

KREATIV BÖN MED BARN OCH FAMILJ

 24-7 PRAYER SVERIGE

Be för någon som går igenom något svårt

Vad behöver ni?

- Papper, pennor, tejp och sax.

Instruktioner

- Finns det någon du känner som går igenom en svår eller mörk period i sitt liv?
- Skriv personens namn på pappret (dekorera ditt papper om du vill) och tänk på personen. Vad skulle ge ljus in i deras mörker idag? Vad vill du att Gud ska göra för den personen?
- Klipp ut namnet, om du vill kan du göra det i form av till exempel en ängel.
- Tejpa upp lappen vid lampknappen i ditt rum eller på toan, så blir du påmind att be för personen varje gång du tänder ljuset.

Be för världen

Vad behöver ni?

- En karta eller jordglob, klistermärken eller post-it-lappar (gärna hjärtformade om du har).

Instruktioner

- Kolla på kartan eller jordgloben. Vem känner du som bor på en annan plats?
- Kan du hitta en plats du nyligen hört om på nyheterna? Vilket land skulle du vilja be för idag?
- Sätt ett klistermärke eller en post it på kartan/jordgloben och be för Guds frid och för helande för platsen och människorna där.

Brev från Gud

Vad behöver ni?

- A5 papper, pennor och häftmassa.

Instruktioner

- Skriv "Brev från Gud" längst upp på ditt papper.
- Vad tror du att Gud skulle säga om Han skrev ett brev till dig, din familj, din stad och ditt land?
- När du är redo kan du skriva på ditt "Brev från Gud". När du är färdig kan du sätta upp brevet med häftmassa på din vägg eller på ditt fönster.

Bara en minut

Vad behöver ni?

- Klocka, timglas eller timer på telefonen.

Förberedelser

- Hitta ett ställe där du kan sitta tyst.

Instruktioner

- Ställ in din timer på 1 minut och sitt tyst och tänk på de personer du kommer möta idag.
- Välj en av personerna. Tänk ut något du kan göra för henne eller honom, som tar 1 minut eller mindre att göra, som kommer förändra personens dag positivt. (Till exempel: ring, skriv en uppmuntrande lapp, bjud på något gott att dricka).
- Om du vill kan du be för personen också.

Tacksamhetsvägg

Vad behöver ni?

- En anslagstavla, häftstift, tidningar och bilder.

Instruktioner

- Bibeln säger "tacka i och genom alla omständigheter." Tacksamhet börjar när vi ser godhet och det vackra i andra människor och i världen runt oss. Tänk på 5 saker du är tacksam för idag.
- Försök att hitta bilder i tidningarna eller på internet för att representera de 5 sakerna. Klipp ut dem och sätt upp dem på din tacksamhetstavla (eller med häftmassa på en vägg). Ta en stund och tacka Gud för dem.

Lys som ett ljus

Vad behöver ni?

- Stearinljus och tändstickor.

Förberedelser

- Sätt ljuset mitt på ett bord eller på en fönsterbräda (se till att den vuxen är med dig)

Instruktioner

- När livet är tufft behöver vi någon som uppmuntrar och hjälper oss - för att lysa i vårt mörker.
- Vem känner du som behöver uppmuntran och hjälp idag? Vem behöver ljus i sitt mörker?
- Tänd ljuset. Be för personen du tänkte på. Kanske kan du "vara ljuset" genom att skicka ett sms eller liknande idag.

Bubblande förlåtelse

Vad behöver ni?

- En glasburk eller en glasskål, vatten, någon form av brustablett, till exempel vätskeersättning, man kan också ta en sked med socker.

