

# **Rachunek sumienia dla dzieci**

## **Modlitwa przed rachunkiem Sumienia**

Panie Boże pragnę dobrze przygotować się na spotkanie z Tobą w sakramencie pokuty i pojednania. Wiem, że mnie kochasz i w pełni rozumiesz. Dlatego proszę Cię udzielić mi swojego Ducha, abym poznał siebie samego i przypomniał sobie wszystkie myśli, słowa i uczynki, które nie były zgodne z Twoją najświętszą wolą.

Aniele Boży, Strózu mój, czuwaj nade mną, abym swoje życie ocenił tak, jak je widzi kochający mnie Pan Bóg.

## **Rachunek Sumienia**

*Przy rachunku sumienia zastanawiam się, jaki byłem dla Pana Boga, dla rodziców i rodzeństwa, dla nauczycieli i kolegów, dla sąsiadów, dla starszych ludzi, i młodszych dzieci. NA spowiedzi mówię o wszystkim, co niepokoi moje serce. Przy rachunku sumienia mogą mi pomóc pytania, ale pomyślę także o swoich własnych sprawach, których tu nie znalazłem.*

## **Miłość do Pana Boga**

Pan Bóg obdarza mnie swoją miłością i oczekuje na moją odpowiedź. Dlatego zapytam siebie:

- Czy modliłem się codziennie rano i wieczorem?
- Czy dziękowałem Panu Bogu za otrzymane dobro?
- Czy wymawiałam imiona święte z uszanowaniem?
- Czy przeklinałem?
- Czy przysięgałam niepotrzebnie lub fałszywie?
- Czy uczestniczyłem we Mszy Św. w każdą niedzielę i święta nakazane?
- Czy przychodziłem punktualnie na Mszę Świętą?
- Czy słuchałem uważnie czytań z Pisma Świętego i kazania?
- Czy zachowywałem się z szacunkiem w kościele?
- Czy pamiętam, że Pan Jezus jest obecny w czasie każdej Mszy Św.
- Czy zawsze czynnie uczestniczyłem we Mszy Św.?
- Czy w niedzielę pracowałem bez potrzeby?
- Czy byłem pilny na lekcjach religii?

## **Miłość do bliźniego prowadzi do spotkania z Panem**

**Bogiem.** Dlatego zapytam siebie:

- Czy kocham i szanuję swoich Rodziców?
- Czy modliłem się za nich?
- Czy byłem posłuszny Rodzicom i nauczycielom?
- Czy pomagałem im w pracach domowych?
- Czy szanowałem i pomagałem starszym ludziom?
- Czy kocham rodzeństwo?

- Czy szanowałem kolegów i koleżanki?
- Czy żyłem z nimi w zgodzie?
- Czy skrzywdziłem kogoś, na przykład agresywnym słowem lub zabranieniem jakiejś rzeczy?
- Czy biłem kogoś?
- Czy kogoś przezywałem?
- Czy kłóciłem się z kimś?
- Czy gniewałem się?
- Czy innych obarczałem winą?
- Czy źle komuś życzyłem?
- Czy źle mówiłem o kimś za jego plecami?
- Czy namawiałem kogoś do popełnienia grzechu?
- Czy szanowałem swoją, cudzą i wspólną własność?
- Czy coś ukradłem?
- Czy brałem pieniądze Rodziców bez ich wiedzy?
- Czy zawsze mówiłem prawdę?
- Czy dotrzymywałem obietnic?
- Czy zachowywałem powierzone sekrety?
- Czy kogoś oszukałem?
- Czy miałem odwagę przyznać się do tego, że źle zrobiłem?
- Czy niszczyłem cudze rzeczy?
- Czy oddawałem pożyczone i znalezione rzeczy?

## **Miłość do samego siebie**

Jestem ukochanym dzieckiem Boga. Kiedy wyrządzam sobie krzywdę sprawiam, że On cierpi:

- Czy poprawnie zachowywałem się na ulicy?
- Czy dbam o swoje zdrowie?
- Czy opuszczałem lekcje w szkole bez powodu?
- Czy pilnie uczyłem się zadanych lekcji?
- Czy byłem leniwy?
- Czy często szukam wymówek, żeby nic nie robić?

