

Příprava na první svaté přijímání

Téma	Karty	Katecheze
Úvod	Nasycení zástupu	1.–3. katecheze
Vztah k Bohu	Otče náš	2.–5. katecheze
Eucharistie	Nasycení zástupu	4. katecheze
	Otče náš	6. – 7. katecheze
Svátost smíření	Otče náš	8.–10. katecheze

Tato metodika je určena pro přípravu na první svaté přijímání. Vychází ze dvou sad obrazových karet – Nasycení zástupu a Otče náš.

Metodika je rozdělena do 4 částí. Každá část je obsažena vždy ve 3–4 katechezích, které se mohou odehrávat v období deseti po sobě jdoucích týdnů, nebo lze přípravu rozdělit do více kratších setkání (každá z katechezí je koncipována na cca 2–3 hodiny).

Ideální možností je, aby se setkání účastnili i rodiče, a to společně s prvokomunikanty. Rodiče se tak zapojují do všech aktivit zároveň se svými s dětmi.

1. část: Úvod

Pracuje se s kartami Nasycení zástupu – 1.–3. katecheze



Témata:

- Vlastní sebeuvědomění, vlastní jedinečnost,
- úžas nad Stvořením,
- sociální skupiny v našich životech, Ježíš uprostřed našich společenství,
- vlastní dary, které Bohu mohou přinášet a on je promění.

Cíle:

- Dítě přijímá sebe s respektem – o sobě mluví bez ponižování nebo přehnaného zlehčování.
- Dítě pojmenuje alespoň jednu svou silnou stránku.
- Dítě respektuje svou odlišnost a neporovnává se negativně s ostatními.
- Dítě dokáže vyjádřit radost nebo obdiv, když pozoruje přírodu či krásu kolem sebe (slovy, kresbou, jinou reakcí).
- Dítě se zapojuje do společných aktivit – spolupracuje, sdílí úkoly, reaguje na potřeby skupiny.
- Dítě vyjadřuje respekt druhým – naslouchá, nepřerušuje, přijímá odlišnost.
- Dítě se aktivně účastní společné modlitby (přidá svůj úmysl, zazpívá, připojí se k gestům).
- Dítě dokáže říct nebo ukázat, čím může být druhým užitečné.

Tato část by měla v dětech vzbudit pocit, že každý z nich je důležitý a že každého Bůh přijímá takového/takovou jaký/á je. Zároveň by si měly uvědomit, že jsou součástí různých sociálních skupin a že jednou z nich je i jejich farnost a celá církev. Další důležitou částí tohoto „Úvodu“ je uvědomění si vlastních darů, které máme a které Bůh – když mu je svěříme – rozmnoží.

Důraz na karty č. 1, 2, 3



Karta č. 1 – uprostřed těchto společenství (včetně toho, ve kterém se scházíte) je Ježíš. Kolem něj sedí lidé, kterým je tam dobře – můžeme pozorovat, jak uvolněně učedníci sedí a jak se tváří.

Karta č. 2 a 3 – za Ježíšem pak přichází spousta dalších lidí, kteří jsou různí – mohou znázorňovat celou církev.

Aktivita pro celou dobu přípravy:

V metodice ve 3. katechezi u Nasycení zástupu si děti vytváří siluety svých hlav. Můžete je využít jako desky pro celou dobu přípravy. Každé setkání vám může vzniknout materiál, který si děti vloží do desek a ty pak každou neděli přinesou v obětním průvodu k oltáři a po mši svaté si je zase odnesou domů.

2. část: Vztah k Bohu

Pracuje se s kartami Otče náš – 1.–5. katecheze (pro mladší)



Témata:

- Vztah k Bohu jako k někomu, kdo nás miluje nekonečnou a bezpodmínečnou láskou,
- zakusení Božího království v nás a mezi námi a uvědomění si, že můžeme pozvat Boha a jeho

Boží království do našich bolavých míst,

- Bůh hledá každého z nás a vede nás ke spáse a chce proměnit naše srdce.

