Sammen med Jesus

SAMTALEARK FOR FORELDRENE I BARNESABBATSKOLEN

De første skrittene

Å vokse med Jesus



FØRSTE KVARTAL

MÅLRETTET OPPDRAGELSE

1. Drøm
2. Gi næring
3. Presiser
4. Steg
5. Vis
6. Være
7. Les
8. Hvil
9. Ro ned
10. Legg merke til
11. Snakk
12. Tilbe
13. Sitt

Sammen med Jesus

SAMMEN MED JESUS SABBATSSKOLEMATERIELL

Å VOKSE MED JESUS - SAMTALEARK FOR FORELDRENE I BARNESABBATSKOLEN

Copyright © 2024 The General Conference Corporation of Seventh-day Adventists®. Alle rettigheter forbehold. Produsert av the General Conference Sabbath School and Personal Ministries Department 12501 Old Columbia Pike Silver Spring, MD 20904-6600, U.S.A.
Norsk utgave: © Foreningen Norsk Bokforlag, 2026
Bearbeidet, oversatt og tilrettelagt av Harald Giesebrecht og Sylvi Bunken

Ingen deler av De første skrittene: Å vokse med Jesus kan redigeres, endres, tilpasses, oversettes, reproduseres eller publiseres av noen person eller enhet uten skriftlig tillatelse fra Foreningen Norsk Bokforlag. Generalkonferansens divisjonskontorer (The General Conference of Seventh-day Adventists®) er autorisert til å legge til rette for oversettelse av De første skrittene: Å vokse med Jesus, i henhold til bestemte retningslinjer. Opphavsretten forblir hos Generalkonferansen.

«Syvendedags Adventist», «Adventist» og flammelogoen er registrerte varemerker som tilhører The General Conference of Seventh-day Adventists® og kan ikke brukes uten forhåndstillatelse.

Med mindre annet er angitt, er bibeltekstene hentet fra Bibel 2024 © Bibelselskapet. Gjengitt med tillatelse.

ISBN: 978-0-8280-2933-9

En stor takk

Bidragsytere	Raquel de Korniejzuk, Nilde Itin, Nina Atcheson
Læreplanansvarlig og seniorredaktør	Nina Atcheson
Redaksjonsassistent	Denise Gustafson
Direktører for World Sabbath Schools	Jim Howard and Daniel Ebenezer
Biblical Research Institute Rådgiver	Frank M. Hasel
Kreativ ledelse	Nina Atcheson
Design	Jordan Bariesheff
Illustratør	Jayde Bray
Redaktører	James and Ida Cavil

I utviklingen av dette materiellet har vi fulgt en grundig prosess som har involvert anmeldere, teologer, lærere og foreldre, i tillegg til en styringsgruppe og en manuskriptvurderingskomité. Vi ønsker å takke alle de involverte.

1.



Drøm

Når du skal gjøre noe viktig, er det verdifullt å begynne med slutten i tankene. Å ha målet klart for seg hjelper oss å ta kloke valg underveis. Det gjelder også i foreldrerollen. Selv om du nå holder et lite barn i armene, og dagene kan føles lange, vil årene bli korte. Hva er Guds drømmer for deg og barnet ditt? Hvordan kan du være en bevisst forelder i hverdagen?

Runden

Vis fram en symbolsk innpakket gave. Be hver person om å svare:

Når du tenker på fremtiden og ser for deg at den lille er blitt voksen og klar for livet – hva er den mest verdifulle gaven du skulle ønske å ha gitt? Del svarene deres.

Reflekter deretter personlig over denne gaven i sammenheng med følgende spørsmål:

+ Forestill deg at du er i himmelen. Hvor viktig er gaven din, sett fra evighetens perspektiv?
+ Hva tror du Guds drøm for ditt barn er? Hvordan er den lik eller forskjellig fra din drøm for dem?

Teksten

Be, og inviter Den hellige ånd til å lede samtalen. Les Matt 6,33.

+ Hvilke ord eller uttrykk legger du mest merke til i dette verset? (Hva får deg til å si det?)
+ Hvordan påvirker eller endrer dette verset dine prioriteringer i foreldrerollen?

Les 2. Korinterbrev 5,20. Diskuter de samme spørsmålene.

Samtalen

Les disse sitatene i stillhet. Marker ord og setninger mens du leser, og fokuser deretter på: noe kjent, noe overraskende, noe oppmuntrende eller noe du vil utforske nærmere.

+ “Da sa Jesus: «La de små barna være, og hindre dem ikke i å komme til meg! For himmelriket tilhører slike som dem.»” (Matt 19,14).
+ “Som Guds arbeidere må vårt arbeid begynne med dem som står oss nærmest. Det skal begynne i vårt eget hjem. Det finnes ikke noe viktigere misjonsfelt enn dette. Å lede og undervise barn er det edleste misjonsarbeid noen mann eller kvinne kan påta seg. (Ellen G. White, *Child Guidance*, s. 476).

Del dine refleksjoner rundt disse sitatene.

Utfordringen

+ På en skala fra 1 til 5 (1 er svært sjelden, og 5 er nesten alltid), hvor ofte setter du deg mål? Ser du for deg at den vanlige målbevisstheten din vil være positiv eller negativ for foreldrerollen din?
+ Er det mer sannsynlig at du lager deg mål eller følger opp mål?
+ Hvilke andre ting i livet ditt prøver å konkurrere med det "å søke først" som Jesus snakker om i Matteus 6,33? Vær så konkret og ærlig som du kan.
+ Hvordan kan du løse denne utfordringen?
+ Hvordan håndterer du de øyeblikkene der du ikke lykkes med å "søke Jesus først" og det som er viktigst for deg?