## **Grzechy główne**

Szkodziłem swojemu zdrowiu przez: picie alkoholu, palenie papierosów, nadmierne i nierozważne uprawianie sportu, objadanie się. Traciłem czas na zbyt częste chodzenie na zabawy, siedzenie godzinami przed telewizorem, komputerem, grami elektronicznymi.

Nie rozwijałem swoich zdolności przez pilne odrabianie lekcji, poszerzanie, pogłębianie potrzebnej mi wiedzy. Nie pracowałem nad wadami swojego charakteru, jak np.: gniew, lenistwo, lekceważenie ładu i porządku, kłamstwo, kradzież, nieskromność.

Nie dbałem o siebie: chodziłem brudny, nieumyty. Używałem słów wulgarnych, nieprzyzwoitych. Nie dbałem o dobre imię swoim otoczeniu. Zadawałem się z nieodpowiednimi kolegami i koleżankami.

Mój udział w nabożeństwach: Gorzkie Żale, Droga Krzyżowa, majowe, różaniec, roraty, Wielki Tydzień. Czy brałem udział w życiu parafialnym: misje, rekolekcje, procesje? Czy służyłem parafii swoją wiedzą, zdolnością, pomocą? Czy troszczyłem się o innych w parafii: chorych, biedne dzieci, starszych, samotnych? Czy Niedziela jest dla mnie Dniem Pańskim, dniem radości ze zmartwychwstania Chrystusa, dniem wspólnoty parafialnej i rodzinnej, dniem modlitwy i wypoczynku

## **Akt żalu za grzechy**

Panie Boże mój Ojcze, staję przed Tobą, żałując z całego serca, że Ciebie, Dobro Najmilsze, obraziłem. Przepraszam za wszystkie moje grzechy i zaniedbanie dobra. Pragnę się poprawić i pełnić Twoją wolę. Umocnij moje zamiary swoją łaską i dodaj mi sił, abym nie uległ nowym pokusom. Mój Najlepszy Przyjacielu, pomagaj mi, abym żył jak święte dziecko Boże, pełne dobroci i życzliwości dla najbliższych i innych ludzi.

## **Modlitwa po spowiedzi**

Dziękuję Ci, Panie Boże, z całego serca za odpuszczenie moich grzechów. Przyjąłeś mnie na powrót za swoje dziecko. Przyrzekam nie obrażać Cię więcej swoimi grzechami. Pragnę pozostać najlepszym Twoim dzieckiem i całkowicie pełnić Twoją wolę. Oddaję Ci się cały. Wspomóż mnie, Boże Ojcze, i udzielił mi łaski do wytrwania w dobrym.

Matko Boża, wstaw się za Mną u Pana Jezusa, Twego Syna. Aniele Boży, mój Strózu, i ty święty Patronie, módlcie się za mną.

## **Zadośćuczynienie**

*Przez znak rozgrzeszenia Pan Bóg udzielił ci przebaczenia grzechów i przyjął jako swoje dziecko. Pan Jezus jest z tobą, możesz przyjąć Go pod postacią chleba. Duch Święty uświęcił cię na nowo jako swoją świątynię.*

*Po każdej spowiedzi podziękuj Panu Jezusowi za to, że dla ciebie stał się człowiekiem, cierpiał za twoje grzechy i przywrócił ci życie Boże. Po wypełnieniu pokuty, którą wyznaczył Ci kapłan, nie zapomnij zastanowić się, jak wynagrodzisz Panu Bogu za swoje grzechy i jak naprawisz krzywdy wyrządzone bliźnim. Jest to część sakramentu pokuty i pojednania, od której spełnienia Pan Jezus uzależnił swoje przebaczenie. Nazywamy ją zadośćuczynieniem Panu Bogu i bliźnim.*