



# Huiskerk

Quellerina  
Gemeente

# Familie- waardes

# Vredeliewendheid

**Kalmte, geduld, rustigheid en die vermoë om te akkommodeer eerder as om te argumenteer, spel vredeliewendheid. Ook die verstaan dat gemeenheid in ander dikwels 'n aanduiding is van probleme en onsekerheid in hulle lewe. Hierdie vermoë om te probeer verstaan hoe ander voel voordat jy sommer net in woede reageer - ja, die beheer van jou humeur, het alles met vredeliewendheid te make.**

**-Soms voel of dink of sê jy as ouer: "Maar ek het die reg om vir my kinders kwaad te word as hulle dit of dat doen." Is dit reg? Wat is die beste manier om jou woede of ontsteltenis te hanteer?**

**-Kom ons woede nie dikwels vanuit ons eie frustrasies nie? En dan dink ons ons reaksie op die oortreding van 'n kind is 'n gepaste manier om daarvan ontslae te raak.**

**-Het jy al ontdek dat wanneer 'n mens self so kalm as moontlik optree, die mense na aan jou ook positief hierdeur beïnvloed word?**

**Lees die tekste stadig deur.  
Lees dit hardop indien moontlik.**

**Hoe pas hierdie by jou lewe in?**

**Wat kan julle as gesin uit hierdie les neem?**

**Watse emosies kom by jou op as jy hierdie teks lees?**

**Waarom beleef jy daardie emosies?**

**Lees Kolossense 1:19-22. Gesels saam oor die feit dat alle vrede begin by vrede met God. Lees ook Jesaja 53:5 hiermee saam.**

**Lees Matteus 5:9. Wat beteken dit vir jou?**

**Lees Filippense 4:6-7. Wat is die beste manier om te keer dat jy jou woede op ander uithaal? Lees ook Efesiërs:26-27 saam hiermee.**

**Hoe maak mens weer vrede na konflik? Lees Genesis 32:6, 16, 20; 33:3-10. Watter bestanddele vind jy by Jakob vir die maak van vrede?**