



NECH PROMLUVIT TICHU

metodika



Program NECH PROMLUVIT TICHU obsahuje pro děti jednu jedinou výzvu na každý den postní doby - najít si pět minut, ve kterých zůstanou děti samy se sebou a s Bohem.



Cílem je ukázat dětem, že modlitba může vypadat i jinak než naučená a z paměti odříkaná modlitba.



Pět minut ticha může být ze začátku velmi dlouhý čas, se kterým si zpočátku nemusíme vědět rady. Postupně se však můžeme naučit vnímat své tělo, svůj dech, své pocity a to, kde je v těle cítíme, a dojit ke propojení sám se sebou a s Bohem. Jedná se o meditační formu modlitby, která může postupně vést až ke kontemplativní modlitbě.



Motivujte děti k tomu, aby si každý den našly svých pět minut ticha, aby se dokázaly zklidnit a soustředit se samy na sebe, aby si uvědomily, jak se cítí a kde na těle své emoce vnímají a aby se snažily nemyslet na nic, ale vyladily se na sebe a na Boha.



Vyzvěte děti k tomu, aby si své pocity z těchto pěti minut zapisovaly do svého deníku, ze kterého jim na konci postní doby může vzniknout krásná kniha jejich vlastních myšlenek.



Bavte se s dětmi o tom, jak se jim daří najít si každý den pět minut ticha a jak je prožívají. Nechte je však sdílet jen to, co samy chtějí.



Zapojte se s dětmi do výzvy vy a sdílejte s nimi své pocity a emoce.



JAK NA TO?



Najdi si klidné místo, kde nikdo není.



Sedni si tak, aby ti bylo dobře.



Ztiš svůj hlas.



Ztiš svoji mysl. Zastav každou myšlenku, která přijde.



Vylad' se na své tělo.



Vylad' se na svůj dech.



Vylad' se na své pocity a na to, kde je cítíš v těle.



Vylad' se na Boha.



Budeš-li chtít, zapiš si své pocity a vyladění do svého deníku.