Gud har kalt oss til denne rollen som foreldre. Vi er hans ambassadører. Våre barn vil danne sitt bilde av Gud gjennom samspillet med oss mens de vokser opp.

Planen

Bruk litt tid denne uken til å snakke med ektefellen eller en venn om dine overordnede, åndelige mål som foreldre.

+ Hva kan du forplikte deg til å begynne med nå, som vil hjelpe deg å være tro mot Guds drøm for barnet ditt?

Be over dette sammen.

Bønnen

Legg de åndelige drømmene du har for barna dine i Herrens hender, og be ham gi deg kraft til å være hans leder i hjemmet ditt.

2.



Gi næring

De fleste av oss har noen åndelige drømmer for barna våre. Hvordan kan vi skjerpe fokuset litt mer? Hva er vår rolle, og hva er Guds rolle? Hvordan kan vi beskytte det som er viktig, og dyrke det i det daglige?

Siden sist

Snakk om samtalene rundt forpliktelse dere har hatt som par/med venner i løpet av uken om forrige ukes tema: DRØM (se spørsmålene som ble stilt).

Runden (Inviter hver person til å dele.)

Plasser en potteplante i midten av delingssirkelen.

+ Hvordan kan det å pleie en plante ligne på det å gi åndelig omsorg til et barn? Diskuter likheter og forskjeller.

Teksten

Be, og be Den hellige ånd om å lede samtalen.
Les Lukas 8,4-15.

En bonde. En håndfull frø. Fire vekstmiljøer.

+ Hva hindrer vekst for alle frø?

Hver og en av oss vil skape et slags "vekstmiljø" i våre hjem som enten vil hjelpe eller hindre Gud i å utføre sitt mirakelverk i form av vekst. Vi må beskytte vekstmiljøet vårt mot det som kan skade, og vi må også være bevisste på å gi næring til det som er viktig.

Samtalen

I mange vestlige kulturer "forlater nesten halvparten av alle unge mennesker som er oppvokst i kristne familier, troen når de går ut av videregående skole. Det er den dårlige nyheten. Men her er de gode nyhetene: Forskning viser at foreldrene er en av de viktigste faktorene som påvirker barnas tro." (*Sticky Faith Parents | Fuller Youth Institute*).

"Forstår dere ikke, foreldre, at hvis dere ikke planter sannhetens, kjærlighetens og de himmelske egenskapenes dyrebare frø i hjertet, vil Satan så ugress på hjertets åker?" (Ellen G. White, *The Adventist Home*, s. 320).

+ Hva la du spesielt merke til i disse sitatene?
+ Hvordan utfordrer disse ideene deg?
+ Hvorfor er det også viktig å huske på at barna våre til syvende og sist vil ta sitt eget valg om hvorvidt de vil elske og følge Gud?

Utfordringen

+ Hva er Guds rolle i troens vekst? (Les 1. Korinterbrev 3,6.7; 2. Korinterbrev 3,18.)
+ Hva er din rolle? (Se 1. Korinterbrev 3,8.)
+ Hvordan kan kunnskapen om dette endre prioriteringene dine i "vekstmiljøet"?

Planen

+ Hva er det du har hørt om eller opplevd i din egen barndom som kan "rive bort" eller "kvele" ditt barns vekst i troen på Gud? (Tenk på noe du vil forsikre deg om at ikke blir en del av din egen familie).
+ Hva er det du vet om eller har erfart som bidrar til å skape et sunt trosutviklende miljø, og som du ønsker å inkludere i familien din?

Ut fra denne diskusjonen, hvilke tre ord ønsker du å legge til i dine overordnede åndelige mål som ikke kan forhandles bort i hjemmet ditt? (Noter dem.)

Be sammen.

HUSK: Hvis det er mulig, ta med et bilde av familien din fra da du var barn til foreldresamtalen neste sabbat.

3.



Presiser

Å ha klare åndelige mål er avgjørende for å være foreldre med mening.

Runden

Ta en titt på hver persons familiebilde fra da dere var små. Del tre ord som beskriver deg selv som barn.

+ om du skulle oppsummere familiens livsmotto i ett ord eller én setning, hva ville det bli?

Erkjenn at noen foreldre av ulike grunner ikke var i stand til å ta seg av barna i en kjærlig, omsorgsfull og nærende atmosfære. Likevel lover Gud å ta vare på og helbrede dem som har vokst opp i slike situasjoner. I Salme 27,10 står det: "Når min far og min mor forlater meg, da skal Herren ta seg av meg." Etter hvert som vi lærer og vokser, kan Gud også hjelpe oss til å skape et sunnere og lykkeligere hjem enn det vi kanskje har vokst opp i.

Teksten

Be, og be Den hellige ånd om å lede samtalen.
Les Matteus 15,8.9 høyt i mer enn én oversettelse.

Åndelig foreldreskap kan angripes på to måter:
Vi kan prøve å lære barna våre å **(1) vite om Gud**, eller vi kan hjelpe dem til å **(2) bli personlig kjent med Gud.**

+ Hva er forskjellen mellom disse to tilnærmingene?
+ Hvordan kan kunnskap om Gud se ut, høres ut og føles hjemme hos dere?
+ Hvordan kan det å kjenne Gud personlig se ut, høres ut og føles?
+ Er det noen overlapping mellom mål 1 og mål 2?

+ Hvilket av disse målene er enklest?
+ Hva kan du gjøre over tid for å sikre at begge målene nås, men at det andre målet har prioritet?