Cíle:

- Dítě vyjadřuje důvěru a blízkost k Bohu (např. modlitbou, slovy).
- Dítě reaguje na příběhy o Boží lásce s porozuměním a kladným postojem – ptá se, sdílí myšlenky, pojmenovává, co pro něj znamená.
- Dítě projevuje otevřenost přijímat lásku druhých a přenášet ji dál ve svém chování.
- Dítě se aktivně zapojuje do společných činností, které podporují dobro a radost ve skupině.
- Dítě dokáže pojmenovat, co znamená pro něj „Boží království“ v každodenním životě.
- Dítě dokáže vyjádřit ochotu změnit svůj postoj nebo chování podle Božího vedení (např. odpuštění, laskavost, upřímnost).

Tato část by měla děti vést k dobrému vztahu k Bohu, jako někomu, kdo je miluje, kdo je přijímá, kdo chce pro ně jen to dobré, kdo je slyší, koho mohou pozvat do svých starostí a bolavých míst, jako někoho s kým nejsou samy.

3. část: Eucharistie

a) Pracuje se s kartami Otče náš – 6.–7. katecheze (část pro mladší)

Témata:

- chléb jako základní životní potřeba,
- prosba tohoto daru pro celý svět.

Cíle:

- Dítě projevuje vděčnost za jídlo, které má k dispozici.
- Dítě ukazuje ohleduplnost a šetrnost při zacházení s potravinami.
- Dítě se zapojuje do aktivit, které podporují péči o druhé a sdílení jídla.
- Dítě dokáže pojmenovat potřeby druhých lidí nebo míst, kde je třeba pomoci (např. nemocní, hladoví, trpící).
- Dítě aktivně zahrnuje druhé do modlitby.
- Dítě projevuje soucit a otevřenost k lidem v nouzi a ochotu zapojit se, kde může pomoci.



b) Pracuje se s kartami Nasycení zástupu – 4. katecheze

Témata:

- Ježíš rozmnožuje chléb, radost nasycených
- Eucharistie

Cíle:

- Dítě projevuje ochotu sdílet s ostatními i malé množství svého daru.
- Dítě dokáže spojit příběh rozmnožení chleba s konkrétním skutkem laskavosti ve svém okolí.
- Dítě dokáže pojmenovat, že Ježíš nás učí, že sdílení přináší radost nejen druhým, ale i nám samotným.
- Dítě dokáže popsat, co se děje při eucharistii.
- Dítě propojuje biblický příběh s eucharistií.
- Dítě se snaží přenášet hodnotu sdílení a lásky, kterou eucharistie připomíná, do svého chování ve skupině a domů.



V této části se definuje základní potřeba k životu v podobě chleba, za kterou Boha prosíme a touha přijímat Boha i v podobě eucharistie. Tato svátost se dětem představuje pomocí příběhu o rozmnožení chleba a ryb. Je dobré přidat také evangelijní příběh **Poslední večeře**.

4. část: Svátost smíření

Pracuje se s kartami Otče náš – 8.–10. katecheze (část pro mladší i starší)

Témata:

- Bůh nám odpouští, a tím můžeme i my odpouštět druhým,
- možnost přetržení řetězce zla a vytváření řetězce dobra,
- pokušení a zkouška,
- společenství, které nás podrží.

Cíle:

- Dítě dokáže pojmenovat situaci, kdy je potřeba odpustit druhému.
- Dítě reflektuje své chování a dokáže nabídnout druhému smír nebo pomoc.
- Dítě dokáže pojmenovat svůj omyl nebo špatné rozhodnutí.
- Dítě aktivně hledá způsob, jak napravit svou chybu.
- Dítě aktivně navrhuje či vykonává dobrý skutek místo negativního chování.
- Dítě dokáže vysvětlit, jak jeho čin může změnit situaci k lepšímu.
- Dítě rozpozná situace, které jsou pro něj náročné a mohou vést ke špatnému rozhodnutí.
- Dítě projevuje schopnost zvolit správné řešení.
- Dítě dokáže sdílet, co mu pomáhá odolat pokušení (modlitba, prosba o pomoc, rozvaha).

