



FORELDREBOKEN

De første skrittene - Å vokse med Jesus



Alive
in Jesus

FORELDREBOKEN

De første skrittene

Å vokse med Jesus



*En veiledning for foreldre til spedbarn 0-12
månader hjemme og i sabbatsskolen*



LÆRINGSMATERIELL TIL SABBATSSKOLEN

DE FØRSTE SKRITTENE: Å VOKSE MED JESUS

En veiledning for foreldre til spedbarn 0-12 måneder hjemme og i sabbatsskolen



Copyright © 2024, The General Conference Corporation of Seventh-day Adventists®. Alle rettigheter forbeholdt.
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: 978-82-7007-555-3

Byråbilder fra Getty

En stor takk

Bidragstere
Læreplanansvarlig og seniorredaktør
Redaksjonsassistent
Direktører for World Sabbath Schools
Biblical Research Institute Rådgiver
Kreativ ledelse
Design
Illustratør
Redaktører

Raquel de Korniejzuk, Nilde Itin, and Nina Atcheson
Nina Atcheson
Denise Gustafson
Jim Howard and Daniel Ebenezer
Frank M. Hasel
Nina Atcheson and Rosanne Peach
Jordan Bariesheff
Jayde Bray
James and Ida Cavil

I utviklingen av dette materialet 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.

*“Skyte dypere rot
nedentil og bære
frukt oventil.”*

*(Jesaja 37,31 - Norsk
Bibel, 2007).*





I dag holder du et mirakel i armene dine.

Dette mirakelet – barnet ditt – lever og puster, og det lille hjertet slår fordi Gud er den som gir liv. Ikke bare gir han liv i dag, men enda viktigere er det at han ønsker å gi evig liv til barnet ditt fordi han elsker det overmåte høyt.

Dette er det viktigste du kan lære barnet ditt etter hvert som det vokser opp. Tenk over denne sannheten!

“For så høyt har Gud elsket _____ [barnets navn]

at han ga sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå tapt, men ha evig liv”

(Johannes 3,16).

Det er et stort ansvar å oppdra et barn! Til tross for den utilstrekkeligheten du kanskje føler overfor denne enorme oppgaven, kan du stole på at Gud er med deg – både i de lykkelige og i de slitne øyeblikkene. Gud vil være ved din side, klar til å hjelpe deg når du søker ham. Det lover han.

*“Frykt ikke, for jeg er med deg,
vær ikke redd, for jeg er din Gud!
Jeg gjør deg sterk og hjelper deg
og holder deg oppe
med min rettferds høyre hånd.”
(Jesaja 41,10).*



Dette er en reise du ikke foretar alene. Dagene kan føles lange, men årene er korte. Foreldrene trenger mer enn menneskelig visdom på hvert eneste trinn, slik at de kan forstå hvordan de best kan oppdra sine barn til et nyttig og lykkelig liv her, og til en høyere tjeneste og større glede i det hinsidige" (Ellen G. White, *Child Guidance*, s. 21). Måtte denne lille ressursen gi deg noen personlige og praktiske verktøy som kan hjelpe deg med å bygge opp barnet ditt til å bli en Guds mann eller kvinne. Måtte du etablere gode rutiner i hjemmet ditt - en "god jord" (Matteus 13,8) - slik at frøene fra Guds ord som du planter, etter hvert kan blomstre. Måtte de som barn få dype røtter fordi de er plantet ved elven med rennende vann (Salmene 1,3), og når de blir eldre, måtte de få vinger som kan ta dem dit Gud kaller dem (Jesaja 40,31).

Bruk et øyeblikk til å be for barnet ditt. Du kan gjerne skrive bønnen din her . . .

minne BOKS

SKRIV ET BREV

Skriv et brev til barnet ditt. Fortell hvor høyt du elsker han eller henne, og fyll det med dine åndelige håp og drømmer for dem. Legg det på et spesielt sted, slik at du kan lese det for dem etter hvert som de vokser opp. Når de er voksne, kan du gi det til dem som en gave.