Samtalen

Hvilket av de følgende punktene vil du sette et utropstegn (!) ved fordi det fanger opp noe som vil hjelpe deg med å nå dine mål for foreldrerollen?

+ "For mennesker ser det som øynene ser, men Herren ser på hjertet" (1 Sam 16,7).
+ "La Guds ord tale til hjertet. La dem som bare har hørt tradisjon og menneskelige teorier og maksimer, høre stemmen til Ham som kan fornye sjelen til evig liv." (Ellen G. White, Prophets and Kings, s. 626).
+ "[Gud] er på vår side hele tiden, går ved vår side, oppmuntrer oss, ja, til og med bærer oss i øyeblikk av ekstrem fortvilelse. Barna dine oppdager den åndelige kjærlighetens natur og virkelighet ved å erfare din kjærlighet." (Donna Habenicht, How To Help Your Child Really Love Jesus, s. 10).

Utfordringen

+ **Hvordan vil målet om å hjelpe barnet ditt til å kjenne Gud, hans karakter og hans veier** påvirke dine beslutninger om noen av følgende aspekter ved barndommen?

Leker	Fritid	Familieandakt	Disiplin
Media	Vennskap	Sabbaten	

+ Hvordan kan dine beslutninger i dag påvirke dine endelige mål?

Planen

Denne uken kan du ta deg tid til å diskutere med ektefellen din eller en venn hva du har bestemt deg for å gjøre med denne utfordringen (se ovenfor).

+ Hvilken ny innsikt har Gud gitt deg gjennom det dere har delt, og som du ønsker å ta på alvor i foreldreoppgaven videre?

Be: "Herre, nå som vi har et klarere mål, hjelp oss til å ..."

Bønnen

Be Gud om hjelp til å skape et hjemmemiljø som gir næring til barnas åndelige vekst. Be om at barna dine virkelig må kjenne Gud og ha sitt eget personlige forhold til ham.

4.



Steg

Små, daglige vaner i familien påvirker hvordan hjemmet blir for barna.

Runden

Be deltakerne i gruppen fortelle om en positiv tradisjon som de opplevde i hjemmet sitt da de var unge (den trenger ikke nødvendigvis å være åndelig). Etter at hver enkelt har fortalt, kan du påpeke at tradisjonene som ble nevnt, tydeligvis var uforglemmelige og har gjort et varig inntrykk på hvert enkelt medlem av gruppen. Regelmessige tradisjoner er en god måte å skape bevisste minner og forankre meningsfulle budskap i barnas liv. Vi må også tenke på hvordan vi kan skape meningsfulle åndelige tradisjoner som bidrar til å nå våre overordnede mål.

Teksten

Be, og be Den hellige ånd om å lede samtalen.

Les 5. Mosebok 6,6-9.

Tenk over hvilke setninger som er viktige mens du leser.

Samtalen

Denne teksten viser oss et stort mål (å elske Herren) og viser oss hvordan det ser ut i hverdagen (hva vi må gjøre for å nå dette målet). Den viser oss hva som er viktig, og hvordan vi kan omsette dette i praksis hver dag.

+ Hva er Guds hovedbudskap til deg i disse inspirerte ordene?
+ Hva sier disse versene om hverdagsøyeblikkene som barna våre kan lære av? Hvordan kan slike øyeblikk se ut hjemme hos dere etter hvert som barnet vokser?

Forrige uke utforsket vi at det er viktig for det lille barnet ditt å kjenne Gud. Å kjenne Ham innebærer å åpne hjertet for Gud. Bibelselskapets 2024-oversettelse nevner ordet *tro/tror/trodde* 487 ganger og ordet hjerte/hjertet 1423 ganger. Gud elsker barnet ditt enda mer enn du gjør, og ønsker å ha et nært forhold til ham eller henne - og til deg!

Utfordringen

+ Hvordan kan detaljene i 5. Mosebok 6,6-9 henge sammen med målet om å knytte barnets hjerte til Gud? Hvilke familietradisjoner, praksiser og rutiner kan du innføre for å øke barnets kjærlighet til Jesus? (Det finnes mange måter å gjøre dette på i Baby Steps Parent Book, som kan sette i gang tankene dine.)

Planen

Denne uken kan du sammen med ektefellen din eller en venn utvide tankene dine og komme opp med to ideer (to små skritt) som du kan flette inn i hjemmets kultur for å fremme en hjerteforbindelse med Gud (i tillegg til tankene).

Bønnen

Be for babyens forhold til Jesus, både nå og i fremtiden.
Be Gud om hjelp til å sette i gang små skritt som kan bidra til at dette forholdet vokser.

5.



Demonstrer

For å lede noen til Jesus må vi vise at vi er autentiske. Dette gjelder for oss som foreldre, fordi barna våre ser hvordan troen virkelig ser ut i hverdagen vår.

Runden

+ Hvem i livet ditt har vist deg Jesus? Hvordan har de gjort det?

Teksten

Be, og inviter Den hellige ånd om å lede samtalen.
I forrige uke leste vi de kraftfulle ordene i 5. Mosebok 6,7.8. La oss nå gå tilbake og lese versene like før dette. Les 5. Mosebok 6,5.6.

Samtalen

+ Tegn et bilde (streker, figurer, stikkord) av hovedbudskapet i disse versene. Hva sier disse ordene til deg? Del bildene deres og diskuter dem.
+ Oppsummer det store personlige budskapet i disse to versene i én enkel setning.

