



Bidden met je kind

Wat is het een voorrecht dat wij onze kinderen mogen leren bidden.

Dat je als ouder ook hierin een voorbeeld mag zijn.

In onze workshop 'Dat ruikt lekker' zijn we op een creatieve manier bezig geweest met het thema 'bidden'.

Hierbij nog een aantal tips.

Tips

- Bid hardop. Voor kinderen is het fijn om mee te luisteren. Op deze manier zien en horen ze dat bidden, praten met God is (we beseffen dat hardop bidden óók voor volwassenen soms best moeilijk is, het belangrijkste is dat je jezelf bent).
- Praat in je eigen woorden, dat maakt het voor een kind gemakkelijker te begrijpen. (Nog mooier is om op het niveau van je kind te bidden, de woorden te gebruiken die aansluiten bij je kind).
- Je kunt vooraf afspreken waar je voor wilt bidden:
Bidden voor anderen, voor jezelf, om vergeving, God eren, God bedanken.
- Een liedje, versje of vaststaand gebed kan je kind helpen vrijmoediger te worden in het hardop bidden. Op het internet zijn heel veel te vinden. Zowel 'oude' als 'nieuwe gebeden'. Bijvoorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=LcnVb6Txem0&t=30s>
- Introduceer ook het 'stil gebed'. In stilte bidden voor iets of iemand is ook oké. Hoe mooi is het als kinderen leren dat je op elk moment van de dag in stilte mag bidden voor iets of iemand die je tegenkomt. Dat je met God mag praten als je verdrietig bent, je je pijn hebt gedaan of gewoon lekker aan het spelen bent.
- Een ritueel kan helpen om structuur en houvast te geven. Kies bijvoorbeeld een vast moment om samen te bidden. Veel ouders kiezen voor een gebed als hun kind naar bed gaat, een ander moment is een gebed voor- of na het eten. Aan het begin van de dag, bij het opstaan, zou ook een mooi moment kunnen zijn.
- Een ander bekend ritueel is om de handen te vouwen. Elkaars handen vasthouden of elkaar vasthouden en bidden kan misschien fijn zijn.
- Sluit een gebed vast af met bijvoorbeeld 'amen' (zo is het) of een andere zin of woord, zodat een kind weet dat het gebed afgesloten is.
- Er zijn ook nog andere manieren om met God te praten: Loop in het bos, door de straat of in de wijk en kijk om je heen waar je God (hardop) voor kunt danken. Maak een tekening (of fotoboekje) met bijvoorbeeld daarop de opa's en oma's of andere familieleden en vrienden waar je samen voor kunt bidden. Zing samen een lied als gebed. Steek een kaarsje aan om samen met God stil te staan bij een gebeurtenis. Maak een pot met gebedsideeën of maak een gebedsslinger van stroken papier met daarop de gebedspunten. Vraag je kind om een mooi idee! Wie weet sta je versteld van zijn of haar creativiteit!