

Zpovědní zrcadlo pro děti



© 2026

Katechetické a pedagogické centrum
Biskupství královéhradeckého

7. Nepokradeš

V Bibli čteme stejně jako obvykle slyšíme:

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?
- Působí ti radost rozdělit se o něco s druhými? Dělá ti radost pomoci druhým? Jak?

Jak to obvykle slyšíme:

Pomni, abys den sváteční světil.

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?

Chci si k tomu napsat:

Tento sešit patří:

4. Cti otce i matku

Jak to čteme v Bibli:

Cti svého otce a svou matku, abys byl dlouho živ na zemi, kterou ti dává Hospodin, tvůj Bůh.

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.

Jak to obvykle slyšíme:

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

• Co můžeš udělat, když vidíš, že někdo jiný potřebuje prostor?

Chci si k tomu napsat:

Chci si ještě napsat:

Pane Bože,
chci před Tebou být v úplné pravdivosti.
Přicházím k tobě, takový/á, jaký/á jsem.
Děkuji Ti za všechno dobré, co v mém životě je
i za chvíle, kdy se mi daří žít v lásce.

Když se dívám na svůj život, uvědomuji si,
že ne všechno moje jednání a přemýšlení bylo
zcela dobré.

Chci před Tebou odkrýt
i všechna má slabá místa,
kde jsem mohl(a) jednat jinak, lépe a laskavěji,
abys je mohl proměnit a pomohl mi
stát se o kousek lepší(m).
Dávej mi dostatek odvahy k upřímnému
pohledu do mého svědomí a pošli svého
svatého Ducha, aby mi pomohl rozpoznat,
co mi brání v dobrých vztazích
a ukázal mi cestu ke svobodě a pokoji.
Důvěřuji Ti!

6. Nesesmilníš

V Bibli čteme stejně jako obvykle slyšíme:

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?

K sobě, Bohu a druhým:

- Co by ti pomohlo k tomu, abys respektoval/a, co chtějí nebo nechťejí ostatní?
- Jak druhým sdělit, kde máš své hranice?

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.

Chci si k tomu napsat:

1.

V jednoho Boha věřit budeš

Jak to čteme v Bibli:

Já jsem Hospodin, tvůj Bůh; já jsem tě vyvedl z egyptské země, z domu otroctví.

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.

Jak to obvykle slyšíme:

V jednoho Boha věřit budeš.

5.

Nezabiješ

V Bibli čteme stejně jako obvykle slyšíme:

Nezabiješ.

Neubližuji ostatním?

- Jak se cítí lidé kolem tebe, když jim říkáš něco nepřekrásného 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?

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?

Chci si k tomu napsat:

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?

Chci si k tomu napsat:

9. a 10.

Nepožádáš manželky bližního svého, aniž požádáš statku jeho

Jak to čteme v Bibli:

Nebudeš dychtit po domě svého bližního.

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.

Jak to obvykle slyšíme:

Nepožádáš manželky bližního svého,

aniž požádáš statku jeho.

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?

Chci si k tomu napsat:

2.

Nevezmeš Boží jméno nadarmo

Jak to čteme v Bibli:

Nezneužiješ jména Hospodina, svého Boha.
Hospodin nenechá bez trestu toho, kdo by
jeho jméno zneužíval.

Jak to obvykle slyšíme:

Nevezmeš jméno Boží nadarmo.

- Jak se cítil druhý, když se o něm mluvilo něco nepřesného nebo nepravdivého?
- Byl/a jsi k druhým upřímný/á, 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?

Chci si k tomu napsat:

Jmenuji se ...

Chci ti, Ježíši, svěřit tyto své hříchy ...

Ježíši, lituji všeho, co v mém chování, slovech a myšlení nebylo dobré. Pomoz mi vyplnit mé nedostatky v lásce.

8.

Nepromluvíš křivého svědectví

Jak to čteme v Bibli:

Nevydáš proti svému bližnímu křivé svědectví.

Jak to obvykle slyšíme:

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?

Nepoužívám Boží jméno pro nic za nic?

- 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?

Chci si k tomu napsat:

3.

Pomni, abys den sváteční světil

Jak to čteme v Bibli:

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 přistěhovelec 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.

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.

Chci si k tomu napsat:

Jmenuji se ...

Dnes poprvé přicházím ke svátosti smíření. Chci ti, Ježíši, svěřit tyto své hříchy ...

Ježíši, lituji všeho, co v mém chování, slovech a myšlení nebylo dobré. Pomož mi vyplnit mé nedostatky v lásce.