

Att be med barn

Maria Furusand & Ann Lundgren

Barn kan be! Men de måste ibland få veta att deras böner är lika viktiga som vuxna ”krusidullböner”. När vi ber med barn, brukar vi sätta upp enkla böneregler. Till exempel att man bara får be korta böner. En mening räcker. Det är också bra att vara förberedd på de mest underliga böneämnena. Vi har fått vara med och be för döda husdjur och gosdjur – det som ligger närmast barnens hjärta. Det viktiga, när man som vuxen, ber tillsammans med barn, är att ta dem och deras böner på allvar!

Bön kan vara att sitta stilla på en stol med knäppta händer och slutna ögon. Men bön kan lika gärna vara att leka fram bönen på olika sätt. Våga tänk nytt. Våga tänk utanför vår vuxna ram.

Spontanbön

Att be spontant är att be, precis nu, utan någon större förberedelse. Om ni passerar en olycka när ni är ute och åker bil, passa på att be för dem som är inblandade. Läser ni något i tidningen på morgonen, be för det. Ser barnen på Lilla Aktuellt och berättar något som de tänker på i samband med nyheterna, be för det.

Rutinbön

Många har rutin att be innan man äter, eller när man ska sova eller är på väg till skolan. Vi skapar tillfällena, som blir en rutin, då vi ber tillsammans.

Skriv tack-böner

Skriv bokstäverna TACK på ett stort papper som klistras upp på väggen. Använd post it lappar som alla kan skriva små tackböner till Gud på och klistra upp vid bokstäverna.

Flygplansbön

Skriv böner på papper som ni viker som flygplan och kasta iväg dem samtidigt som ni ber för det ni skrev på planet.

Vattenfärgsförlåt

Ta en stor skål med vatten. Vattenfärg och lappar att måla på. Doppa ner lappen i vattenskålen och färgen rinner bort. Prata om hur Gud förlåter oss och glömmer det vi har gjort.

Bönepåse

Bönepåsen är en praktisk och rolig hjälp när man ber med hela familjen. Man behöver en påse i tyg eller plast. Sedan fyller man påsen med laminerade lappar som man skrivit böner på. Bönerna kan se olika ut beroende på vilken ålder man har på sina barn. Är det små barn kan man blanda oavslutade bönemeningar (Jesus jag tackar dig för...), med bönebilder (t ex bilder på personer man vill be för, saker eller platser). Har man äldre barn som kan läsa kan man ha fler lappar med texter, bibelord och bönemeningar.

När man fyllt påsen med bönelappar kan man börja använda den. Varje person får dra en lapp ur påsen och sedan ber den personen utifrån det som står på lappen.

Exempel på böner:

Jag ber för...

Tack Jesus för...

eller klipp ut bilder på olika saker som ni har hemma, saker ni tycker om, saker ni skulle vilja ha, bilder på personer i er närhet osv.

För lång hållbarhet, kan man laminera ni bilderna/lapparna och lägger i påsen.

Höra Guds röst

Vi tror att alla kan lära sig att höra Guds röst och att Gud kan tala till alla. Först och främst talar Gud till oss genom sitt ord, Bibeln. Några får tankar som är från Gud, andra får en känsla i hjärtat, några kanske bara handlar och det är Gud som leder en i handlandet och ett fåtal kan höra Guds röst nästan som med sina vanliga öron. Det finns så många olika sätt att höra Gud tala.

Sätt er tillsammans i familjen. Be en kort bön tillsammans om vilket land Gud vill att ni ska be för. Lyssna, vad säger Gud? Peka ut landet på en världskarta. Be tillsammans för det landet. Ni kan också ta reda på mer fakta om landet, för att kunna be ännu mer konkret.

Tänd ett ljus

Tänd ett ljus och be för någon eller något som ni tycker är viktigt

Blåsa såpbubblor

Ibland behöver vi säga förlåt till Gud för saker vi sagt eller gjort som inte är bra. När man blåser såpbubblor, försvinner de bort. Precis så är det med det vi sagt och gjort, som vi ber om förlåtelse för. Det försvinner, Gud glömmer bort det dumma vi sagt eller gjort.

Gunga lakan

Låt ditt barn lägga sig i ett lakan och gunga sedan barnet. Samtidigt som ni gör det, be för eller välsigna barnet. Det är mysigt att bli gungad i ett lakan, och ännu bättre blir det av att be eller välsigna barnet.

Snurra flaskan

Sätt er i en ring i familjen. Använd en flaskan som ni snurrar. Den flasköppningen stannar på, får be eller tacka Gud för något.

Tackträd

Måla en trädstam på ett stort papper, sätt upp den på en vägg. Varje person gör sitt eget löv i grönt papper, och skriver tack för familjen och det ni är bra på som familj och det som är unikt för er.