Refleksjon

Tenk over disse sitatene, og diskuter om dere er enige eller uenige i budskapet:

+ "Det finnes bare én måte å oppdra et barn til å gå den veien det skal gå, og det er å gå den selv" (Abraham Lincoln).
+ "Du kan ikke tenne en ild i et annet hjerte uten at det brenner i ditt eget" (Harold B. Lee).

+ "Foreldre er de ultimate rollemodellene for barn. Hvert ord, hver bevegelse og hver handling har en effekt. Ingen annen person eller ytre kraft har større innflytelse på et barn enn foreldrene" (Bob Keeshan).
+ "Det du er, roper så høyt i ørene mine at jeg ikke kan høre hva du sier" (Ralph Waldo Emerson).
+ "Barn lærer mer av hva du er enn av hva du underviser" (W.E.B. DuBois).
+ "De som er lojale mot Gud, vil representere Ham i hjemmet. De vil se på oppdragelsen av sine barn som en hellig gjerning, betrodd dem av Den høyeste" (Ellen G. White).

Fortellingen

Mahatma Gandhi ble bedt av en forelder om å be barnet hennes om å slutte å spise sukker. Gandhi innfridde ikke anmodningen umiddelbart, men sa at hun skulle komme tilbake om to uker. Da moren kom tilbake etter to uker, snakket Gandhi med barnet og innfridde morens ønske. Da hun spurte hvorfor han hadde ventet i to uker med å snakke med barnet, svarte Gandhi: "Jeg måtte først slutte å spise sukker selv."

Utfordringen

+ Hvilke ord kommer du til å tenke på når du tenker på ordet "autentisitet"?

Del svarene deres.

+ Hvorfor er åndelig autentisitet så viktig for oss som kristne og som foreldre?
+ Første Petersbrev 2,2.3 sier: "og lengt som nyfødte barn etter ordets rene melk, så dere ved den kan vokse til frelse. For dere har smakt at Herren er god" Dette forteller oss at uansett hvor vi er i vår vandring med Gud, bør vi vende oss til Bibelen ("ordets rene melk"), fordi det er gjennom Bibelen vi lærer Gud å kjenne.

Planen

"Din medfølende Forløser våker over deg i kjærlighet og sympati, klar til å høre dine bønner og gi deg den hjelp du trenger i ditt livsverk." (Ellen G. White, *Child Guidance*, s. 173).

Personal reflection.

+ Hva trenger du å overgi til Gud for å kunne leve et autentisk liv og være en gudfryktig rollemodell?

Bønnen

(stille, individuell bønn)

Be Gud om å vise deg områder i livet ditt som må overgis til Ham, slik at du kan vokse åndelig og lede barnet ditt til Ham.

6.



Være

Gud inviterer oss til å tilbringe tid sammen med Ham hver dag. Som småbarnsforeldre har vi kanskje aldri hatt så travle dager som nå, men en levende forbindelse med Gud gir oss og vårt hjemmemiljø stabilitet.

Runden

Beskriv en gang du følte deg veldig nær en annen person. Hva bidro til å få dette til å skje?

Teksten

Be, og be Den hellige ånd om å lede samtalen.

Fordel versene i Johannes 15,1-11, og les dette avsnittet høyt.

Be deretter hver enkelt person lese avsnittet en gang til, i stillhet, og legg merke til ord og uttrykk som skiller seg mest ut.

Diskuter innsikter fra teksten. Avslutt deretter denne diskusjonen med å diskutere:

+ Hva forteller disse ordene meg om Jesus?
+ Hvis jeg skulle ta dette avsnittet på alvor, hva ville forandret seg i livet mitt denne uken?

Samtalen

Vis et stort blad eller en gren fra et tre. Det kan se friskt ut, men etter å ha blitt skilt fra grenen begynner det allerede å dø. Å bli ved betyr å velge å forbli forbundet. Det er den eneste måten å leve og vokse på.

Les følgende tanker i stillhet.

Hvilken er din favoritt og hvorfor?

- "Vi må hver for oss høre Ham tale til hjertet. Når alle andre stemmer stilner, og vi i stillhet venter foran Ham, gjør sjelens taushet Guds stemme tydeligere. Han sier til oss: «Vær stille og kjenn at jeg er Gud.»" Salme 46,10.(Ellen G. White, *The Desire of Ages*, s. 363).
- "Forvandlingen i menneskers hjerter, forandringen av menneskers karakter, er et mirakel som vitner om en alltid levende Frelser, virksom for å redde sjeler. Et liv i Kristus, levd i trofasthet, er et stort mirakel." (Ellen G. White, *The Desire of Ages*, s. 407).
- "Slik blomsten vender seg mot solen for at dens stråler skal hjelpe den til å fullkommengjøre sin skjønnhet og symmetri, slik skal vi vende oss mot rettferdighetens sol for at himmelens lys skal skinne på oss, slik at vår karakter kan utvikle seg til å ligne Kristus." (Ellen G. White, *Steps to Christ*, s. 68).

Det kan også være lurt å lese og diskutere følgende avsnitt sammen: Galaterne 2,20; Kolosserne 2,6; Kolosserne 3,1-3; Johannes 15,10.

Utfordringen

- Jesus selv inviterer enhver disippel til å bli i Ham. Hvilke ting i livet ditt kan ha hindret deg i å gjøre dette? (TV? Jobb? Internett? Utdanning? Barn? Tretthet?) Hvordan kan du jobbe deg gjennom disse utfordringene?
- "For av hjertets overflod taler hans munn" (Luk 6,45). Hvordan relaterer dette verset seg til begrepet å bli værende?
- Hvilken ny vane kan du begynne med denne uken?

