

Leren bidden

Van wie heeft u bidden geleerd? Van uw vader of moeder? Dan bent u een gezegend mens, want dat zijn de mensen die het dichtst bij u staan/stonden. Er zijn er ook die moeten antwoorden: Van niemand. Dat ouders met hun kind(eren) bidden is van groot belang. Maar hoe doe je dat dan, als je dat zelf niet hebt geleerd?

1. Bid hardop

Voor een kind is het goed om te horen hoe zijn vader of moeder (die in zijn ogen werkelijk alles kan) zich onderwerpt aan de Vader. Voor kleine kinderen is bidden een wonderlijke gebeurtenis. Iedereen doet zijn ogen dicht en is tijdelijk onbereikbaar. Door het horen van de woorden krijgt het kind steeds meer besef van wat bidden is: praten met de Heer God. Er kan schroom zijn om hardop te bidden. Bespreek dat met elkaar en maak een plan om het stapje voor stapje toch te gaan doen. Begin bijvoorbeeld met gezamenlijk het Onze Vader of een gebedskaart te bidden. Als iedereen hardop durft mee te bidden, is het tijd om het een keer alleen te doen. Spreek af dat er iemand helpt, als degene die bidt de woorden niet meer weet.

2. Bid met eigen woorden

Het gebed is bedoeld om alles bij God te brengen. Onze dank, onze fouten, onze vreugde, ons verdriet. Dat vraagt ook om eigen gekozen woorden. Op deze manier gunt een ouder zijn kind een blik in z'n hart. En dat is voor een kind waardevol. Wat bespreekt mijn vader of moeder met de God? 'Oh, hij dankt voor mijn gezondheid. Ik had er nog niet bij stil gestaan, maar ik ben inderdaad niet ziek. Dat is fijn.' 'En hij bidt voor het roddelmeisje uit mijn klas. Ik zal vragen of hij morgen ook bidt voor de jongen die thuis problemen heeft.'

3. Bespreek vooraf de gebedspunten

Hoe snel verwordt een gebed niet tot een verlanglijstje? Bidden is echter meer dan vragen om dingen die we nodig (denken te) hebben. De vijf vingers aan een hand kunnen een hulpmiddel zijn om het gebed een gebed

te laten zijn. Print de plaat van een hand uit en denk met elkaar na wat er vandaag bij elke vinger komt te staan.

4. Laat de kinderen bidden

Als ouders in eigen woorden bidden, hebben kinderen een dagelijks voorbeeld dat vraagt om navolging. Als ze betrokken zijn bij de gebedspunten is de stap naar bidden in eigen woorden kleiner. Zijn ze niet gewend om hardop een vrij gebed te bidden, begin dan voorzichtig. Het ene kind is nu eenmaal veel vrijmoediger dan het andere. Maar beiden moeten leren zich te uiten. De vingers kunnen daarbij helpen. Als een heel gebed te veel gevraagd is, vraag dan of ze het gebedspunt dat ze zelf aandroegen voor hun rekening willen nemen. Spreek van tevoren duidelijk af wie wanneer aan de beurt is.

5. Leer ons bidden

De apostelen wisten niet hoe ze bidden moesten. 'Heer, leer ons bidden', smeekten ze. Jezus leerde het hun. Niet door een uitgebreide uitleg, maar door het voor te doen, het Onzevader. Hij wil het nu nog steeds aan onze kinderen leren en wil het gebed van ouders daarvoor gebruiken.

Om je kind te helpen de verschillende onderdelen van het gebed te gebruiken en onthouden, kun je elk onderdeel koppelen aan een van de vingers van je hand.



Bron: <https://www.geloofinhetgezin.nl/in-het-gezin/bidden>

**Bidden voor
jezelf**

**Bidden voor
andere mensen**

**God vragen om
vergeving**

God bedanken

God eren

