



Jak si udělat v rodině pravidelné chvílky s Bohem



Může to být to nejcennější, co dětem do jejich vnímání křesťanství dáme – vřelá neformální atmosféra, rodina pohromadě, Boží blízkost, příběhy, povídky, modlitby - zkrátka něco, co se navždy uhnízdí ve vzpomínkách dětí. Přesto je to oblast, ve které dnešní křesťanské rodiny nejvíce zápasí. Svou roli v tom hraje především nedostatek času, únava či nechuť. Následuje pocit nedostatečnosti a pak výčitky svědomí...

Co s tím?



Rodinný čas u společného stolu (např. večeře, nebo snídaně) rodinu nesmírným způsobem stmeluje a posiluje. Výzkumy prokázaly, že čas u společné večeře má pro dobrý vývoj dětí obrovský význam. U dospívajících, kde byl vytvořen zvyk večeřet s rodinou **nejméně pětkrát týdně**, byl nejnižší výskyt rizikového chování. Je jasné, že společné „lámání chleba“ má moc.

Společný rodinný čas s Bohem - jak na to?

1) Společný čas _____

Pro duchovní obecenství v rodině nemusíme mít tak obrovské nároky, pokud nároky snížíme a najdeme si pro setkání s Pánem v naší rodině **každý den alespoň chvílku**, pak dáváme dětem dobrý základ. Využijeme společenství u jídla a **zůstaňme u stolu** ještě např. 10 minut – když využijeme tuto chvílku a otevřeme Písmo, pomodlíme se spolu (poděkujeme za proběhnutý den, vydáme Pánu starosti), pak dáváme dětem základ pro praktický život s Bohem.



Tip z dílny Tim-dva-dva: Stolní kalendář „Impulsy pro chvílky s Pánem“, Okénka do nebe



2) Chvilky s Pánem

Ideálním spojením je vytvořit zvyk mít každý den chvílku s Pánem a občas delší společný duchovní čas.



a) pro _____

b) pro _____



Pár zásad pro přípravu a konání delší chvíle s Bohem:

- Vytvořme **radostnou neformální atmosféru** (rozsvícené svíčky, na stole něco dobrého...).
- Dbejme na **stručnost** (10 minut je hranice soustředění v předškolním věku. Nutit malé děti, aby chápaly věčné pravdy při nekonečných pobožnostech, může být dokonce nebezpečné).
- Mysleme na **pestrost a rozmanitost** (tak, aby děti si pro sebe neříkaly: „Pořád omíláme jedny a tytéž věci.“) Zařaďme nějakou křesťanskou hru, písničku, apod.
- Toto vhodná chvíle pro **kárání** dětí (neokřikujme děti: Sed' rovně!, nekousej si nehty! K napomenutí dětí využijme jiných příležitostí).

Ve všech takových rodinných setkáních jde o to, opravdově uctívat Boha, nechat jej vyniknout v našem středu a vést k úctě a lásce k Pánu i své děti. Nejde o to splnit rodičovský úkol, ale o živý vztah s Pánem. To je náš největší poklad – dopřávejme jej co nejvíce i našim dětem. Bez toho zůstane jen prázdná tradice.