Å leve i et vedvarende forhold til Gud krever en daglig beslutning, forpliktelse og tid. Men Gud venter hver dag på at du skal svare Ham (Åp 3,20).

Bønnen

Se på bladet som er fjernet fra grenen.
Bruk et øyeblikk til å be en stille bønn til Gud om å bli værende
mens du reflekterer over dette budskapet.

7.



Les

Å lese Bibelen daglig, og forsiktig bringe dens budskap inn i våre liv og hjem, vil utgjøre en evig forskjell.

Runden

Fortell om en gang du tok en beslutning som du i ettertid var veldig glad for at du tok.

Bønnen

Be, og inviter Den hellige ånd om å lede samtalen.

Les Kolosserbrevet 2,6.7. Disse versene inviterer oss til å vandre med Gud.

Personlig refleksjon

Når du ser ærlig på detaljene i livet ditt, hvilken setning beskriver best din vandring? Har den vært ... bak Gud ... langt fra Gud ... foran Gud ... borte fra Gud eller ... med Gud nær ved din side?

+ Hva vil hjelpe deg til å bli "rotfestet og oppbygget i Ham og grunnfestet i troen", slik at du er "full av takksigelse"?

Refleksjon

"Bibelen er Guds stemme som taler til oss, like sikkert som om vi kunne høre den med våre egne ører. Hvis vi innså dette, med hvilken ærefrykt ville vi ikke åpne Guds ord, og med hvilket alvor ville vi ikke ransake dets forskrifter! Lesningen og betraktningen av Skriften ville bli betraktet som en audiens hos den uendelige.'(Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 6, s. 393).

+ Hvordan vil du dele denne tanken med dine egne ord?

Dette sitatet minner oss om at når vi leser Guds ord, leser vi ikke bare Bibelen; vi lærer Gud å kjenne gjennom å lese Bibelen.

Tekstene

Velg ett av de følgende versene:

- Sefanja 3,17
- Jesaja 43,1
- Salme 34,18
- Salme 116,1.2
- Salme 31,16. 19.24

Deretter kan du lære mer om budskapet i verset/versene ved hjelp av følgende prosess:

1. Be om forståelse.
2. Skriv ut verset/versene.
3. Understrek de ordene eller ideene som du synes skiller seg mest ut.
4. Skriv hva du tror Gud sier til deg gjennom verset/versene.
5. Skriv eller be et svar til Gud.
6. Tenk over hvem du kan dele dette budskapet med i dag.[1]

Utfordringen

Det kan være utfordrende å finne tid til å være sammen med Gud i Hans Ord hver dag. Denne uken kan du forplikte deg til å tilbringe noen få øyeblikk sammen med Gud med et kort avsnitt eller en historie. Bruk strukturen ovenfor, eller skriv ned det du lærer. Del det du finner hver dag med din ektefelle eller en venn.

Bønnen

Lev i kontakt med den levende Kristus, og Han vil holde deg fast med en hånd som aldri slipper.(Ellen G. White, *Thoughts From the Mount of Blessing*, s. 119).

Be om at Gud må gi deg et ønske om å tilbringe tid sammen med Ham ved å lese i Bibelen hver dag. Be Ham om å holde deg fast i hånden, og aldri slippe deg.

[1] Bibelstudiemetode hentet fra Nina Atcheson, *As Light Lingers: Basking in the Word of God*, s. 71.

8.



Hvil

Å være forelder er både gledelig og utfordrende på samme tid! Hvordan hviler vi i Gud i de utfordrende øyeblikkene og dagene?

Runden

Beskriv en situasjon der du opplevde ekstrem utmattelse.

Samtalen

Tretthet kan ta mange former: fysisk, emosjonell, sosial, mental og åndelig. Alle er utmattende.

+ Hva er dine favorittbibelvers som oppmuntrer deg når du sliter?

Hvilke setninger nedenfor gir deg særlig oppmuntring?

+ **Matteus 11,28-30**: "Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile. Ta mitt åk på dere og lær av meg, for jeg er mild og ydmyk av hjertet, så skal dere finne hvile for deres sjel. 30 For mitt åk er godt og min byrde lett."
+ **Salme 116,1.2**: "Jeg elsker Herren, for han hørte mitt rop om nåde. Han vendte øret til meg, jeg vil kalle på ham alle mine dager."
+ **1 Joh 4 ,4:** "Men dere, mine barn, er av Gud og har seiret over dem. For han som er i dere, er større enn han som er i verden."
+ **Salme 56,12:** "Jeg stoler på Gud, jeg er ikke redd. Hva kan et menneske gjøre meg?"
+ **Salme 37,7:** "Vær stille for Herren og vent på ham!"

Refleksjon

Les følgende avsnitt i stillhet, og marker de ideene som er mest meningsfulle for deg. Legg merke til hva som trøster deg, oppmuntrer deg eller overrasker deg. Hvilke spørsmål dukker opp for deg?

> Legg dine ønsker, gleder, sorger, bekymringer og frykt fram for Gud. Du kan ikke tynge Ham; du kan ikke gjøre Ham trett. Han som teller hårene på ditt hode, er ikke likegyldig overfor sine barns behov. Hans kjærlige hjerte blir rørt av vår sorg – ja, selv når vi setter ord på den. Bring alt som forvirrer sinnet, til Ham. Ingenting er for stort til at Han kan bære det, for Han bærer verdener og styrer hele universets anliggender. Ingenting som angår vår fred, er for lite til at Han legger merke til det. Det finnes ingen del av vår livshistorie som er for mørk for Ham å lese, ingen forvirring som er for vanskelig for Ham å løse. «Han helbreder dem som har et knust hjerte, og forbinder sårene deres.» Salme 147,3. Forholdet mellom Gud og hver enkelt sjel er like personlig og fullt som om det ikke fantes et eneste annet menneske på jorden å dele Hans omsorg med, ikke en eneste annen sjel for hvem Han ga sin elskede Sønn. (Ellen G. White, *Steps to Christ*, s. 100).

