TÝŽDEŇ
CIRKVI PRE MLÁDEŽ

ZVÍŤAZIL SOM!

Maj odvahu...

Jn 16, 33

pripraviť

Prayer Spaces



16. – 22.
NOVEMBER
2026

TÝŽDEŇ
CIRKVI PRE MLÁDEŽ

ÚZEMIE MODLITBY

Územie modlitby je priestor, v ktorom môžu deti a mladí ľudia na chvíľu spomaliť, zastaviť sa a premýšľať o sebe, o druhých a o Bohu. Prostredníctvom jednoduchých aktivít im ponúkame možnosť objavovať, že Boh ich miluje, že sa na Neho môžu obrátiť so svojimi radosťami aj starosťami a že s Ježišom môžu nachádzať odvahu robiť dobré veci.

Územie modlitby (**Prayer Spaces**) je koncept, ktorý vznikol v Anglicku v roku 2007. Jeho cieľom je vytvárať bezpečné a prijímajúce priestory, v ktorých môžu mladí prostredníctvom tvorivých aktivít objavovať modlitbu, premýšľať o živote a spoznávať Boha. Dnes sa Územia modlitby realizujú v školách a komunitách po celom svete.

Témou tohto Územia modlitby je „Zvíťazil som! Maj odvahu..." Ježiš nám ukazuje, že odvaha neznamená nemať strach alebo vždy všetko zvládnuť. Znamená dôverovať Bohu aj vtedy, keď je niečo ťažké, a s jeho pomocou vykročiť k láske, odpusteniu, dobru a nádeji.

Jednotlivé stanovištia ponúkajú rôzne spôsoby, ako sa modliť a premýšľať. Mladí môžu písať, kresliť, byť chvíľu v tichu alebo urobiť jednoduché symbolické gesto. Nie je potrebné, aby všetko vyjadrili slovami. Aj chvíľa ticha môže byť modlitbou.

Na čo myslieť pri sprevádzaní mladých:

- Vytvorme bezpečný priestor. Každý sa môže zapojiť vlastným spôsobom. Do žiadnej aktivity nikoho nenútime.
- Dajme im slobodu. Nemusia zdieľať svoje modlitby, odpovede ani osobné príbehy s ostatnými.
- Nesúďme a nehodnoťme. Neexistujú správne alebo nesprávne modlitby či otázky.
- Rešpektujme ich prežívanie. Niektoré témy môžu otvoriť aj náročné spomienky alebo pocity. Buďme pripravení citlivo počúvať a v prípade potreby ponúknuť podporu.

Doprajme im čas. Nesnažme sa ich aktivitami previesť čo najrýchlejšie. Dôležitejšie než počet prejdených stanovíšť je to, aby mali priestor na osobné stretnutie s Bohom.



16. – 22. NOVEMBER 2026

PRIEBEH:

1. Príprava priestoru

- Vyberte vhodný a dosť priestranný priestor (môže to byť trieda, chodba, stan vonku a pod.) - je potrebné aby to bol priestor, ktorý je priestranný a uzavretý.
- Vopred si prejdite všetky stanovištia a pripravte ich podľa uvedených pokynov a zoznamu pomôcok.
- Jednotlivé stanovištia rozmiestnite tak, aby mali účastníci dostatok priestoru na sústredenie a nerušili sa navzájom. Stanovište určené na ticho by malo byť umiestnené na pokojnejšom mieste.
- Každé stanovište viditeľne označte jeho názvom a pripravte všetky potrebné pomôcky tak, aby boli ľahko dostupné.
- Pripravte si dostatočnú zásobu ak máte možnosť: svetielok, papierikov, pier, fixiek a ostatného spotrebného materiálu.
- Myslite aj na priebežné dopĺňanie pomôcok a upratovanie priestoru počas aktivity.

2. Priebeh Územia modlitby

- Na začiatku účastníkom krátko predstavte tému „Zvíťazil som! Maj odvahu..." a vysvetlite im, čo je Územie modlitby a ako sa v ňom môžu pohybovať.
- Povedzte im, koľko času majú k dispozícii a či môžu jednotlivé stanovištia navštevovať voľne alebo v určenom poradí.
- Povzbuďte ich, aby sa pri jednotlivých aktivitách neponáhľali a dopriali si čas na zamyslenie a modlitbu.
- Ak sa pri niektorom stanovišti vytvorí rad, usmernite účastníkov tak, aby sa mohli venovať inému stanovišťu a nestrácali čas čakaním.
- Rešpektujte, ak sa niekto rozhodne niektoré stanovište vynechať alebo sa nezapojiť do konkrétnej aktivity.Znamená dôverovať Bohu aj vtedy, keď je



