RACHUNEK SUMIENIA DLA DZIECI

Parafia Rzymskokatolicka Niepokalanego Serca Najświętszej Maryi Panny

JAK ZROBIĆ RACHUNEK SUMIENIA?

Rachunek sumienia to spokojne przypomnienie sobie, jak żyłem od ostatniej spowiedzi. Nie chodzi o to, aby się bać, ale aby szczerze zobaczyć dobro i zło w swoim postępowaniu, przeprosić Pana Boga i postanowić poprawę.

MOJA RELACJA Z PANEM BOGIEM

- Czy pamiętałem o codziennej modlitwie?
- Czy modliłem się uważnie, czy tylko szybko wypowiadałem słowa?
- Czy uczestniczyłem w niedzielnej Mszy Świętej?
- Czy podczas Mszy Świętej starałem się słuchać, modlić i zachowywać właściwie?
- Czy bez ważnego powodu opuszczałem Mszę Świętą?
- Czy wymawiałem imię Boga, Jezusa, Maryi lub świętych bez szacunku?
- Czy wstydziłem się wiary, modlitwy albo znaku krzyża?
- Czy dziękowałem Panu Bogu za otrzymane dobro?

RODZICE I RODZINA

- Czy słuchałem rodziców i opiekunów?
- Czy odpowiadałem im niegrzecznie, krzyczałem albo obrażałem się?
- Czy pomagałem w domu, gdy mnie o to proszono?
- Czy byłem wdzięczny za to, co otrzymuję?
- Czy dokuczałem rodzeństwu albo celowo wywoływałem kłótnie?
- Czy potrafiłem przeprosić, gdy zrobiłem coś złego?
- Czy starałem się przebaczać innym?

SZKOŁA I OBOWIĄZKI

- Czy sumiennie wykonywałem swoje obowiązki?
- Czy odrabiałem zadania i przygotowywałem się do lekcji?
- Czy przeszkadzałem podczas lekcji lub katechezy?
- Czy szanowałem nauczycieli, katechetów i innych pracowników szkoły?
- Czy oszukiwałem podczas sprawdzianów albo odpisywałem cudzą pracę?
- Czy celowo niszczyłem swoje lub cudze rzeczy?
- Czy byłem leniwy, mimo że mogłem wykonać swoje obowiązki?

RACHUNEK SUMIENIA DLA DZIECI

INNI LUDZIE

- Czy byłem życzliwy dla kolegów, koleżanek i innych osób?
- Czy kogoś wyśmiewałem, przezywałem, obrażałem albo poniżałem?
- Czy wykluczałem kogoś z zabawy lub grupy, żeby sprawić mu przykrość?
- Czy biłem, popychałem albo celowo krzywdziłem innych?
- Czy mówiłem o innych nieprawdę albo powtarzałem złośliwe plotki?
- Czy zazdrościłem innym i źle im życzyłem?
- Czy pomagałem komuś, kto potrzebował mojej pomocy?
- Czy umiałem dzielić się z innymi?

PRAWDA I UCZCIWOŚĆ

- Czy kłamałem, aby uniknąć odpowiedzialności lub kary?
- Czy zrzucałem winę na kogoś innego?
- Czy przywłaszczyłem sobie coś, co do mnie nie należało?
- Czy zabrałem pieniądze lub rzecz bez pozwolenia?
- Czy oddawałem rzeczy, które pożyczyłem?
- Czy dotrzymywałem obietnic, które mogłem spełnić?

MOJE SŁOWA, EMOCJE I ZACHOWANIE

- Czy używałem brzydkich lub obraźliwych słów?
- Czy w złości mówiłem rzeczy, którymi chciałem kogoś zranić?
- Czy potrafiłem opanować złość, czy celowo robiłem komuś na przekór?
- Czy byłem samolubny i myślałem tylko o sobie?
- Czy umiałem przyznać się do błędu?
- Czy przepraszałem i próbowałem naprawić wyrządzone zło?

TELEFON, INTERNET I GRY

- Czy korzystałem z telefonu, Internetu lub gier wbrew zasadom ustalonym przez rodziców?
- Czy zaniedbywałem przez ekran modlitwę, naukę, obowiązki lub rozmowę z rodziną?
- Czy pisałem w Internecie coś złośliwego, obraźliwego albo nieprawdziwego?
- Czy oglądałem treści, o których wiedziałem, że nie są dla mnie odpowiednie?
- Czy szanowałem prywatność innych i nie udostępniałem bez pozwolenia ich zdjęć lub wiadomości?

NA ZAKOŃCZENIE

Pomyśl, za co szczególnie chcesz przeprosić Pana Boga. Wzbudź żal za grzechy i wybierz jedną konkretną rzecz, nad którą chcesz pracować po spowiedzi. Podczas spowiedzi mów własnymi słowami i szczerze. Nie wymyślaj grzechów i nie ucz się listy na pamięć.

KRÓTKA MODLITWA PRZED SPOWIEDZIĄ

Duchu Święty, pomóż mi dobrze poznać moje grzechy, szczerze za nie żałować i odważnie je wyznać. Panie Jezu, ufam Twojemu miłosierdziu. Pomóż mi poprawić moje postępowanie i coraz bardziej kochać Ciebie oraz innych ludzi. Amen.

Materiał pomocniczy do stałego wykorzystania podczas przygotowania dzieci do sakramentu pokuty i pojednania.