

opusdei.org

# **Chiese domestiche, problemi universali (2): Come insegnare a pregare ai figli?**

In questa serie di articoli condividiamo i consigli di genitori che rispondono a domande concrete su come vivere la fede in famiglia. La seconda domanda alla quale si cerca di rispondere è: come insegnare a pregare ai figli?

28/05/2025

**Domanda:** "Come insegnare a pregare ai figli?"

Ho ricevuto il dono della fede quando ero già grande, dopo l'università, perché i miei genitori sono agnostici. Da piccolo non ho fatto catechismo e sono sempre stato esonerato dalle lezioni di religione. Mia moglie proviene da una famiglia che dal punto di vista della trasmissione della fede è abbastanza simile alla mia. Entrambi vogliamo che i nostri due figli imparino a pregare già da adesso che sono piccoli. La vita della nostra famiglia, come quella di tante altre, è abbastanza frenetica e a volte sembra di avere appena il tempo per andare al lavoro e per cucinare in modo che tutti possano mangiare. Cerchiamo di dire le "preghierine" prima di andare a dormire, ma bisogna spesso scambiarle con qualcos'altro, come una storia o un bonus di coccole. Come è possibile

mostrare ai bambini la bellezza della preghiera e a non viverla come una cosa da fare o come un'imposizione? Come insegnare a pregare ai figli?

**Risposta alla domanda "Come insegnare a pregare ai figli?"**

Più di trent'anni fa, studente universitario, leggendo un brano di "È Gesù che passa" fui molto colpito dall'espressione con cui san Josemaría identificava il matrimonio cristiano con un focolare luminoso e allegro<sup>[1]</sup> e, non ancora fidanzato, iniziai a chiedere al Signore che potesse fare in modo che un giorno anche io fossi in grado di costruire un focolare simile.

Solo parecchi anni dopo, però, capii meglio, grazie soprattutto a mia moglie, e mi resi conto che un focolare luminoso era un focolare illuminato dalla luce della fede, l'unica veramente in grado di

illuminare tutti i momenti della nostra giornata.

E allora, insieme all'impegno preso il giorno del nostro sì di sposi cristiani: "Gesù, faremo il possibile per aiutarti a trasmettere ai nostri figli il dono della fede", abbiamo cercato di realizzare questo focolare allegro e luminoso, puntando anche sulla preghiera in famiglia.

Alla richiesta di uno dei discepoli "Signore, insegnaci a pregare"<sup>[2]</sup>, che dobbiamo fare nostra quotidianamente, possiamo farne seguire subito un'altra: "Signore, per favore, insegnaci a pregare in famiglia!" Ogni famiglia ha certamente i propri momenti, le proprie caratteristiche, le proprie "regole", ma qualche idea da considerare potrebbe essere:

1. L'esempio è "metà dell'opera": che i figli vedano mamma e papà pregare insieme con

naturalezza e in libertà, con il sorriso sulle labbra.

2. Raccontare spesso gli episodi del Vangelo in modo che la vita di Gesù sia molto ben conosciuta. Aiutarsi in questo anche con libri adatti alle varie età, nei quali si possano visualizzare i momenti della vita del Signore. San Josemaría con insistenza indicò spesso le tappe che devono essere percorse un giorno dopo l'altro per raggiungere una vera intimità con la Trinità: cercare Cristo, trovare Cristo, amare Cristo<sup>[3]</sup>. È importante, quindi, leggere e commentare i Vangeli insieme ai nostri figli o raccontar loro i vari episodi e, esperienza personale, i bimbi ne sono spesso entusiasti.
3. Spiegare ai propri figli che la preghiera è sì richiesta di ciò di cui abbiamo bisogno, ma anche ringraziamento: “Grazie

Signore per questa giornata, per questo regalo, per questa gita, per essere andati al parco, ecc.”. Inoltre è occasione per chiedere scusa per le cose che non abbiamo fatto bene come avremmo potuto. Ma soprattutto è un modo di dire al Signore che gli vogliamo bene. La consapevolezza di questi cardini può aiutare molto a pregare, sia i piccoli, sia i grandi.