Tato část je zaměřena na svátost smíření. Vychází se z metodiky Otče náš, kde se otevírá téma odpouštění, pokušení a zkoušky. Je velmi důležité, aby si děti uvědomily, že každý z nás někdy pochybí a že procházíme zkouškami a rozhodnutími, na jakou stranu se přidáme. Už dříve se dozvěděly, že Bůh je miluje a že je nikdy neopouští a je tomu tak, i když pochybí. Je dobré v této části zařadit evangelijní příběh o zapření Petra (zabývá se jím metodika **Když se řekne kamarád**).

Příprava na svátost smíření by měla probíhat velmi citlivě. Není důležité, aby děti přesně odříkaly desatero, ale aby se s ním seznámily jako s něčím, co nám Bůh nabízí k dobrému a svobodnému životu. Desatero není něco, co nás má svazovat, ale naopak nás má osvobozovat. Jsou to doporučení k tomu, abychom měli dobré vztahy s Bohem, sami se sebou a s ostatními. Využít k přípravě lze naše otázky v příloze. Svoji přípravu si mohou děti vložit do desek své siluety, kde již mají napsané své dary a přednosti. Je dobré zaměřit se u svátosti smíření nejen na pochybení, ale i na tyto dobré vlastnosti.

Zpovědní zrcadlo pro děti

Smysl zpovědního zrcadla z pohledu respektující výchovy

Toto zpovědní zrcadlo pro děti nemá být nástrojem k vyvolání pocitu zahanbení či selhání. Naopak má u dětí podpořit rozvoj sebereflexe, empatie a zodpovědného jednání, které jsou klíčové pro zdravé vztahy k sobě, k druhým a k Bohu.

Z psychologického hlediska víme, že děti nejlépe rozvíjejí morální a sociální kompetence, když jsou vedeny laskavě, bezpečně a bez pocitu ohrožení. Využití principů respektující komunikace v tomto zpovědním zrcadle znamená, že otázky:

- nepřipisují dětem vinu,
- nevyvolávají strach,
- nezesilují pocit selhání,
- ale vedou je k tomu, aby se zamyslely nad důsledky svých slov a činů, nad tím, jak ovlivňují své okolí, a nad možnostmi pozitivní změny.

Cílem je, aby si děti uvědomily souvislost mezi svým jednáním a kvalitou vztahů, a tím se učily rozpoznávat, co jim a druhým prospívá. Respektující otázky podporují:

- empatii – schopnost vcítit se do pocitů druhých,
- sebeuvědomění – poznání vlastních emocí a reakcí,
- zodpovědnost – uvědomění si, že slova a činy mají dopad,
- pozitivní sociální chování – rozvoj dovedností, které vedou k lepším vztahům doma, ve škole i v komunitě.

Takto pojaté zpovědní zrcadlo je nástrojem růstu, nikoli trestu. Pomáhá dětem budovat bezpečný a svobodný život, ve kterém jsou schopny laskavě, upřímně a s respektem jednat k sobě i k druhým, a tím také prožívat radost z Boží přítomnosti v každodenním životě.

Jak dětem představit jednotlivá přikázání?

Následující metodické poznámky pomáhají katechetům uchopit jednotlivá přikázání tak, aby dítě nebylo vystaveno tlaku, strachu nebo pocitu selhání. **Každé přikázání lze pojmut jako téma pro rozhovor o vztazích, ne jako zákaz.**

1. „V jednoho Boha věřit budeš“ – O důvěře a vztahu s Bohem

Cíl:

- Dítě vnímá Boha jako blízkého, laskavého a přítomného.

Otázky ke společnému zamyšlení:

- Kdy jsi naposledy cítil/a, že je ti Bůh nablízku?
- Co ti pomáhá věřit tomu, že tě Bůh má rád?
- Máš nějaké otázky, na které by ses chtěl/a Boha zeptat?

Praktické příklady:

- Nechte děti vyprávět o situacích, kdy se cítily osamocené nebo zmatené, a přesto nakonec našly pomoc.

Modlitba:

„Bože, děkuji, že jsi se mnou i tehdy, když to zrovna nevnímám.“

2. „Nevezmeš jména Božího nadarmo“ – O úctě a slovech

Cíl:

- Porozumět síle slov a tomu, že slova mohou tvořit nebo ničit.