Ballonger

Blås upp ballonger och bolla dem mellan er. På en given signal ska den som håller i ballongen be till Gud eller säga förlåt till Gud.

Hemma

Skriv upp namnen på era grannar – be för dem

Kyrkan

Kyrkan – be för din kyrka, för alla som går till kyrkan och för dem som bor i närheten av kyrkan.

Världen

Använd en jordglob eller världskarta. Skriv vilket land du vill be för på en post-it-lapp och fäst den lappen på jordgloben

Böneloppa

Vik en loppa. Färglägg de olika hörnen. Skriv olika saker att be för eller tacka Gud för under de olika hörnen.

Sedan kan en person hålla i loppans och fråga en annan person i familjen om en siffra. Man räknar, och personen som sagt en siffra får nu välja en färg. Vik upp hörnet och se vad som står.

Exempel på böner:

Be för en kompis

Be för någon som är sjuk

Be för ett land där många människor inte känner Jesus

Be för...

Tacka Gud för någon du tycker om

Tacka Gud för vädret

Tacka Gud för...

Tack-/böneaskar

Ta en liten tändsticksask som ni klär in i ett fint papper. Knyt ett band runt och skriv ”tack” eller ”böner” på en lapp och fäst på asken. I asken lägger ni sedan ner bokstavspärlor (finns att köpa i pysselbutiker och vissa leksaksaffärer). Sen skickar ni asken mellan er i familjen/gruppen. Den som tar emot asken, öppnar och tar ut en pärla. Personen får tacka Gud eller be för något som börjar på den bokstaven. Sedan skickas asken vidare.

Klämbön

Alla sitter i en ring och håller varandra i handen. Bestäm vem som ska börja. När första personen har tackat Gud för något, eller bätt till Gud för något, klämmer han eller hon handen på den person som sitter bredvid.

Är det lite yngre barn, kan man titta, och följa med var ”klämman” är. Är det lite större barn kan man blunda. Då blir det aningen svårare.

Popcorn-bön

Alla som är med får, i vilken ordning som helst, be en bön. Det poppar upp böner lite här och lite där.

Bönehand

Rita av handen. Klipp ut den och sätt fast den på ett färgglatt papper. På de olika pingrarna skriver ni Upphöj, Tack, Förlåt, Be för andra, Be för mig själv. Det är en bra påminnelse för vad som är bra att komma ihåg i bönen; att upphöja Gud för att han är den han är och för det han har gjort, att tacka Gud för olika saker, att be om förlåtelse för saker du sagt eller gjort, att be för människor som finns nära och långt borta och att be för sig själv och det man står i.

Måla dina böner

Ta fram papper och pennor. Måla era böner och tack. Ibland kan det vara skönt att lyssna på musik medan man målar. Sätt gärna upp bönemålningarna på väggen.

Kasta boll i hink

Använt två hinkar. På den ena hinken skriver ni Tack och på den andra hinken skriver ni Bön. Använd små bollar, t ex bollhavsbollar (finns att köpa på större leksaksaffärer). Bestäm var man ska stå, och kasta sedan i bollen antingen i bönehinken eller i tackhinken. Innan man kastar, kan man säga vad det är man tackar eller ber för.

Garnbön

Sätt er i en ring. Den som leder bönen håller i ett garnnystan. Personen håller i garnnystanets ände och ber för något. Sedan kastar den första personen nystanet vidare till nästa person, men håller kvar i garnet. Personen som får nystanet håller kvar i garnet, ber en bön och kastar sedan nystanet vidare.

Man kan med fördel kasta nystanet huller om buller. Det är viktigt att varje person som haft nystanet också håller kvar i garnet. När alla haft nystanet och bett, har det bildats ett nät av garnet, och alla sitter ihop.

Dans stopp-bön

Dansa loss till musik. När musiken stannar är det dags att be. Antingen kan det vara en böneledare som ber någonting högt, eller så har man gett instruktioner om vad som ska hända när musiken tystnar. T ex kan man säga att när musiken tystnar ska alla ställa sig två och två och be för...

Norsk kurragömma-bön

Norsk kurragömma går ut på att en person går och gömmer sig och det är restens uppgift att gå och leta. När någon hittar den gömda personen, gömmer den letande personen sig där också. Det gäller för alla att gömma sig där den första personen gömt sig.

När man använder norsk kurragömma-bön, ber man tillsammans när man hittat varandra. Det är ett bra bönesätt om man ber för t ex kristna som är förföljda eller människor som tvingas gömma sig av olika orsaker.

Kuddhörna-bön

Gör en kuddhörna, ett riktigt mysigt ställe. Låt det vara lite musik i bakgrunden, kanske några tända ljus. Här i kuddhörnan kan du be för ditt barn. Massera lite på ryggen eller bara mys tillsammans.