Förberedelser

- Fyll din burk eller skål med vatten

Instruktioner

- Ibland kan vi känna oss sårade av saker som en annan person sagt till eller gjort emot oss. Att vara sårad betyder att det gör ont på insidan, ibland kan det kännas som en klump i magen.
- Om vi håller fast vid den sårade känslan kan det göra att vi känner oss ledsna eller arga. Att förlåta handlar om att släppa taget om den känslan.
- Ta en brustablett (eller din sked med socker) och tänk på det som sårat dig. Be att Gud ska hjälpa dig att ge det som gör ont till Honom. När du känner dig redo, släpp tablett i vattnet. Under tiden den löses upp, försök se framför dig att du förlåter den som sårat dig och att det som gör ont också löses upp, precis som tablett.

Ställa stora frågor

Vad behöver ni?

- En bit kartong, snöre, klädnypor, pennor

Förberedelser

- Häng upp snöret på ett lämpligt ställe

Instruktioner

- Föreställ dig att Gud är i rummet tillsammans med dig
- Om du skulle kunna ställa en fråga till Gud, vad skulle det vara?
Skriv eller rita din fråga på kartongen och häng upp den på snöret. Om du vill kan du prata med andra i din närhet om dina stora frågor.

Bubblande böner

Vad behöver ni?

- Såpbubblor eller diskmedel blandat med vatten

Förberedelser

- Gå ut eller öppna ett fönster

Instruktioner

- I bibeln står det att vi kan slänga (eller blåsa!) all vår oro till Gud och att Gud bryr sig om oss och bär oss.
- Vad är du orolig över idag? Du kanske behöver prata med en vuxen du litar på om det.
- När du känner dig redo, blås bubblor. Föreställ dig hur bubblorna är det du oroar dig för och att du får blåsa det till Gud. Kom ihåg att Gud bryr sig om dig.

Vara stilla

Vad behöver ni?

- Lakan, kuddar, en madrass eller sackosäck

Förberedelser

- Bygg en koja någonstans i ditt hem, gör en bekväm och mysig plats där du känner lugn och ro.

Instruktioner

- I hundratals år har människor upptäckt att när de tar en stund i ensamhet gör att det lättare att höra Gud och känna Hans närvaro.
- Den här kojans är en plats att vara stilla. Att sakta andas in och ut. Att stanna upp och försöka lyssna. Det är plats att vara med Gud.

Kärlek större än rädsla

Vad behöver ni?

- Papper, penna, en mall med formen av ett hjärta eller hjärtformade post-it-lappar.

Instruktioner

- Att vara rädd kan kännas jättestort och överväldigande. Vad är du mest rädd för? Skriv ner eller rita det på ett papper.
- Ta ett eller flera hjärtformade papper och klistrar det över det du är rädd för. Se till att det blir helt täckt av hjärtan
- Be en bön om att bli helt fri från rädslan och att kärlek och hopp får ta plats istället.
- I 1 Joh 4:18 står det "Rädsla finns inte i kärleken, utan den fullkomliga kärleken fördriver rädslan."

Stilla tankarna

Vad behöver ni?

- En glasburk med ett bra lock (dubbel kolla så att det inte läcker), vatten, glycerol eller en droppe diskmedel, glitter, karamellfärg, eventuellt ett bra lim.

Förberedelser

- Koka upp vattnet och låt det svalna. Fyll glasburken med vattnet och häll i ett par droppar karamellfärg, ha i glycerol eller en droppe diskmedel, häll i glittret och skruva på locket (fäst ev med lim).

Instruktioner

- Vad är saker du tänker på just nu som snurrar runt i huvudet? Lyft upp burken och skaka den. Titta när glittret snurrar runt och sakta lägger sig på botten av burken.
- Föreställ dig att dina tankar också får snurra ner och att det blir lugnt och stilla.
- I psalm 46:10 så står det "Var stilla och tänk på att jag är Gud". Gud kan hjälpa dig att låta tankarna bli stilla och fokusera på honom istället.

Be för dem utan ett hem

Vad behöver ni?

- Flera stora flyttkartonger, pennor.