4. “Fissare”, senza imposizioni, qualche momento privilegiato in cui si può pregare insieme: durante il tragitto verso la scuola al mattino una preghiera all’Angelo custode di ciascuno o di un amico o di una persona cara; prima dei pasti; quando si sente una sirena di un’ambulanza, affidando al Signore sia la persona trasportata, che i medici e paramedici; a mezzogiorno; la

sera prima di spegnere la luce, eccetera. La nostra esperienza in famiglia ci ha mostrato che questi momenti sono diventati per i figli ormai cresciuti occasioni che continuano a vivere in famiglia o al di fuori di essa.

5. Mostrare ai figli che la nostra preghiera può rivolgersi sia a Dio Padre, sia a Gesù ed allo Spirito Santo, ma anche alla Madonna, agli Angeli custodi (il nostro o quello di un'altra persona), ai Santi, alle anime che sono già in cielo e, proprio a proposito di queste anime di defunti, raccontar ai figli quanto bene possiamo fare ricordandoci di loro nelle nostre preghiere.
6. Spiegare che pregare per qualcuno o per qualcosa non significa limitarsi a fare un moto del pensiero, ma prepararsi ad assumersi delle

responsabilità nei confronti di quelle persone o situazioni: pregare, cioè, è anche un'azione che implica prendersi un impegno.

7. Sottolineare lo stretto legame tra la preghiera e le buone azioni, la necessità di far fruttare i talenti chiedendo aiuto al Signore in tal senso, l'importanza del gioco di squadra con Dio che si fonda innanzitutto sulla preghiera.
8. Accompagnare i propri figli a visitare il Santissimo, sottolineando come Gesù ci aspetti nel tabernacolo e quanta sia la sua gioia quando ci vede arrivare e fargli un po' di compagnia. Insegnare loro con naturalezza a fare bene la genuflessione davanti al tabernacolo, il punto centrale di ogni chiesa che va cercato immediatamente dopo essere entrati. La genuflessione è

quella del cavaliere che saluta  
orgoglioso il suo re!

Queste sono solo alcune delle  
possibili idee che ci hanno aiutato a  
trasmettere la fede e la bellezza della  
preghiera ai nostri figli, avendo ben  
chiari gli insegnamenti di molti santi  
particolarmente vicini ai giovani. Per  
esempio, san Paolo VI considerava  
“elemento fondamentale e  
insostituibile nell'educazione alla  
preghiera l'esempio concreto, la  
testimonianza viva dei genitori: solo  
pregando insieme con i figli”, diceva  
“il padre e la madre, mentre portano  
a compimento il proprio sacerdozio  
regale, scendono in profondità nel  
cuore dei figli, lasciando tracce che i  
successivi eventi della vita non  
riusciranno a cancellare”. Il Santo  
Padre si rivolgeva così ai genitori:  
“Mamme, le insegnate ai vostri  
bambini le preghiere del cristiano?  
Li preparate in consonanza con i  
Sacerdoti, i vostri figli ai sacramenti

della prima età: confessione, comunione, cresima? Li abituate, se ammalati, a pensare a Cristo sofferente? A invocare l'aiuto della Madonna e dei Santi? Lo dite il Rosario in famiglia? E voi, Papà, sapete pregare con i vostri figliuoli, con tutta la comunità domestica, almeno qualche volta? L'esempio vostro, nella rettitudine del pensiero e dell'azione, suffragato da qualche preghiera comune, vale una lezione di vita, vale un atto di culto di singolare merito; portate così la pace nelle pareti domestiche: *Pax huic domui!* Ricordate: così costruite la Chiesa!”<sup>[4]</sup>

---

[1] San Josemaría, *È Gesù che passa*, n. 78: “Quando si vive il matrimonio come Dio vuole, santamente, il focolare sarà un angolo di pace luminoso e allegro”.

[2] *Lc* 1,1.

[3] San Josemaría, *Cammino*, n. 382:  
“Cerca Cristo, trova Cristo, ama  
Cristo. Sono tre tappe chiarissime.  
Hai tentato di vivere, almeno, la  
prima?”

[4] San Paolo VI, *Udienza generale*,  
11-VIII-1976.

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/chiese-  
domestiche-problemi-universali-2-  
come-insegnare-a-pregare-ai-figli/](https://opusdei.org/it-it/article/chiese-domestiche-problemi-universali-2-come-insegnare-a-pregare-ai-figli/)  
(20/03/2026)