Otázky ke společnému zamyšlení:

- Jaká slova ti dělají dobře, když je slyšíš?
- Jaká slova naopak bolí?
- Jak můžeme mluvit o Bohu tak, aby to bylo s úctou?

Praktické příklady:

Předložte před děti dva papíry, na jednom je napsáno „slova, která hladí“, na druhém „slova, která bolí“. Nechte děti, aby říkaly, co někdy slyšely, a společně slova zapisujte do jednotlivých papírů. Vynechejte sprostá slova, která bolí vždy. Zaměřte se na slova či věty, které nevypadají špatně, ale mohou ublížit. Např.: „neumíš to“, „jdi pryč“, „jsi trapný“, atd. Mezi hladící slova mohou patřit např.: „děkuju“, „pomůžu ti“, „máš to krásné“, atd.

Modlitba:

„Pane, pomáhej nám, aby naše slova hladila, povzbuzovala a přinášela radost.“

3. „Pomni, abys den sváteční světil“ – O odpočinku a vztahu s rodinou

Cíl:

- Ukázat, že dny odpočinku jsou darem, ne povinností.

Otázky ke společnému zamyšlení:

- Co ti pomáhá si odpočinout?
- Co máte rádi jako rodina společně v neděli?

Příklady:

- Nechte děti nakreslit „jejich krásnou neděli“.

Modlitba:

„Pane, dej, ať je pro mě neděle dnem odpočinku, radosti a času s Tebou.“

4. „Cti otce svého i matku svou“ – O úctě, spolupráci a bezpečí ve vztazích**Cíl:**

- Děti pochopí, že úcta není slepé poslouchání, ale vztah založený na respektu.

Otázky ke společnému zamyšlení:

- Co ti pomáhá cítit se doma dobře?
- Jak můžeš ukázat, že ti na rodičích záleží?
- Co bys potřeboval/a, abys lépe rozuměl/a tomu, co po tobě rodiče chtějí?

Příklady:

• Povídejte si o tom, co vlastně znamená někoho respektovat. „Respekt znamená chovat se k druhým tak, jak bych chtěl/a, aby se chovali ostatní ke mně — a zároveň si vážit sebe sama.“

Vysvětlíte si pojmy, které s respektem souvisí:

- Naslouchat ostatním,
- každý je důležitý a cenný,
- ohled na pocity druhých i na své vlastní,
- neubližovat druhým.

Modlitba:

„Bože, dej mi srdce, které rozumí a naslouchá rodičům a uč mě pečovat o dobré vztahy doma.“

5. „Nezabiješ“ – O bezpečí, péči a neubližování (slovem i činem)**Cíl:**

- Ukázat širší chápání „neubližování“ — emocím, vztahům, tělu i duši.

Otázky:

- Jakou barvu by mohl mít vztek?
- Jak se může projevovat vztek? Co ho může vyvolávat?
- Co ti pomáhá uklidnit se, když máš velký vztek?

Příklady:

• Vztek je emoce, která do lidského světa patří. Měli bychom se ale naučit vztek ovládat nebo si jej vybit způsobem, který nikomu neublíží. Hledejte s dětmi způsoby, jak můžeme vybit vztek „bezpečně“:

- zařvat do polštáře,
- bouchnout do polštáře,
- zaskákat si, zaběhat,
- pořídit si boxovací pytel a zaboxovat si,
- vyčmárat vztek na papír,
- roztrhat papír na kousky apod.

Modlitba:

„Pane, nauč nás ovládat náš vztek, aby nikomu neublížil.“

6. „Nesesmilníš“ – O úctě k vlastnímu tělu a hranicím

Cíl:

- Posílit úctu k tělu, hranicím a vztahům.

Otázky ke společnému zamyšlení:

- Co znamená respektovat své tělo? V oblasti jídla, spánku, zdraví, -soukromí.
- Jak poznáš, že je nějaké chování neuctivé nebo nepříjemné?

