



GODA VANOR FÖR ETT

**JESUSCENTRERAT  
FAMILJELIV**



Maria Cruz



# Inledning

Det här är en liten guide för dig som längtar efter att hjälpa dina barn att växa i sin relation till Jesus. Den viktigaste platsen för att ett barn ska växa i sin relation med Jesus är hemmet, och den viktigaste personen är du som förälder. Men hur gör man?

Barn är barn och vi kan lära oss mycket av dem. Vi vuxna tenderar att göra saker alldeles för komplicerade. Vi kan få för oss att vi behöver be långa böner eller att Gud mäter vår relation med honom i hur många kapitel i Bibeln vi läser om dagen. Vår relation till Gud är mycket enklare och naturligare än så! Gud vill att vi ska upptäcka att han är med oss i allt vi gör. Målet är därför att all vår tid ska bli Jesustid, att vi räknar med honom i allt vi gör. Vi vill därför vänja våra barn vid att Jesus är en naturlig del av allt som sker under dagen.

Min förhoppning är att den här guiden ska få fungera som en inspiration och hjälp för er som familj att hitta in i ett vardagsnära Jesusliv. Jag har därför sammanställt några exempel på vanor som vi på ett eller annat sätt har praktiserat och praktiserar i vår familj. Vi har upptäckt hur viktigt det är för oss att tillsammans odla goda vanor - det har blivit en hjälp för oss i vår gemensamma vandring med Jesus. Här kommer därför några förslag på vanor som kan bli en hjälp för dig som förälder att leda dina barn in i en missionell livsstil och en djupare relation med Jesus. I vår familj använder vi inte alltid alla dessa vanor, men vi har upptäckt att de är en god stomme att luta sig emot. Man behöver inte börja använda alla vanor på en gång. Kanske passar några av vanorna er familj bättre? Börja då att odla dem.

## Odla dina egna goda vanor

De flesta av oss känner till uttrycket: ”barn gör inte som du säger, de gör som du gör”. Detta gäller även när vi vill hjälpa våra barn att växa i sin relation till Jesus. Det viktigaste för dina barns tro är att du som förälder vårdar din relation med Jesus. Du är deras viktigaste förebild. Börja därför med att odla dina egna goda vanor tillsammans med Jesus.

- **Läs Bibeln**

Låt gärna dina barn se att du läser Bibeln regelbundet. Om ditt barn sätter sig bredvid dig när du läser Bibeln kan du börja läsa högt så att barnet också hör vad du läser. Det är jättebra att Bibeln numera finns tillgänglig i våra mobiler, men använd gärna en vanlig Bibel så att dina barn ser att det faktiskt är den du läser.

- **Be och lyssna**

Gör det till en vana att ta tid i bön. Dina barn kommer märka att du ibland drar dig undan och då kan du förklara varför. Är ni två föräldrar som delar tron på Jesus kan ni be högt tillsammans i familjens gemensamma utrymmen. Öva dig i att lyssna till Guds röst. Avsätt en tid då du lyssnar till vad Anden vill säga. Det kan kännas som en utmaning att lyssna i en tillvaro där det ständigt ”brusar”. Därför är det

extra viktigt att du avsiktligt tar tid till att höra vad Gud vill säga.

- **Dela med dig av Jesus**

Öva dig i att regelbundet dela med dig av din tro på Jesus. Det kan vara att be för en kollega som berättar om något problem eller att visa Jesus kärlek genom att hjälpa någon som behöver hjälp. Det kan också vara att dela en berättelse om Jesus från Bibeln med någon. Ha som fokus under dagen: till vem vill Gud sända mig?

- **Var med i en församlingsgemenskap och delta aktivt.**

Livet med Jesus är inte ett ensamprojekt. Vi växer och formas i vår efterföljelse av Jesus i gemenskap med andra. Visa ditt barn att gemenskapen är viktig.

# Odlinga goda vanor tillsammans

## Gör varje måltid till en Jesusmåltid

Se till att ni regelbundet äter tillsammans som familj. Måltiderna är viktiga för gemenskap och mycket kan ske när vi äter tillsammans. Här följer några förslag på vad man kan göra vid de måltider man oftast äter tillsammans i vardagen.

### Frukost

Läs en kort text ur Bibeln, till exempel en psalm. Tacka Gud för en ny dag och be att alla i familjen ska få kraft för det dagen innehåller.

Jesus vill att vi ska visa hans kärlek i handling. Fundera tillsammans över: vem kan jag/vi göra något för idag? Det kan till exempel vara att bjuda med någon i leken på rasten, uppmuntra en arbetskamrat, hjälpa pappa att laga mat, besöka någon som är ensam. Uppmuntra varandra att göra det ni har pratat om.

### Middag

Tacka Gud för maten. Använd en gemensam bön, till exempel: Tack gode Gud för att vi har mat att äta.