ZVÍŤAZIL SOM!
Maj odvahu... Jn 16, 33

16.–22.
NOVEMBER
2026

3. Citlivý prístup a bezpečie

- Vytvárajte atmosféru prijatia, pokoja a dôvery. Účastníkov nenúťte do zdieľania osobných skúseností ani do vysvetľovania ich modlitieb.
- Pri stanovišti odpustenia zdôraznite, že odpustenie môže byť proces a že nikto nemusí byť pripravený odpustiť hneď. Odpustenie zároveň neznamená, že ubližovanie je v poriadku alebo že sa človek musí vrátiť do nebezpečného vzťahu.
- Pri téme bezdomovectva pristupujte k ľuďom v náročnej životnej situácii s úctou a bez zjednodušovania ich príbehov.
- Ak sa účastník zdôverí s vážnym problémom alebo so skúsenosťou ubližovania, vypočujte ho pokojne a citlivo. Nesľubujte úplnú mlčanlivosť, ak ide o ohrozenie jeho bezpečia; postupujte podľa pravidiel ochrany detí a informujte zodpovednú osobu.
- Pri práci s vodou a šumivými tabletami dohliadnite na bezpečné používanie pomôcok. Účastníkov upozornite, aby tablety nekonzumovali a vodu nepili.
- Pri stanovišti s kartónovou krabicou dbajte na stabilitu a bezpečný pohyb účastníkov. Nikto nemusí do krabice vstupovať, ak mu to nie je príjemné alebo to nie je bezpečné.

4. Po skončení aktivity

- Vyhraďte si dostatok času na spoločnú reflexiu a záverečnú modlitbu.
- Skontrolujte, či na stanovištiach nezostali osobné veci alebo použité pomôcky.
- Zabezpečte upratanie priestoru.
- Modlitby a odkazy účastníkov ponechajte alebo odstráňte podľa vopred dohodnutých pravidiel. Ak obsahujú osobné či citlivé informácie, zaobchádzajte s nimi dôverne.
- Po skončení si v tíme krátko vyhodnoťte, čo fungovalo dobre a čo by ste pri ďalšom Území modlitby potrebovali zmeniť.

Najdôležitejšie: Nemusíme mať všetko dokonale pripravené. Našou úlohou je vytvoriť bezpečný a prijímajúci priestor, v ktorom môžu mladí slobodne premýšľať, modliť sa a objavovať odvahu žiť svoju vieru v každodennom živote.



ZVÍŤAZIL SOM!
Maj odvahu... Jn 16, 33

16.–22.
NOVEMBER
2026

TÝŽDEŇ
CIRKVI PRE MLÁDEŽ

REFLEXIA PO AKTIVITÁCH

Po prejdení jednotlivých stanovíšť odporúčame vytvoriť priestor na spoločné stíšenie a krátku reflexiu. Jej cieľom nie je zisťovať, čo mladí na jednotlivých stanovištiach robili, ale pomôcť im uvedomiť si, čo prežili, čo si odnášajú a ako môžu objavenú odvahu žiť vo svojom každodennom živote.

Mladých pozvime, aby sa pohodlne usadili a na chvíľu stíšili. Pripomeňme im, že nemusia hovoriť nahlas a že to, čo prežili v osobnej modlitbe, si môžu nechať pre seba.

Otázky na zamyslenie

Vyberte si niekoľko otázok podľa veku a času, ktorý máte k dispozícii.

O mojom prežívaní

- Ktoré stanovište ťa najviac oslovilo? Prečo?
- Pri ktorom stanovišti bolo pre teba najľahšie zastaviť sa? A pri ktorom to bolo náročnejšie?
- Čo nové si si dnes uvedomil o sebe, o druhých alebo o Bohu?

O odvahe a dôvere

- Čo pre teba znamená mať odvahu?
- Je niečo, v čom by si práve teraz potreboval viac odvahy?
- Ako ti môže Boh pomôcť, keď sa bojíš alebo keď stojíš pred niečím náročným?
- Ktorú odvahu si chceš odniesť do svojho každodenného života?

O tom, čo nasleduje

- Komu môžeš v najbližších dňoch priniesť povzbudenie alebo radosť?
- Aký malý skutok odvahy môžeš urobiť doma, v škole alebo na stretku?
- Za čo chceš dnes Bohu poďakovať alebo o čo ho chceš poprosiť?



ZVÍŤAZIL SOM!
Maj odvahu...
Jn 16, 33

16. – 22. NOVEMBER 2026

TÝŽDEŇ
CIRKVI PRE MLÁDEŽ

ÚZEMIA MODLITBY: AKTIVITY

Maj odvahu vidieť seba, ako Božie milované dieťa...

Popis aktivity: Boh stvoril každého človeka a každého aj miluje. Nikto nie je dokonalý, ale každý je jedinečný a výnimočný.

