

0-4 jaar

Voor de baby kan een kindergebed gezongen worden bij het slapen gaan en het opstaan. Door dit steeds hetzelfde te laten zijn, gaat je baby het herkennen.

Vanaf ongeveer twee jaar, of misschien al wel eerder, kan je kleintje vaak al woordjes of zinnen meezingen.

Vanaf ongeveer drie jaar, kan een kind vaak een enkele zin nazeggen, na het gebed van de ouder of vooraf / na het gezongen kindergebed. Dit gebed kan eerst een vaste vorm hebben, waarin de belangrijkste dingen voorkomen zoals de vergeving van zonden en een hart dat de Heere liefheeft. Ook voor specifieke dingen (zorgen en vreugden) mag gebeden worden. Wees eenvoudig en concreet.



4-12 jaar

In de kleuterleeftijd kunnen kinderen vaak zelf een paar zinnen in eigen woorden bidden. Ze kunnen dit voor of na het gebed of versje doen. Dit kan steeds verder worden uitgebreid. Het kan houvast bieden om eerst met je kind te bespreken waar het voor wil bidden.

Als een kind rond acht jaar is, kan het meestal in eigen woorden bidden en kan het versje of oudergebed achterwege gelaten worden. Doordat je er nog wel bij bent, kun je nog sturing geven. Bijvoorbeeld als je kind steeds hetzelfde bidt of bepaalde dingen vergeet.

12 jaar en ouder

Op een gegeven moment kan je kind de behoefte krijgen om alleen bidden, zonder de ouder. Dit gebeurt vaak in de tienerleeftijd. Meestal geven kinderen dit zelf aan. Als ouder kun je zelf bepalen of je kind hieraan toe is. Je kunt dit ook eerst oefenen, bijvoorbeeld één of een paar keer in de week. Vraag nadien ook gerust hoe dit ging. Later zal het alleen bidden steeds vaker voor gaan komen. In bepaalde situaties of op bijzondere momenten kan het fijn en goed zijn om aan te bieden samen te bidden. Ook als je kind al lang zelfstandig bidt, is het wijs om er geregeld naar te vragen of hen eraan te herinneren bijvoorbeeld bij het naar bed gaan.

Je kunt de kinderen al jong leren om aan tafel om de beurt te bidden of te eindigen. Als ze dan 's avonds zonder jouw begeleiding naar bed gaan en je dus niet altijd weet of en hoe ze bidden, leren ze ook van deze momenten aan tafel.

- Hoe begeleid jij je kind(eren) in het leren bidden?

5. Orde in het gebed

Onze Vader

De Heere Jezus heeft ons een voorbeeldgebed gegeven. In het 'onze Vader' zit een bepaalde orde. Wij mogen dit weer doorgeven aan onze kinderen. Het is goed als ons gebed ordelijk en evenwichtig is. Al weten we dat de Heere ons ook hoort als ons gebed alleen maar een zucht is of een roep omhoog. In het volmaakte gebed gaat het allereerst om de eer van God, daarnaast om onze noden en behoeften en tot slot om de macht en heerlijkheid van de Heere. Deze drie lijnen kunnen richting geven aan onze gebeden. Omdat bidden en Bijbellesen in veel gevallen samengaat, kan in het gebed de boodschap van het gelezen gedeelte aangehaald worden. En mag er gebeden worden om de toepassing hiervan aan de harten. Tegelijk mag ons gebed ook een persoonlijk gezinsgebed zijn, waarin de behoeften, zorgen en vreugden van alle gezinsleden een plek krijgen.

De hand

Om kinderen orde te leren in het bidden kun je je hand gebruiken als geheugensteuntje. Kinderen leren aan de hand van de eerste letters van hun vingers onthouden waarvoor ze kunnen bidden.

De **H** van **hand** en **Heere** is de aanspraak van je gebed.

De **D** van de **duim** is van **danken**.

De **W** van **wijsvinger**: bidden voor de **wereld** om je heen.

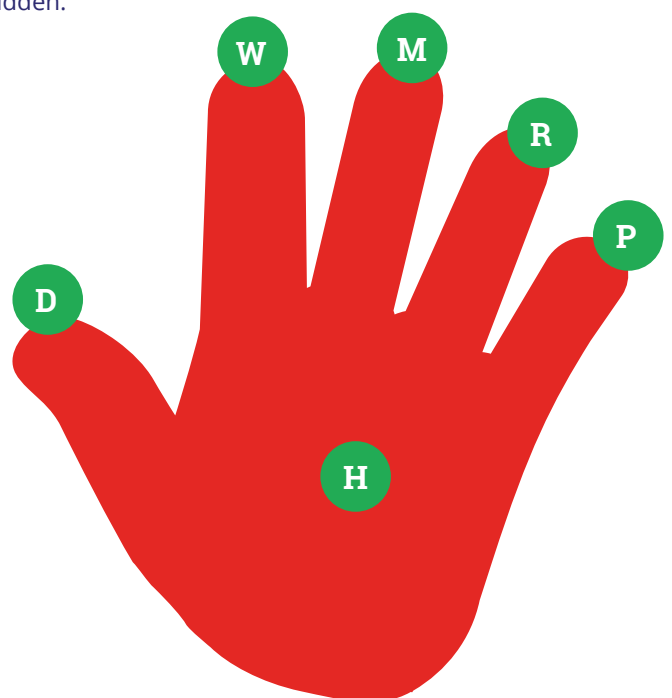
De **M** van de **middelvinger** staat voor het bidden voor **mijzelf**.

