

Tips om te bidden met kinderen

- Kies een goed **tijdstip** uit om te bidden. Ideaal is een moment waarop kinderen gemakkelijk rustig worden, bijvoorbeeld voor het slapengaan.
Wil je regelmatig met kinderen bidden, kies dan een **vast moment**: een vast moment in de week, een vast moment in de dag, ...
- Zorg voor een **ruimte of een plek** die uitnodigt om tot rust te komen: in de woonkamer waar het speelgoed is opgeruimd, rond een tafel, op een kussen op de grond, ...
Kies een plek zonder al te veel achtergrondlawaai.
- Zorg voor een **symbool** dat de aandacht van de kinderen richt, bijvoorbeeld een kaars, een adventskrans, een kruisje, een beeld, een icoon, ...
- Zoek een goede **houding** die helpt om rustig te zijn:
 - > zitten, knielen of staan?
 - > handen vouwen, handen open op de schoot of elkaar de hand geven?
- Wil je een gebed gebruiken dat voorgelezen wordt, **spreek dan op voorhand af** wie dit zal doen.
Wil je de kinderen zelf iets laten verwoorden, spreek dan vooraf af hoe je dat zal doen. Zo blijft het tijdens het bidden rustig.
- Help kinderen om **stil te worden**. Dat kan bijvoorbeeld door hen te vragen
 - > de ogen te sluiten
 - > of te luisteren naar het kloppen van hun hart
 - > of te luisteren naar hun ademhaling
- Tijdens het gebed willen we **God ontmoeten**. We spreken met iemand die je niet ziet. Help kinderen die overgang te maken. Vertel hen dat we God niet kunnen zien maar dat Hij wel dicht bij ons is en blij is dat we Hem willen ontmoeten.
- **Begin het gebed** met een klein (vast) ritueel. Bijvoorbeeld
 - > de kaars of de eerste, tweede, ... kaars van de adventskrans aansteken
 - > samen traag een kruisteken maken
 - > enkele ogenblikken stilte
- Bid in **eigen, eenvoudige woorden**. Help kinderen om rustig en traag te spreken door **zelf het goede voorbeeld** te geven. Zo kan elk kind krijgt de kans krijgen om luidop te bidden:
 - > Dank je wel God voor ...
 - > Lieve God, wil je zorg dragen voor...
 - > Lieve God, ik wil sorry zeggen voor...
- Je kan een **eenvoudig gebed** biddend en rustig voorlezen, bijvoorbeeld het gebed van de gebedskaart, een gebedenboek voor kinderen, ...
- **Sluit het gebed af** met een klein (vast) ritueel, bijvoorbeeld
 - > Een Onzevader of Wees Gegroet
 - > Een kruisteken
 - > Elk kind een kruisje geven