Příklady:

• Co si představujete pod pojmem „můj prostor“. Zkuste si vymezit prostor, do kterého pouštíte někoho, koho znáte. Kam sahá prostor, kam byste pustili někoho, koho neznáte? Povídejte si o respektování osobního prostoru.

- Povídejte si o tom, že tělo je dar, a že je potřeba se o něj starat a chránit jej.
- Řekněte dětem, že mají právo říct „NE“. Naučte je větu: „Moje tělo, moje hranice.“

(Poznámka: Vyhýbejte se moralizujícím termínům. Mluvte o úctě, bezpečí a důstojnosti.)

Modlitba:

„Pane, nauč mě vážit si svého těla a svých pocitů, respektovat prostor druhých a chovat se k sobě i k ostatním s láskou a úctou.“

7. „Nepokradeš“ – O poctivosti a respektu k věcem druhých

Cíl:

- Dítě si uvědomí hodnotu věcí i práce, která za nimi stojí.

Otázky:

- Co znamená „věcí druhých si vážím“?
- Jak se cítíš, když o něco přijdeš? Jak se cítíš, když ti někdo něco vrátí v pořádku?

Příklady:

Týká se krádež jen věcí? Mohu ukrást i:

- nápad – přivlastním si za své něco, co vymyslel někdo jiný?
- čas – schválně zdržovat, rušit někoho, kdo si chce odpočinout nebo pracovat?
- pozornost – brát prostor někomu, kdo je tichý a také by chtěl mluvit?

Modlitba:

„Pane nauč mě dávat. A nauč mě nebrat, co mi nepatří.“

8. „Nevydáš křivého svědectví“ – O upřímnosti a pravdivosti ve vztazích

Cíl:

- Děti pochopí, že nepravda bolí a ničí důvěru.

Otázky ke společnému zamyšlení:

- Jak se cítíš, když někdo o tobě řekne něco nepravdivého?
- Co můžeš dělat, když máš strach říct pravdu?
- Jak se cítíš, když ti někdo lže?

Příklady:

- Co podle vás znamená pořekadlo „Lež má krátké nohy.“
- Povídejte si o tom, jak fungují výmluvy a co jsou to pomluvy.
- Znáte heslo: „Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávistí.“? Jak jej chápete?

Modlitba:

„Pane, uč mě mluvit pravdu, i když je to těžké, a pomáhej mi být upřímný/á.“

9. „Nepožádáš manželky bližního svého“ – O srdci bez závisti a žárlivosti**Cíl:**

- Děti popisují, co je žárlivost, touha po pozornosti a srovnávání.

Otázky ke společnému zamyšlení:

- Cítil/a ses někdy odstrčeně, když byl někdo jiný středem pozornosti?
- Jak ti je, když se těšíš z toho, že se někomu daří?
- Co ti pomáhá mít radost z toho, co máš?

Příklady:

• Povídejte si o tom, jaké pocity můžete zažívat, když je ve třídě někdo oblíbenější než vy, má víc kamarádů, má lepší známky apod. Jaké pocity v nás může žárlivost vyvolávat (vztek, smutek...).

Žárlivost je běžná emoce, je dobré si ji pojmenovat, ale nezůstávat v ní. Ubližuje nám i ostatním.

Vyzvěte děti, aby si uvědomily své vlastní dary a přednosti a aby se dokázaly radovat z toho, co je baví a co se jim daří.

Modlitba:

„Pane, dej mi sílu dívat se na své dary a radovat se z úspěchu ostatních.“

10. „Nepožádáš statku bližního svého“ – O vděčnosti a svobodě od porovnávání**Cíl:**

- Pomoci dětem rozvíjet vděčnost a vnitřní spokojenost.

Otázky ke společnému zamyšlení:

- Přál/a sis někdy něco, co měl někdo jiný? Co to bylo?
- Co bys chtěl/a lidem kolem sebe přát?

Příklady:

• Povídejte si o tom, co znamená vděčnost? Vděčnost je, když si všímáme všech dobrých věcí, které máme, a děkujeme za ně Bohu i lidem kolem nás.

