



ouders van waarde

Vijftien tips om te bidden met kinderen

Voor veel gelovigen is het gebed de manier waarop ze elke keer bij God met hun gedachten, zingevingsvragen en gevoelens terecht kunnen en ze ondervinden daarvan veel steun. Daarom vinden veel gelovige ouders het belangrijk om bidden een plek te geven in de opvoeding van hun kinderen. Wij geven u een aantal tips.

1. Zorg voor vaste tijden om samen met uw kind te bidden, bijvoorbeeld bij de maaltijden of voor het slapengaan. Deze rituelen geven een vast patroon en bezorgen een gevoel van veiligheid en geborgenheid.
2. Lees voordat u gaat bidden uit de kinderbijbel. Praat door over wat het verhaal voor ons persoonlijk leven betekent en betrek dat in het gebed.
3. Laat kinderen zo vroeg mogelijk zelf meebidden, in eigen woorden en op hun eigen niveau.
4. Leer uw kind dat bidden meer is dan vragen. Het is ook danken, loven en prijzen, om vergeving vragen, vertellen waar je mee zit, voorbede voor anderen en voor de wereld.
5. Laat uw kind meedenken waarvoor er gebeden kan worden. Een kind kan ook zachtjes in zichzelf bidden; het hoeft niet altijd hardop zodat iedereen het hoort.
6. Misbruik het gebed niet om uw kind op de vingers te tikken over het een of ander; het is geen middel om iemand de les te lezen.
7. Begin het gebed aan tafel met het aansteken van een kaars. Een mooi ritueel voor zondag of speciale dagen.
8. Maak aan het begin van de maaltijd een kring door elkaars hand vast te houden en zo het samenzijn bewust te ervaren.
9. Zing een lied of zeg een kort gebed dat u of uw kind zelf heeft gemaakt.
10. Laat ieder zeggen waardoor hij die dag het meest geraakt is en sluit dit af met een vaste gebedsregel.
11. Veel kinderen ervaren het als bijzonder als hun ouders voor het slapengaan een persoonlijk gebedje voor hen doen en daarbij de hand op hun kinds hoofd leggen.
12. Verzamel samen met uw kind gebedjes en verhaaltjes die u aanspreken in een speciaal schriftje voor het ritueel aan tafel.
13. Wees samen even stil zijn bij een afbeelding van een dierbare of een bepaalde foto uit de krant.
14. Bid het Onze Vader met een speciale gedachte daaraan verbonden en benoem deze van tevoren.
15. Praat met uw kind over het gebedsritueel. Dit kan leiden tot een gebedsvorm waaraan alle gezinsleden gemotiveerd meedoen.