De første skrittene - Å vokse med Jesus

Ressurser

Foreldre boken

Målet med denne boken er enkelt: å oppmuntre deg som forelder, gi deg ideer og foreslå praktiske strategier for å gi næring til ditt barns åndelige liv. I siste del av boken finner du fire enkle fortellingsprogrammer. Disse programmene vil bli gjenspeilet i sabbatsskolen (ett per kvartal). Hver dag, når barnet ditt er tilfreds, kan du følge de enkle andaktsideene. De samme ideene vil bli gjentatt hver sabbat på sabbatsskolen. Gjentakelsen er gunstig for barnet ditt, ettersom historiene og sangene gjentas hver dag hjemme og hver uke på sabbatsskolen.

Lærerveiledningen

Denne ressursen gir sabbatsskolelærere et program og den informasjonen de trenger for å lede sabbatsskoleklassen for babyer hver uke. Dette programmet er det samme som er beskrevet i *Foreldre boken*.

Foreldretid samtaleark

Ukentlige samtaleark til foreldre eller omsorgspersoner om emner som bidrar til å utdanne og inspirere. Etter det 20 minutter lange programmet for babyer i begynnelsen av sabbatsskolen, kan foreldrene samles for å bruke 30 minutter på å diskutere, dele og be. Hver forelder vil få utdelt et ukentlig foreldreopplegg de kan diskutere sammen i gruppen. Foreldrene kan ta med seg dette hjem for å reflektere videre, diskutere med en ektefelle eller venn, og ta vare på disse ukentlige samtalearkene som en ressurs for fremtidig referanse. Målet med disse foreldremøtene er å styrke ditt personlige forhold til Gud og gi deg flere ideer til hvordan du kan oppdra barnet ditt.



HVER UKE VIL SE SLIK UT:

Hjemmetid: Søndag-fredag (5-15 minutter) Foreldre har andaktstid med barnet sitt hver dag. Finn et tidspunkt der barnet er tilfreds, bruk samme sted hver dag, og gjennomfør de samme andaktsaktivitetene (se avsnitt 2 i foreldreboken for disse aktivitetene).

Babytid: Sabbatsskolen (20 minutter) Programmet for hjemmeandakt gjentas i sabbatsskolen med foreldre og babyer.

Foreldretid: Sabbatsskolen (30 minutter) Foreldretid er et åndelig verksted der foreldre sammen utforsker åndelige temaer knyttet til foreldrerollen. Hver forelder får utdelt et ukentlig samtaleark. En av foreldrene kan lede diskusjonen med utgangspunkt i oppfordringene, aktivitetene og diskusjonsspørsmålene. Spedbarn kan enten være sammen med foreldrene under denne tiden, eller bli passet av to eller flere frivillige om man ønsker en enda mer fokusert samtale.

Innhold

- 1. **Barnet ditt**..... 13
- 2. **Slik bruker du denne foreldreboken** 18

DEL 1 | Å dyrke kjærligheten til Jesus hjemme

- 3. **Grunnlaget for åndelig vekst**..... 23
 - Kjærlighet
 - Tillit
 - Lydighet
- 4. **Dine egne åndelige behov**..... 32
 - Små øyne som ser på
 - Gå inn i gode vaner
 - Invester i din åndelige helse (bibellesning og bønn)
 - Invester i din fysiske og emosjonelle helse
- 5. **Åndelige vaner for familien** 44
 - Familieandakt
 - Sabbat
 - Menighet
 - Babyinnvielse
- 6. **Å vokse med Jesus i hvert stadium** 58
 - 0–3 Måneder
 - 3–6 Måneder
 - 6–9 Måneder
 - 9–12 Måneder

7.	Andre verktøy for barnets åndelige vekst	74
	Rutine og ryddighet i hjemmet ditt	
	Musikk	
	Bønn	
	Fellesskapets støtte	

DEL 2 | Sabbatsskoleprogram for babyer

8.	Sabbatsskoleprogrammet i hjemmet	85
	Formålet med programmet	
	Din rolle som forelder	
	Strukturen i programmet	
	Andaktsboksen	
	Slik kommer du i gang	
	Gjennomføring av aktiviteter etter alder	
9.	Sabbatsskoleprogrammene	98
10.	Avsluttende tanker	122
11.	Referanser og ressurser	126
12.	Musikk- og tekstforfattere.....	128



An aerial photograph of a vast, bright yellow field, likely a rapeseed field, with a narrow, light-colored path or road running vertically through the center. The text is overlaid on the left side of the image.