• Za co jste vděční? Vytvořte si společný strom vděčnosti. Nakreslete na velký papír kmen stromu a jeho větve. Každé dítě si vystřihne z papíru list, na který napíše, za co je vděčné. Poté jej nalepí na větev stromu.

Závěrečné doporučení pro katechety:

- Naslouchajte víc, než vysvětľujte.
- Ptejte se na pocity, ne jen na chování.
- Oceňujte, když dítě projeví odvahu nebo upřímnost.
- Vyhýbejte se hodnocení typu „to je špatně“, místo toho používejte: „Co to udělalo s tím vztahem?“, „Co to udělalo s tebou nebo s tím druhým /druhou?“, „Co bys příště chtěl/a zkusit jinak?“

Zpovědní zrcadlo pro děti

Vydáváme také variantu k vytištění a poskládání do podoby kapesního sešitku

1. V jednoho Boha věřit budeš

Text v Exodu a Deuteronomiu	Katechetická formule
Já jsem Hospodin, tvůj Bůh; já jsem tě vyvedl z egyptské země, z domu otroctví.	V jednoho Boha věřit budeš.
Nebudeš mít jiného boha mimo mne.	
Nezobrazíš si Boha zpodoběním ničeho, co je nahoře na nebi, dole na zemi nebo ve vodách pod zemí. Nebudeš se ničemu takovému klanět ani tomu sloužit. Já jsem Hospodin, tvůj Bůh, Bůh žárlivě milující.	

Miluji Boha nade vše?

- Vzpomněl/a sis na Boha během dne?
- Poděkoval/a jsi Bohu za něco hezkého, co se ti stalo?
- Myslel/a jsi někdy, že Bůh pro tebe není důležitý?
- Jak se cítíš, když se modlíš? Přináší ti to radost nebo klid?

K sobě, Bohu a druhým:

- Co můžeš udělat, aby ti víra a modlitba pomáhala každý den?

2. Nevezmeš Boží jméno nadarmo

Text v Exodu a Deuteronomiu	Katechetická formule
Nezneužiješ jména Hospodina, svého Boha. Hospodin nenechá bez trestu toho, kdo by jeho jméno zneužíval.	Nevezmeš jméno Boží nadarmo.

Nepoužívám Boží jméno nadarmo?

- Říkal/a jsi někdy Boží jméno jen jako nadávku nebo v žertu?
- Mluvil/a jsi o Bohu s respektem?
- Povídal/a jsi někdy o Bohu hezky svým kamarádům/kamarádkám?
- Připomněl/a sis, že Bůh je s tebou i v těžké chvíli?

K sobě, Bohu a druhým:

- Jak bys mohl/a vyjádřit emoce slovy, aniž bys urážel/a Boha nebo druhé?

3. Pomni, abys den sváteční světil

Text v Exodu a Deuteronomiu	Katechetická formule
Pamatuj na den odpočinku, aby ti byl svatý. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci, ale sedmý den je dnem odpočinku, zasvěceným Hospodinu, tvému Bohu. Nebudeš dělat žádnou práci – ty, tvůj syn ani tvá dcera, tvůj otrok ani tvá děvečka, tvé dobytče ani přistěhovalec ve tvých branách. V šesti dnech totiž Hospodin učinil nebe i zemi, moře a všechno, co je v nich, ale sedmého dne odpočinul. Proto Hospodin požehnal sobotní den a posvětil jej.	Pomni, abys den sváteční světil.
Dbej na den odpočinku, aby ti byl svatý, jak ti přikázal Hospodin, tvůj Bůh. Šest dní budeš pracovat... ani tvůj host, který žije v tvých branách, aby odpočinul tvůj otrok a tvá otrokyně tak jako ty. Pamatuj, že jsi byl otrokem v egyptské zemi a že tě Hospodin, tvůj Bůh, odtud vyvedl pevnou rukou a vztaženou paží. Proto ti přikázal Hospodin, tvůj Bůh, dodržovat den odpočinku.	

Slavím sváteční den?

- Jak trávíš neděli nebo svátky? Přináší ti to radost a odpočinek?
- Pomohl/a jsi rodině, aby byl sváteční den klidný a radostný?
- Daroval/a jsi část svého času a pozornosti ostatním, aniž by ses nechal/a pohltit něčím jiným?