Utfordringen

Ta deg tid i dag (om mulig) til å finne et privat sted. Gi Gud de følelsene som har dominert livet ditt den siste tiden. Vit at du verken "kan tynge ham" eller "trette ham".

Bønnen

Snakk med Gud om dine bekymringer, engstelser og de problemstillinger du har for deg selv eller barnet ditt. Be Ham om å gi deg fred, hvile, styrke og visdom mens du navigerer i foreldrerollen og livet generelt. Gjør krav på noen av Hans løfter som en del av bønnen din.

9.



Ro ned

Livet er travelt! Lengter du noen gang etter å roe ned tempoet litt, slik at du kan fokusere mer på det som virkelig er viktig?

Runden

Bruk 60 sekunder på å lage hver deres liste over de tingene som forårsaker stress i livet deres. Be hver person lese opp listen sin, og legg merke til hva dere har felles.

Samtalen

Du kjenner kanskje historien om Jakob og Esau - to brødre i konflikt. Før de møtes etter å ha vært adskilt i 20 år, reiser Jakob med familien sin og er svært bekymret. Han har mye å tenke på. Men til tross for dette gjør han noe.

Les deres historie i **Første Mosebok 32 og 33**, men legg spesielt merke til **Første Mosebok 33,14.**

Midt i alt stresset velger Jakob å "reise i barnas tempo". Han kjenner familien sin, og han setter deres behov først.

Vi har sannsynligvis ikke kveg, telt, en familie på størrelse med en landsby å flytte, eller eller en dødstrussel som henger over oss, men vi har ting som krever oppmerksomheten vår: datamaskiner, jobber, timeplaner, lister, avtaler ... og bekymringer som distraherer og tynger oss ned.

+ Hva er det i livet ditt som gjør at du kanskje ikke "reiser i barnas tempo"? Hva er de viktige familietingene som du kanskje forsømmer på grunn av ditt "høye tempo"? Å leke eller gå en tur med barna etter middag? Lese en bok under et teppe i teltet? Arbeide sammen ute på et familieprosjekt?

Refleksjon

- “Han lar meg ligge i grønne enger, han leder meg til vann der jeg finner hvile. Han gir meg nytt liv” (Psalm 23:2, 3).
- "Vi har blitt en nasjon av de nådeløst travle" (Len Holman).
- "Hvis djevelen ikke kan gjøre oss onde, vil han gjøre oss travle" (Corrie ten Boom).
- "Løsningen på et travelt liv er ikke mer tid. Det er å senke tempoet og forenkle livene våre rundt det som virkelig betyr noe." (John Mark Comer).

Hvordan kan det å leve et hektisk liv true dine mål for en åndelig oppdragelse?

Utordringen

- Hvilke familietradisjoner som oppmuntrer til langsom kvalitetstid sammen, kan dere innføre for å gjøre dette til en prioritet?
- Når det blir for travelt igjen (og det blir det ofte), hvordan kan du fokusere på nytt?

Planen

- Hvordan kan du roe ned tempoet i hjemmet slik at du kan nyte litt kvalitetstid?
- Noen ganger blir vi låst fast i travelhet på grunn av økonomisk stress. Hvis du har forpliktet deg for mye økonomisk, kan du be om at Gud vil hjelpe deg til å finne måter å trekke deg tilbake fra arbeidet på, slik at du får nok tid til barna dine etter hvert som de vokser opp.

Bønnen

Be Gud om å åpenbare for deg hvordan du kan sette ned tempoet, slik at du kan bruke tiden din mer bevisst og målrettet.

10.



Legg merke til

Når vi senker tempoet i livet, oppdager vi at vi begynner å legge merke til mer. Når vi gjør dette, kan vi legge merke til de emosjonelle behovene som ligger bak barnas atferd.

Ruden

Fortell om en gang noen la merke til deg, og det oppmuntret deg.

Samtalen

Be, og be Den hellige ånd om å lede samtalen.

Les Salme 116,1, 2. Fortell hva dette verset sier deg om hvordan Gud forholder seg til deg. På hvilke måter kan du følge Guds eksempel i hvordan du lytter og reagerer på barna dine?

Teksten

Etter hvert som barna våre vokser, er det viktig å være "fininnstilt" på behovene deres - å lytte til ordene deres, se på handlingene deres og se etter tegn på hvordan vi kan reagere på en god måte.

> "De merker når toåringen er redd, og tilbyr trøst og trygghet i armene sine, uten å bagatellisere frykten hans. De vet at noen ting skremmer små barn, men de vet også at trøst - ikke skam - alene vil hjelpe ham til å vokse fra frykten og lære ham den åndelige lærdommen om kjærlighet og tillit.
>
> "Fininnstilte" foreldre oppfatter når frøken tre år er sint fordi hun er sulten - ikke bare fordi hun er uenig - og sørger dermed for litt avledning frem til måltidet i stedet for å kjefte. De prøver også å holde måltidene til faste tider.