- Nájdi si chvíľu a pozri sa do zrkadla. Čo vidíš?
- Čo sa ti na sebe páči najviac?
- Povedz alebo napíš modlitbu vďaky Bohu za to, že ťa stvoril ako jedinečný dar.

Pomôcky: zrkadlo, citáty, papieriky, perá, košík/nádoba na modlitby

Maj odvahu vstúpiť do uzdravujúceho odpustenia...

Popis aktivity: Niekedy ľudia robia alebo hovoria veci, ktorými nás zámerne zraňujú. Inokedy to nemyslia zle, ale aj tak to bolí. Držať si v sebe zranenia nám neprospieva. Odpustenie je ťažké, ale snažíme sa odpúšťať, pretože milovať znamená odpúšťať.

- Vezmi si do rúk tabletu.
- Spomeň si na svoje zranenia a na človeka, ktorý ti ublížil.
- Ak chceš odpustiť tomuto človeku, vlož tabletu do vody.
- Keď budeš pozerať, ako sa rozpúšťa, odpusti a modli sa za človeka, ktorý ti ublížil.

Pomôcky: nádoba s vodou, šumivé tablety rozpoltené

Maj odvahu snívať veľké sny...

Popis aktivity: Martin Luther King Jr. mal sen o jednote, láske a rovnosti. Dokázal meniť veci okolo seba. Bol tou zmenou, ktorú chcel vidieť. Žil podľa toho, čo hlásal. Mal odvahu podeliť sa o to, čo nosil vo svojom srdci, aj o svoj sen. Kráčal spolu s ľuďmi a hovoril o láske a láskavosti.

Máš aj ty sen o tom, ako by mohol byť svet iný?

- Napíš svoj sen na papier.

Pomôcky: perá/fixky, papieriky, 3 veľké papiere s nápismi: malý sen, stredný sen, veľký sen



ZVÍŤAZIL SOM!
Maj odvahu...
Jn 16, 33

16. – 22. NOVEMBER 2026

TÝŽDEŇ
CIRKVI PRE MLÁDEŽ

Maj odvahu pomôcť najzraniteľnejším...

Popis aktivity: Pomysli na ľudí bez domova, ktorí nemajú prístrešie ani posteľ, kde by si v noci oddýchli.

- Vlez si do kartónovej krabice.
- Na šablónu domu napíš alebo nakresli modlitbu za deti, mladých ľudí a všetkých bez domova.

Pomôcky: kartónová krabica, šablóna domčeka, fixky/perá

Maj odvahu ostať v tichu...

Popis aktivity:

- Sadni si do stanu/na deku v tichu.
- Vnímaj pokoj a ticho tohto času.
- Dýchaj pomaly – nádych a výdych.

Pomôcky: stan/bunker, miesto, kde je ticho, deky, svetielka, vankúš

Maj odvahu šíriť dobro v online priestore...

Popis aktivity: Zapípal mobil! Rýchlo si si skontroloval správu a našiel si nepríjemné komentáre na svojom facebookovom či instagramovom profile. Vďaka týmto sociálnym sieťam je dnes komunikácia jednoduchšia než kedykoľvek predtým, no zároveň je aj ľahšie ubližovať druhým. Tomu hovoríme kyberšikana.

Zamysli sa nad tým, ako môžeš technológie využívať pozitívnym spôsobom.

- Vezmi si jednu zo šablón mobilu. Napíš na ňu niečo pozitívne a povzbudivé pre niekoho z tvojho okolia.
- Môžeš sa tiež pomodliť za všetkých, ktorí znášajú kyberšikanu, aby našli odvahu vyhľadať pomoc.

Pomôcky: šablóna mobilu, perá/fixky



ZVÍŤAZIL SOM!
Maj odvahu... Jn 16, 33

16. – 22.
NOVEMBER
2026

TÝŽDEŇ
CIRKVI PRE MLÁDEŽ

Maj odvahu modliť sa veľké modlitby...

Popis aktivity:

- Vezmi si samolepiaci papierik a napíš alebo nakresli svoju modlitbu k Bohu.
- Svoju modlitbu potom prilep na modlitbovú stenu.

Pomôcky: Kartón/stena/nástenka, perá, papieriky

Maj odvahu pýtať sa...

Popis aktivity: Pomysli na ľudí bez domova, ktorí nemajú prístrešie ani posteľ, kde by si v noci oddýchli.

- Vlez si do kartónovej krabice.
- Na šablónu domu napíš alebo nakresli modlitbu za deti, mladých ľudí a všetkých bez domova.

Pomôcky: kartónová krabica, šablóna domčeka, fixky/perá



ZVÍŤAZIL SOM!
Maj odvahu... Jn 16, 33

16. – 22.
NOVEMBER
2026