K sobě, Bohu a druhým:

- Co ti pomáhá cítit, že neděle je den pro Boha i pro rodinu a tvé blízké?
- Co ti pomáhá lépe si uvědomit Boží přítomnost během dne?

4. Cti otce i matku svou, abys byl dlouho živ a dobře ti bylo na zemi

Text v Exodu a Deuteronomiu	Katechetická formule
Cti svého otce a svou matku, abys byl dlouho živ na zemi, kterou ti dává Hospodin, tvůj Bůh.	Cti otce svého i matku svou, abys dlouho živ byl a dobře ti bylo na zemi.
Cti svého otce i matku, jak ti přikázal Hospodin, tvůj Bůh, abys dlouho byl živ a dobře se ti vedlo na zemi, kterou ti dává Hospodin, tvůj Bůh.	

Respektuji své rodiče?

- Mluvil/a jsi s rodiči laskavě a s respektem, i když jsi měl/a jiný názor?
- Naslouchal/a jsi někdy rodičům nebo prarodičům, když ti něco vyprávěli?
- Poděkoval/a jsi rodičům za věci, které pro tebe dělají?
- Ukázal/a jsi doma, že si vážíš práce a snahy druhých?

K sobě, Bohu a druhým:

• Co můžeš udělat pro to, abys naslouchal/a rodičům s otevřeným srdcem? Ne proto, že „musíš“, ale protože jim chceš ukázat, že ti na nich záleží.

5. Nezabiješ

Text v Exodu a Deuteronomiu	Katechetická formule
Nezabiješ.	Nezabiješ.

Neublížuji ostatním?

- Jak se cítí lidé kolem tebe, když jim říkáš něco nepěkného nebo zraňuješ jejich city?
- Co můžeš udělat, aby se lidé cítili bezpečně a přijímaně, když jsi s nimi?
- Jak můžeš pomoci někomu, kdo je smutný, vystrašený nebo se bojí?
- Zranil/a jsi někdy někoho tím, že sis ho/jí nevšímal/a nebo si s ním/ní nezacházela laskavě?
- Myslel/a sis někdy něco o někom něco špatného, a to pak ovlivnilo i to, jak jsi s ním/ní mluvil/a nebo se choval/a?

K sobě, Bohu a druhým:

- Jak můžeš být laskavý/á nejen slovy, ale i skutky a svou pozorností?
- Co můžeš udělat, když vidíš, že někdo je v nebezpečí, smutný nebo potřebuje ochranu?

6. Nesesmilníš

Text v Exodu a Deuteronomiu	Katechetická formule
Nesesmilníš.	Nesesmilníš.

Respektuji své hranice i hranice druhých?

- Dokážeš respektovat hranice druhých? Jak se cítíš, když někdo porušuje tvé hranice?
- Choval/a ses k druhým laskavě a s respektem k jejich soukromí?
- Myslíš o druhých hezky a s přátelskými myšlenkami, nebo se ti to někdy nedaří?

K sobě, Bohu a druhým:

- Co by ti pomohlo k tomu, abys respektoval/a, co chtějí nebo nechtějí ostatní?
- Jak druhým sdělit, kde máš své hranice soukromí?
- Co můžeš udělat, když vidíš, že někdo jiný potřebuje prostor?

7. Nepokradeš

Text v Exodu a Deuteronomiu	Katechetická formule
Nepokradeš.	Nepokradeš.

Umím se podělit s ostatními?

- Bral/a jsi někdy něco, co ti nepatřilo? Co se stalo potom?
- Jak se cítíš, když si půjčíš nebo vezmeš něco, co ti nepatří?
- Jak se cítíš, když někomu vracíš věc nebo ji sdílíš?

K sobě, Bohu a druhým:

- Co můžeš udělat, když vidíš, že někdo má málo nebo potřebuje pomoc, místo abys něco „vzal/a“ pro sebe?
- Způsobuje ti radost sdílení nebo pomoc druhým? Jak?