Slike foreldre ser når fireåringen utfordrer deres autoritet og ber om å bli minnet på hvem som har kontrollen - og de minner ham på det."(Donna Habenicht, *How to Help your Child Really Love Jesus,* s. 9).

Det er altfor lett å reagere med vår egen tretthet eller frustrasjon når barna våre reagerer på en bestemt måte i utfordrende situasjoner. Men barna våre trenger vår modenhet i våre reaksjoner for å kunne navigere i verden. Vi må ta oss tid til å legge merke til følelsene deres, og våre reaksjoner bør vise et overveldende kjærlighetsbudskap. Dette vil kommunisere Guds kjærlighet til dem - at Han alltid er på deres side, uansett hva som skjer med oss. Det er gjennom vår kjærlighet at barna kommer til å forstå Guds kjærlighet.

"Hvis barnet ditt kommer ut av den tidlige barndommen med kjærlighetsbehovene sine bare halvveis dekket, vil hun sannsynligvis bruke resten av livet på å prøve å tilfredsstille denne dype, uoppfylte tørsten og sulten."(Donna Habenicht, *How to Help your Child Really Love Jesus,* s. 10).

Diskuter hva dere lærte fra dette avsnittet.

Utfordringen

Hva hindrer deg i å virkelig lytte til dine nærmeste når de snakker til deg?

- TV
- iPhone/iPad
- Engasjement i sosiale medier
- Multitasking
- Manglende øyekontakt
- Fravær (lange arbeidsdager)

Planen

Øv deg på å legge merke til og lytte til barnet, ektefellen eller en venn denne uken, og legg merke til de tingene som ligger bak hverandres humør eller handlinger.

Bønnen

I motsetning til alle andre på jorden, legger Gud merke til alle våre behov. Takk ham for at han er en allvitende, kjærlig Gud. Be Ham om hjelp til å observere, identifisere og oppfylle behovene til din ektefelle og dine barn.

11.



Snakk

Ordene vi sier, og tonen vi bruker, har stor makt. Hvordan kan vi være mer forsiktige med ordene våre, slik at barnets identitet alltid vil være trygg i vår omsorg?

Runden

Hvis du er villig til det, kan du fortelle om en gang noens ord virkelig oppmuntret eller trøstet deg, og en gang noens ord virkelig såret deg. Hvilken innvirkning hadde begge deler på deg?

Teksten

Be, og inviter Den hellige ånd om å lede samtalen.

Del dere inn i par, og la hvert par ta ett av de følgende versene. Diskuter verset i fem minutter, gå tilbake til gruppen, og be hvert par dele to innsikter fra diskusjonen.

- Lukas 6,45
- Ordspråkene 4,23
- Ordspråkene 15,1
- Ordspråkene 18,21
- Jakob 3,3–6
- Jakob 3,10–12
- Jakob 1,19

Samtalen

Hvilke av de følgende tankene om ordene våre vil du at skal påvirke deg denne uken?

Del valget ditt med gruppen, og forklar hvorfor du valgte det:

+ "Ordene våre er bevis på hva slags mat sjelen lever av"
+ (Ellen G. White Comments, The Seventh-day Adventist Bible Commentary, vol. 3, s. 1160).
+ "Klok er den som sparer på ord, den forstandige holder hodet kaldt" (Ordspråkene 17,27).
+ "Fremfor alt bør foreldre omgi sine barn med en atmosfære av munterhet, høflighet og kjærlighet" (Ellen G. White, Counsels to Parents, Teachers, and Students, s. 115).
+ “Ord til oppmuntring og oppmuntring som blir sagt når sjelen er syk og motets puls er lav - disse blir av Frelseren betraktet som om de var talt til ham selv" (Ellen G. White, The Ministry of Healing, s. 159).
+ “Gode ord koster ikke mye. Men de utretter mye" (Blaise Pascal).

Utfordringen

Tenk på en rekke foreldrekommandoersom vanligvis brukes sammen med barn i din kulturellekontekst.Hvordan kan disse omformuleresslik at de blir en modell for den typen høflighet og vennlighet som du ønsker at barnet ditt skal bruke etter hvert som det vokser opp?

Bønnen

Be Gud om å vokte din tunge og din tone overfor dem vi elsker (og faktisk overfor alle!).

12.



Andakt

Et av målene dine kan være å prioritere familieandakter etter hvert som barnet vokser. Men hvordan kan vi holde andaktene ekte og gledesfylt?

Runden

- Skriv ned så mange synonymer for tilbedelse som du klarer på 60 sekunder. Del listen din (for eksempel: lovprisning, ære, ærefrykt, majestet, undring).
- Bruk noen av disse ordene til å skrive en definisjon av tilbedelse. Del definisjonen din med gruppen.

Teksten

Be, og inviter Den hellige ånd om å lede samtalen. Les Johannes 4,23; Åpenbaringen 4,1-11; og Jesaja 6,1-4.

- Disse versene lærer oss om Guds under. Hva er "ånden" i tilbedelsen du ser her? Hva er "sannheten" i tilbedelse? Gå tilbake til din definisjon av tilbedelse. Er det noe du vil legge til etter å ha lest disse versene?

Samtalen

Les følgende tanker.

Snakk så sammen: Er dette noe du visste, eller er det nytt?

- Av aktive adventister har 40 prosent av familiene aldri andakt hjemme, 27 prosent har andakt hver dag, og 33 prosent har familieandakt en gang i uken.[1]
- "Å knytte barna våre til Gud gjennom bønn er et av de mest spennende aspektene ved å hjelpe dem til å vokse åndelig" (Donna Habenicht, *How to Help Your Child Really Love Jesus*, s. 103).