De **R** van de **ringvinger**: bidden voor **reiniging**, vergeving van de zonden.

En de **P** van de **pink**: het **prijzen** van de Heere.

Deze vorm kan je kind helpen om te variëren in zinnen én om te blijven nadenken wat het bidt.

- Waarom gaf Jezus ons een voorbeeldgebed?
- Houd jij een bepaalde orde aan in je gebed?





Conclusie

Voor veel ouders zal het een worsteling zijn hoe we kunnen bidden met en voor onze kinderen. Enerzijds ootmoedig; in het besef dat wij en onze kinderen zondaren voor de heilige God zijn en niets verdiend hebben van waar we om bidden. Anderzijds mogen we ook vrijmoedig tot God bidden; gelovig vertrouwend op Zijn genadebeloften, die Hij ons in de doop betekend en verzegeld heeft en die een levenslange pleitgrond blijven voor onze gebeden.

Wij eindigen onze gebeden meestal met 'Om Jezus' wil'. Vertel je kinderen geregeld wat dit betekent. Het is genade dat wij, zondige mensen, mogen bidden tot een heilig God. Dat is de verdienste van de Heere Jezus.

Jeremia waarschuwt ons dat God Zijn grimmigheid zal uitstorten over de gezinnen die Zijn Naam niet aanroepen.

'Stort Uw grimmigheid uit over de heidenen, die U niet kennen, en over de geslachten, die Uw Naam niet aanroepen.'
Jeremia 10:25

Maar gezegend zijn de kinderen die later kunnen zeggen: 'de gebeden van en met mijn vader en moeder bewaarden mij voor veel zonden en leidden mij tot de Heere Jezus Christus.'

*Gebed is de sleutel van de ochtend
en de grendel van de avond.*
(Mahatma Gandhi)

Tips voor de praktijk

Met en voor elkaar

- Bid gezamenlijk op vaste tijden en maak hier een rustmoment van, dus zonder haast. Buiten de maaltijden om kan dit bijvoorbeeld ook op zondagmiddag een vaste plek krijgen.
- Doe eens een gezinsmoment over het 'onze Vader' of als gezin een Bijbelstudie over bidden. (zie de twee uitgewerkte voorbeelden. Ook op internet zijn er veel te vinden.)
- Als je oudere kinderen hebt, maak het zelf bidden dan bespreekbaar. En geef hen gerust ook eens een gebedspunt mee voor hun persoonlijk gebed.
- Blijf als vader en moeder ook samen bidden voor je kinderen.

Inhoud

- Varieer in de aanspraak van je gebed. Benoem hier steeds verschillende eigenschappen van God. Dus de ene keer 'almachtige Schepper van hemel en aarde', een andere keer 'trouwe Vader', 'Heere in de hemel', of 'genadige en rechtvaardige God'.
- Sluit in je gebed aan bij datgene wat uit de Bijbel is gelezen. Maak de toepassing van dit gedeelte naar het leven van je kind (wat je eerst met elkaar besproken hebt).
- Wees beknopt in je gebeden. Drie minuten is voor een kind al heel erg lang. Liever een kort gebed wat uit het hart komt dan een lang gebed wat bestaat uit vormelijke zinnen.
- Er zijn veel zaken die ons gebed vragen. Maar niet alles hoeft in één gebed. Varieer per dag. Je kunt ook een pot maken met bid- en dankpunten. En steeds een briefje eruit (laten) trekken.
- Geef onderwijs met je ogen open en bid met je ogen dicht. Is er bijvoorbeeld ruzie geweest of ongehoorzaamheid, bespreek dat dan eerst en benoem wat je hiervan meeneemt in het gebed. Zo voorkom je dat je je kind via het gebed zegt wat het anders moet doen.

Natuurlijk en eenvoudig

- Spreek op een natuurlijke toon / manier, maar wel eerbiedig.
- Wees zo eenvoudig mogelijk in je verwoordingen.
- Probeer stopwoorden te vermijden en wees er alert op dat niet elke keer dezelfde zinnen herhaald worden.

Persoonlijk en concreet

- Noem de namen van je kinderen in je gebed.
- Bid concreet voor elk kind en elke situatie. Noem bijvoorbeeld de repetitie die je zoon moet maken.

