

VASTEN MET KINDEREN

1. Bijbelrooster met gespreksvragen

2. Tips voor vasten met kinderen

1. BIJBELROOSTER MET GESPREKSVRAGEN

Wil je dit Bijbelrooster gebruiken tijdens een periode van vasten met het gezin?
Kies dan elke dag iets dat je minder eet/doet en iets dat je in plaats daarvan wel doet!
(Zie de tips hieronder)

Dag 1: David vast en bidt

Lees 2 Samuël 12:13-23

Waarom vast David? Wat is zijn bedoeling daarmee? Wat kunnen wij hiervan leren?

Dag 2: Daniël vast en bidt

Lees Daniël 9:1-6 en 16-19

Waarom vast Daniël? Wat is zijn bedoeling daarmee? Wat kunnen wij hiervan leren?

Dag 3: De Ninevieten vasten en bidden

Lees Jona 3

Waarom vasten de Ninevieten? Wie eten en drinken er niet (vers 5 en 7)? Wat doen ze wel (vers 8)? Wat is het antwoord van God (vers 10)? Wat leert dit Bijbelgedeelte ons?

Dag 4: Ezra vast en bidt

Lees Ezra 7:27-28 en 8:21-23

Waarom vast Ezra met het volk? Wat is: je verootmoedigen voor God? Wat leert dit Bijbelgedeelte ons?

Dag 5: Nehemia vast en bidt, leest en looft

Lees Nehemia 9:1-5

Waarom vast Nehemia met het volk? Wat is: belijdenis van je zonden doen? Wat is: de HEERE loven? Wat leert dit Bijbelgedeelte ons?

Dag 6: Joël en een vastendag

Lees Joël 2:12-22

Er is een sprinkhanenplaag in Israël. Dat is een straf op de zonde. Joël zegt dat het volk moet vasten, bidden en zich bekeren.

Bij vasten gaat het om je hart. Hoe hoor je dat in vers 12-13? Wie gaan er vasten (vers 16)? Hoe doen ze dat? Wat doet God?

Dag 7: Jezus over vasten

Lees Mattheüs 6:16-21

Welke waarschuwing geeft de Heere Jezus bij het vasten (vers 16)? Om Wie gaat het bij vasten (vers 18)? Welke les geeft vasten ons nog meer (vers 19-21)?

Dag 8: Vasten – geen wet, wel nuttig

Lees Lukas 5:33-39

Wat leert de Heere Jezus hier over vasten (vers 33-35)? Wat maakt hij duidelijk met de twee vergelijkingen die hierop volgen (vers 36-39)? Lees de Bijbel met uitleg bij deze verzen! Welke lessen liggen hier voor ons in?

2. TIPS VOOR VASTEN MET KINDEREN

1. Leg uit wat vasten wel/niet is

Vasten is van oorsprong je onthouden van eten en drinken en je verootmoedigen voor God. Omdat de GGD afraadt om kinderen in de groei maaltijden te onthouden zijn er allerlei andere vormen van vasten ontstaan. Bijvoorbeeld: geen koek, snoep, chips, suiker, alcohol, sap, vlees, geen of minder sociale media / schermtijd, korter douchen. Vasten is geen doel op zich, maar een middel om meer tijd en aandacht aan je ziel te geven.

2. Vasten is niet alleen iets NIET doen, maar vooral ook iets WEL doen

Vasten is NEE zeggen tegen je lichaam en JA tegen je hart.

Vasten is MINDER hier en nu en MEER bezinning rond Gods Koninkrijk: bidden, Bijbellezen en zingen bijvoorbeeld.

Vasten is MINDER jezelf en MEER God en je naaste

3. Kies een periode

Kies wanneer jullie vastenperiode is en hoe lang die duurt. Maak dit overzichtelijk voor de kinderen (op de kalender bijvoorbeeld, of maak een afstreepkalender) zodat ze weten waar ze aan toe zijn.

4. Laat de kinderen meedenken in wat jullie NIET/MINDER en WEL/MEER gaan doen

Iets niet doen, is voor kinderen vaak lastig. Compenseer dat door duidelijk te maken wat jullie in plaats daarvan wel doen. Bijvoorbeeld: geen chips eten, maar de zak chips in een doos voor de voedselbank of een andere actie. Of: geen koek, maar het geld daarvoor naar een goed doel. Of: niet gamen en in plaats daarvan een Bijbelstudie. Of: minder sociale media en in plaats daarvan bij iemand op bezoek of een kaartje voor iemand maken.

Maak met elkaar een lijstje van dingen die jullie zouden kunnen laten (staan) en dingen die jullie in plaats daarvan wel zouden kunnen doen. Je zou ze ook op kaartjes kunnen schrijven en dan elke dag in de vastentijd (bijvoorbeeld bij het ontbijt) een kaartje van de stapel VASTEN en een kaartje van de stapel DOEN pakken.

5. Wil niet teveel om het vol te houden

Je kunt ervoor kiezen om op zaterdag en zondag (of alleen zondag) niet te vasten. Dit onderstreept het karakter van de zondag als feestdag. Motiveer je kinderen en maak het vasten tot onderwerp van gesprek en gebed in deze vastenperiode om bewust ermee bezig te zijn: in afhankelijkheid van Gods zegen!