- "Tiden for familieandakten børe være den lykkeligste tiden på hele dagen"(Ellen G. White, *Christian Service*, s. 43). "Det bør være familieoverhodets spesielle mål å gjøre ... tilbedelse intenst interessant" (Ellen G. White, *Signs of the Times*, August 7, 1884).
- "La familieandaktene være korte og livlige. La ikke barna eller noen i familien grue seg til dem fordi de er kjedelige eller uinteressante. Når et langt kapittel blir lest og forklart og en lang bønn fremført, blir denne viktige tiden et slit, og det føles som en lettelse når den er over." (Ellen G. White, *Child Guidance*, s. 521).
- "Familien er en av Guds mest dyrebare gaver til menneskeheten. Kjærligheten som manifesteres og uttrykkes blant medlemmene, kan være et mektig lærestykke som hjelper hver enkelt til å forstå den kjærligheten som Gud har til dem. Men gode, sterke og lykkelige familier oppstår ikke av seg selv - de skapes. Den prosessen krever innsats, tålmodighet, nåde og tilgivelse. Det krever også tid, og å gi tid betyr å gi av seg selv, å kanskje sette til side de tingene man selv ønsker å gjøre, og vie den tiden til andre (på en begrenset måte, ganske likt det Kristus gjorde for oss). En måte å gjøre dette på er gjennom familiegudstjeneste."[2]

Diskuter utfordringen

- Hva sier disse tankene om ikke bare hva vi gjør under andakten, men også hvordan vi har andakt?
- Hva er de viktigste budskapene vi formidler til barna våre ved å ha familieandakter?
- Har du noen gang vært en del av en familieandakt som ble gjennomført på en god måte? Hvordan var den? (Tenk på å invitere andre i gruppen din hjem til familieandakt).
- Hvilke mål og planer ønsker du å sette deg for familieandakt i hjemmet ditt?
- Hva kan hjelpe deg til å få i gang meningsfulle andaktsopplevelser i familien/hjemmet ditt?

Bønnen

Be sammen og be Gud om å hjelpe dere til å gjøre familieandakten til en favorittaktivitet for barnet ditt.

[1] https://adventistreview.org/issue-archives/page-2015/page-1510/1510-44/
[2] https://www.revivalandreformation.org/resources/all/the-family-at-worship

13.



Sitt

Bruk et øyeblikk på å reflektere over hva du har lært underveis i dette kvartalet.

Runden

Inviter hver person til å fortelle om et favorittsted der de liker å sitte og slappe av (på stranden, under et tre, i en stille stol).

Tilbakeblikk

Tenk tilbake på hva du har utforsket dette kvartalet. Når du tenker tilbake på disse temaene, kan du dele nyttige innsikter som har bidratt til ditt åndelige foreldreskap både nå og i fremtiden.

1. Drøm	De åndelige drømmene vi har for barna våre.
2. Gi næring	Den typen miljø som gjør det mulig for Gud å påvirke våre barn.
3. Spesifiser	Målet vårt er å lære dem å kjenne Gud, og ikke bare vite om ham.
4. Skritt	Se første skrittene er viktige for å skape gode vaner.
5. Vis	Viktigheten av å være autentisk i vår vandring med Gud.
6. Være	Å bli i Jesus er grunnlaget for alt som er godt og sant.
7. Read	Måter å bli i Gud gjennom Hans Ord.
8. Rest	Måter å hvile i Gud på når man er tynget, og hvordan man kan støtte seg til Hans styrke.
9. Ro ned	Betydningen av å sette ned tempoet i familielivet for å nå åndelige må kan forbli sentralte
10. Legg merke til	Leve livet i barnas tempo og ivareta deres emosjonelle behov.
11. Snakk	Ordets makt i et barns liv.
12. Andakt	Identifisere prioriteringer for familiens ana.

Bytt på å dele hva dere har tenkt på de siste ukene.

Refleksjon

Gang på gang inviterer Gud oss i sitt ord til å komme til ham. Gud inviterer oss til å komme med våre gleder og våre sorger, våre seire og vårt stress. Uansett hva vi opplever i livet, er Han der sammen med oss. Han vil alltid være med oss (Matteus 28:20). Ellen G. White sier: "Bønn er sjelens helligste øvelse" (Testimonies for the Church, vol. 5, s. 201).

Les følgende vers.

Hvilken er din favoritt? Del med personen ved siden av deg.

+ Efeserne 6,18
+ Jeremiah 29,12
+ Filipperbrevet 4,6. 7
+ 1 Krønikebok 16,11

Be sammen

Lovpris Gud for den han er, og si takk for det han har gjort for deg i den siste tiden. Be deretter for behovene til dem som er med i gruppen.

Lovprisningsbønn

"Hvis vi lovpriste Gud mer, ville håpet, motet og troen stadig øke." (Ellen G. White, *Prophets and Kings*, s. 202).

+ Lovpris Gud for det han gjør i ditt og ditt barns liv.

Bønnebehov

"Ta med til Ham alt som forvirrer sinnet. . . . Ingenting er for stort til at Han kan bære det."(Ellen G. White, *Steps to Christ*, s. 100).

+ Overgi dine bekymringer til Gud i bønn, og la Ham ta seg av dem

Takk for at dere har delt med oss gjennom dette kvartalet.

Herren velsigne deg og bevare deg!
Herren la sitt ansikt lyse over deg
og være deg nådig!
Herren løfte sitt ansikt mot deg og gi deg fred!
(**4 Mos** 6:24–26).