Houding

- Denk er samen over na wat je een eerbiedige houding vindt en houd één lijn aan.
- Leer je kind(eren) een eerbiedige houding en leg uit waarom dit belangrijk is. We bidden, als zondaren, tot een heilig God. Bijvoorbeeld: voor het slapen gaan knielen we voor het bed.

Dit wil ik onthouden:

Dit wil ik graag bespreken met andere ouders:

Bijbellezen

Lezen: Job 1:1-5

Zingen: Psalm 105:1,2,3
Lied: Heer', ik kom tot U

*Heer', ik kom tot U,
Hoor naar mijn gebed.
Vergeef mijn zonden nu
En reinig mijn hart.*

*Met Uw liefde, Heer'
Kom mij tegemoet
Nu ik mij tot U keer.
En maak alles goed.*

*Zie mij voor U staan,
Zondig en onrein.
O Jezus, raak mij aan,
Van U wil ik zijn.*

*Jezus, op Uw Woord
Vestig ik mijn hoop.
U leeft en U verhoort
Mijn bede tot U.*



Bijbelstudie

1. Wat kunnen we leren van Job als het gaat over het liefhebben van zijn kinderen?
2. Lees vers 5. Hoe geeft Job het gebed voor en met zijn kinderen vorm?
3. Lees vers 4 en 5. Waarom bidt Job speciaal op deze dagen voor en met zijn kinderen? Wat kun je hiervan leren?
4. Job nam 's morgens vroeg tijd om te offeren (en te bidden), doe jij dit ook? Wat is het voordeel hiervan en wat zijn mogelijke verhinderingen?
5. Welke plaats heeft het gebed in jullie gezin?

*Het gebed mét je kinderen wordt als het goed is
gevoed door het gebed vóór je kinderen*

In gesprek

Startopdracht

- Schrijf op wat je mooi vindt aan het samen bidden in je gezin.
- Schrijf op wat je moeilijk vindt aan het gezamenlijk gebed in je gezin.
Geef bij beide antwoorden een voorbeeld uit je gezin.

Bespreekvragen

Omcirkel minimaal twee vragen die voor jou het meest relevant zijn.

1. Lees de twee situaties:
 - a. *Na de maaltijd wordt er bij de familie Jansen een vrij gebed gedaan. Terwijl vader bidt, begint de peuter van drie opeens hardop 'mee te bidden'. Ze brabbelt van alles in haar peutertaaltje en probeert vader na te doen. De andere kinderen beginnen te gniffelen. De eerbied is ver te zoeken...*
 - b. *Op een dag eet je oudste zoon later dan de rest van het gezin. Het valt je op dat hij niet bidt en dankt voor zijn eten. Als je er naar vraagt, zegt hij dat dat voor hem niet zo nodig meer hoeft...*



- Welke situatie staat het dichtst bij jouw gezinsleven?
Wat doe je?
2. Alleen de Heilige Geest kan onze kinderen echt leren bidden. Toch worden we als ouders geroepen onze kinderen te leren bidden. Hoe ga je om met dit spanningsveld?
 3. Hoe probeer jij je kinderen een evenwichtig Godsbeeld te leren?
Noem een aantal verschillende aanspraken waarmee je je gebed kunt beginnen?
 4. Gebruiken jullie een (opzeg)versje bij het opstaan/naar bed gaan? Zo ja welke?
 5. Hoe kun je je kinderen betrekken bij het vrije gebed?
 6. Wat vind jij een eerbiedige houding tijdens het bidden?
 7. Waar lezen we in het doopformulier over onze roeping onze kinderen bidden te leren?
 8. Welke beloften liggen er voor biddende ouders en biddende kinderen?
 9. Er komt een moment dat je kind zelfstandig bidt, zonder de ouder. Wanneer is een kind daaraan toe?
 10. Hoe blijf je in gesprek met kinderen over het persoonlijk gebed?
 11. Bidden jullie als ouders samen, voor het gezin? Zo ja, op welk moment?



Bronvermelding en leestips

- J.R. Beeke, *Aangaande mij en mijn huis*
- Drs. M. van Campen, *Aangaande mij en mijn huis*
- Frans en Andrea van Hartingsveldt, *Opvoedingsreis deel 2*
- Andrea van Hartingsveldt – Moree, *Bidt tot Mij*
- dr. M.J. Kater e.a., *Kinderen voor de Koning*
- Ds. M. Klaassen, *Bidden met Jezus*
- Willemieke Kloosterman – Coster, *'k Vouw mijn handen*
- Willemieke Kloosterman – Coster, *Gebedskaartjes*
- J.H. Mauritz en W. Visser, *Voor Zijn aangezicht*
- Dr. J. Waterink, *Aan moeders hand tot Jezus*
- www.bijbelsopvoeden.nl
- www.geloofwaardigopvoeden.nl

*Een kind gelooft dat de Heere zal geven
waarom wij bidden.*

Ruimte voor aantekeningen