Instruktioner

- Bygg en koja av kartongerna. Titta på din koja och föreställ dig att det är ditt hem. Känns det varmt? Känns det tryggt?
- Kryp in i din koja. Det finns de i världen som bor i en kartong eller liknande, istället för i ett hus.
- Tänk på dem som bor i en kartong, är det något du önskar dem eller något du vill be om för deras skull? Skriv ner eller rita dina önskningar eller böner för dem på väggarna av din koja.

Hoppa av glädje

Vad behöver ni?

- En trampolin eller massa kuddar

Förberedelser

- Hitta en plats där du kan hoppa så mycket och högt du kan på ett säkert sätt.

Instruktioner

- Tänk på något eller någon som gör dig glad.
- Hoppa och skutta och dansa av glädje på kuddarna, om du vill kan du sätta på glad musik.
- Om du vill kan du ropa ut det som du tänker på som gör dig glad. Tacka Gud för det samtidigt som du hoppar upp och ner.

Hoppa hage

Vad behöver ni?

- Krita man kan måla på asfalten med, små stenar, en säker plats ute med asfalt.

Förberedelser

- Rita upp en hage att hoppa i utanför ditt hem.

Instruktioner

- Självt eller tillsammans med en vuxen, kolla igenom bibeln efter löften från Gud. Till exempel Matt 28:20 eller Joh 20:21 och skriv upp de olika löfterna i rutorna i hagen.
- Lek hoppa hage och för varje löfte stenen hamnar på läs det högt. Fundera över vad varje löfte betyder för dig och dem du känner. Om du vill kan du tacka Gud för Hans löften till oss.

Labyrint

Vad behöver ni?

- Rep, snöre, sjalar, långa stumpor, allting du kan hitta som är långt.

Förberedelser

- Skapa en labyrint på golvet med hjälp av alla långa saker du samlat ihop.

Instruktioner

- Ibland kan en väg genom en labyrint hjälpa oss att stilla oss när saker känns mycket eller stressigt.
- Börja i ingången till din labyrint och gå sakta hela vägen in till mitten. Under tiden du gör det, låt tankar vandra, tänk på dem du älskar, eller på saker du är tacksam för i ditt liv.
- I mitten, stanna upp och pausa och gå sedan hela vägen ut. Om du vill kan du prata med Gud eller någon annan om saker du tänkt på.

Släppa saker

Vad behöver ni?

- En burk eller liten kartong/låda med lock, papper och pennor.

Förberedelser

- Sätt en etikett på din burk eller kartong och skriv "oro-slåda".

Instruktioner

- Riv av en bit papper och skriv eller rita de saker du känner oro över.
- När du känner dig redo lägg det du känner oro över i burken och samtidigt som du gör det föreställ dig att du ger sakerna till Gud.
- 1 Petrus 5:7 "*Och kasta alla era bekymmer på honom, för han har omsorg om er*".

Tacksamhetsburk

Vad behöver ni?

- En tom burk, papper eller post it lappar, pennor.

Förberedelser

- Placera burken på en hylla som är lätt att nå för alla i familjen med papper och penna i närheten.

Instruktioner

- Det är bra för oss att känna tacksamhet och att säga "tack" för saker. Vad är du tacksam för idag?
- Varje dag under veckan, skriv eller rita något som du är tacksam för och stoppa lappen i burken. I slutet på veckan, öppna burken med hela familjen och läs alla lappar ihop. Ta tid att tacka Gud för allt gott ni har.

Skicka vykort

Vad behöver ni?

- Vykort. Köpta eller egengjorda.

Förberedelser

- Få hjälp av en vuxen att hitta adressen till ett äldreboende eller vårdhem i närheten av där ni bor.

Instruktioner

- Äldre som bor på ett boende kan ibland känna sig ensamma för att de saknar sin familj eller sina vänner.
- Muntra upp någon genom att rita en bild eller skriv något uppmuntrande på kortet och skicka det sedan till boendet. Som mottagare kan man skriva "Någon som bor på...".