8. Nepromluvíš křivého svědectví proti bližnímu svému

Text v Exodu a Deuteronomiu	Katechetická formule
Nevydáš proti svému bližnímu křivé svědectví.	Nepromluvíš křivého svědectví proti bližnímu svému.

Umím být upřímný a pravdivý?

- Řekl/a jsi někomu něco, co není pravda?
- Stalo se ti někdy, že jsi někoho obvinil/a nebo řekl/a o něm něco špatného, co nebyla pravda?
- Jak se cítil druhý, když se o něm mluvilo něco nepřesného nebo nepravdivého?
- Byl/a jsi k druhým upřímný, i když bylo těžké říct pravdu?
- Byl jsi vždy férový/á? Například při hře, v hodnocení druhých nebo sám sebe?

K sobě, Bohu a druhým:

- Co můžeš udělat, když někdo mluví o někom jiném nepravdivě?
- Jak se cítíš, když ti někdo říká pravdu, i když je to pro tebe těžké? Co by ti pomohlo tuto situaci zvládnout?

9. Nepožádáš manželky bližního svého 10. Aniž požádáš statku jeho

Text v Exodu a Deuteronomiu	Katechetická formule
Nebudeš dychtit po domě svého bližního.	Nepožádáš manželky bližního svého,
Nebudeš dychtit po ženě svého bližního. Nebudeš toužit po domě svého bližního ani po jeho poli ani po jeho otroku ani po jeho otrokyni ani po jeho býku ani po jeho oslu, vůbec po ničem, co patří tvému bližnímu.	aniž požádáš statku jeho.

Umíš se radovat ze sebe a z druhých?

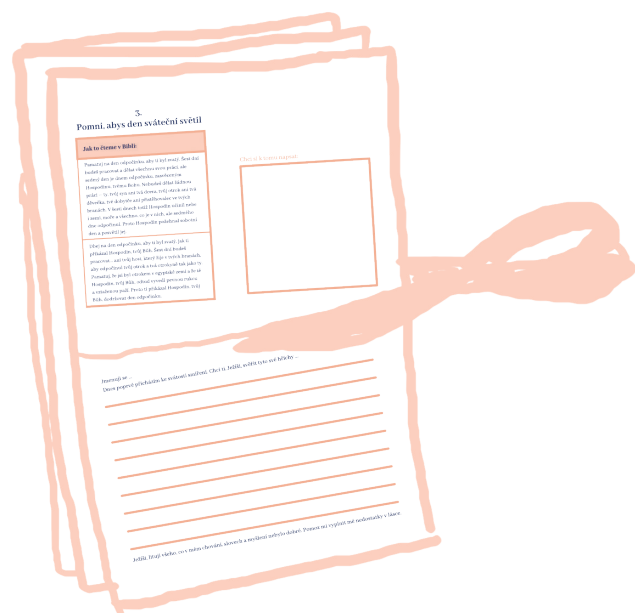
- Cítil/a jsi někdy přání mít něco, co má někdo jiný? Jak ses přitom cítil/a?
- Stalo se ti, že ti bylo líto, že se někomu daří víc než tobě?
- Měl/a jsi někdy pocit, že bys chtěl/a být na místě někoho jiného?
- Umíš se radovat spolu s druhým, když má radost on? Co ti v tom pomáhá?

Vztah k sobě, Bohu a k druhým:

- Co ti pomáhá vnímat, že jsi cenný/á takový/á, jaký/á jsi?
- Co by ti pomohlo neporovnávat se s druhými, ale být spokojený sám se sebou?

Návod k vytištění zpovědního zrcadla v podobě sešitku

- 1) celý dokument „Zpovědní zrcadlo pro děti TISK“ vytiskněte na formát A4 oboustranně v měřítku 100 % (barevný režim, převrácení na dlouhém okraji)
- 2) Vytisknuté listy přerážnete v polovině



- 3) Spodní poloviny listů položte na horní a odeberte dva linkované papíry (to jsou zpovědní přípravy, které můžete dát dětem samostatně)



- 4) Přeložte v polovině (můžete ve hřbetu spojit sponkovačkou)