Kör en ”plus och minus – runda”. Låt alla få berätta vad som varit det bästa respektive det sämsta under dagen. Öva på att lyssna på varandra. Tacka Gud för det som har varit bra. Om något har varit dåligt - be för det. Låt gärna barnen be och tacka. Gör det enkelt. Det räcker med några få ord. Man kan till exempel säga: Tack Gud för att mamma hade det roligt på jobbet. Eller: tack Gud för att det är snö. Om till exempel pappa har haft det jobbigt på jobbet kan den som sitter bredvid lägga handen på pappa och be: Gud, ta hand om pappa. Eller: Gud, hjälp pappa på jobbet imorgon.

Återkom till morgonens fundering: kan jag/vi göra något bra för någon idag? Samtala om hur det har gått.

Läs en bibelberättelse. Middagen eller kvällsmaten kan vara ett bra tillfälle att läsa Bibeln tillsammans. Har man mindre barn kanske det passar bäst med barnens Bibel, har man större barn kan man välja ut en berättelse ur vanliga Bibeln. Man kan till exempel börja med att läsa berättelser i något av evangelierna. Kanske väcker berättelsen frågor. Stanna upp och lyssna på barnens funderingar. Du

som förälder behöver inte ge svar utan uppmuntra till reflektion och fundera tillsammans. Kanske får ni leta svar tillsammans i någon annan bibeltext.

Blir ni uppmuntrade av något särskilt i bibeltexten? Finns det något du/ni behöver göra utifrån det ni har läst? Läser man till exempel om förlåtelse kan man fundera över om man behöver be någon om förlåtelse, eller förlåta någon. Finns det någon ni kan berätta den här berättelsen för? En arbetskamrat? En vän på skolan?

Om dina barn har kompisar hemma – hoppa inte över de här vanorna. Det här är ett jättebra tillfälle då ni som familj kan dela med er av er tro (det funkar även när ni som föräldrar har vänner på besök!)

## Avsluta dagen tillsammans med Jesus

Avsätt en stund tillsammans innan ni säger god natt. Om det går kan detta vara ett bra tillfälle för dig som förälder att ägna tid åt ett barn i taget.

Gör en avstämning av dagen – vad har varit bra idag? Vad har inte varit bra? Låt barnet berätta om sina personliga upplevelser och ta dem på allvar.

När ditt barn delar saker som inte har varit bra kan du fundera över vad du kan göra. Kanske behöver du hjälpa ditt barn konkret med något? Låt också det här vara ett tillfälle då ni vänder er till Gud tillsammans. Be att Gud ska hjälpa i situationen.

Ta en stund och låt barnet säga vad han/hon är tacksam för. Det kan vara samma sak varje kväll, till exempel: tacksamhet över att ha en säng att sova i eller att man har en vän. Hjälpt gärna barnet att successivt vidga perspektiven. Uppmuntra ditt barn att med egna ord tacka Gud.

Kom överens om några saker ni ska be för tillsammans. Det kan vara familjen, någon som är sjuk eller något annat. Här kan man behöva hjälpa sitt barn att se bortom sina egna behov. Tänk på att hålla det kort! En bön kan till exempel vara: ”Gud, gör farmor frisk” eller ”Gud, hjälp Omar så att han inte är ledsen i skolan”.

Låt barnet välja ut en kompis som ännu inte känner Jesus som ni kan be för. Du som förälder kan göra detsamma. Be sedan kort att era vänner ska lära känna Jesus.

Uppmuntra barnet att ta en stund och själv prata med Gud när du har lämnat rummet. Förklara att Gud är en vän som vill lyssna och att man kan prata med honom som man pratar med en vän.

Om ni inte har hunnit läsa Bibeln tidigare under dagen, är det ett bra tillfälle att läsa en bibelberättelse innan man ska sova. Berätta för ditt barn att Jesus älskar honom/henne.

Tänk på att det här inte behöver ta lång tid. Öva på att hålla bönerna korta och enkla.

### **Vänd problem till böner**

När ett problem uppstår i vardagen, gör det till en vana att vända det till en bön. Om någon är sjuk – be en bön att personen ska bli frisk. Om ni tappar bort något – be att ni ska hitta det. När ni möter någon som delar med sig av ett problem - be att Gud ska hjälpa. Gud hör alla våra böner, han är intresserad av hela våra liv och vill vägleda och hjälpa.

## **Avslutning**

Jesus har lovat att vara med oss alla dagar till livets slut. Han vill ge oss glädje och frid i en tid som på många sätt kan kännas skrämmande och hopplös. Att lära sig själv och sina barn att upptäcka livet i och med Jesus är det bästa man kan göra! Goda vanor är tänkta att fungera som en hjälp för oss att leva det liv vi längtar efter. De ska inte ge dåligt samvete eller bli en börda - då har man hamnat fel. Jag hoppas att du och din familj kan få lika god användning av dessa vanor som vi har haft.