*"Bare godhet og
miskunn skal
følge meg alle
mine dager..."*

Salmene 23,6



Barnet ditt

“Å oppdra og lære opp barna til å bli Guds barn er den største tjeneste foreldrene kan gjøre for Gud.”

(Ellen G. White, *Det kristne hjem*, s. 209).

I løpet av de neste tre årene vil barnet ditt oppleve den mest oppsiktsvekkende og raske utviklingen det noen gang vil gjennomgå. Hver uke vil de forandre seg dramatisk. Her er noen forbløffende fakta om deres utrolige hjerner!

- + Da du var gravid, begynte barnets hjerne og nervesystem å utvikle seg omtrent seks uker etter unnfangelsen. Mirakuløst!
- + Ved fødselen hadde babyens hjerne 100 milliarder nevroner. Denne lille hjernen fortsetter nå å utvikle seg og opplever den raskeste veksten den noensinne vil ha. Akkurat nå dannes det mer enn 1 million nerveforbindelser (hjerneforbindelser) hvert sekund, og barnet er hypersensitivt for stimulering og omsorg. Hjernen vil doble seg i størrelse i løpet av det første året, og når de er tre år gamle, vil den ha tredoblet seg i størrelse – fra 350 gram til 1,2 kilo – og ha nådd 80 prosent av sitt voksne volum.
- + Lillehjernen, den delen av hjernen som kontrollerer bevegelser, vokser raskest av alt; i løpet av bare tre måneder vil den være 110 prosent større enn den var ved fødselen. Mer enn halvparten av barnets energi (metabolsk energi) går med til å utvikle hjernen i løpet av disse første månedene.

*Du vil være ditt barns
første lærer og vil
vise dem Jesus.*



- + Allerede ved fødselen kjenner barnet igjen stemmen din. Synet er best fra 20-30 centimeter, omtrent like langt som avstanden til ansiktet ditt når du holder barnet i armene dine. Ekstraordinært!
- + Barnet ditt kan allerede skille mellom glade og triste uttrykk. De er svært følsomme for andre menneskers følelser og vil reagere på det de føler. Det betyr at de lærer om følelser og hengivenhet lenge før de lærer ord og fakta.
- + Når du holder babyen din, kan hjerterytmen endre seg i takt med din egen*.
- + De første månedene kan barnet ditt skille mellom ditt eget språk og et fremmed språk, før det mot slutten av det første leveåret blir koblet til ditt eget språk. I løpet av det andre året vil de kjenne igjen sitt eget speilbilde.

*Se: <https://www.smallacorn.co.uk/funfactfriday/mothers-and-their-babies-can-sync-heartbeats-by-just-looking-at-each-other.>



Barnet ditt er født klart til å lære, og du vil være dets første lærer. Barnets helse og utvikling vil være sterkt påvirket av god ernæring, en sterk og omsorgsfull familie og rike, positive tidlige læringserfaringer. Det er dette som vil forme og gi næring til den fantastiske hjernen deres og forberede den på fremtidig læring. Forskning viser at barnets første år påvirker hele livet. Allerede fra fødselen av utvikler barn hjerneforbindelser gjennom sine hverdagslige erfaringer. Disse sunne hjerneforbindelsene bygges opp gjennom et godt og kjærlig samspill med foreldre og omsorgspersoner, og ved å bruke sansene sine til å samhandle med verden. Et lite barns daglige erfaringer avgjør hvilke hjerneforbindelser som utvikles, og hvilke som vil vare livet ut. Mengden og kvaliteten på omsorgen, stimuleringen og samspillet de får i de første leveårene, utgjør hele forskjellen. I løpet av de første syv årene av barnets liv lærer hjernen nesten alle typer atferd og ferdigheter som vil hjelpe dem å bli voksne, men de første tre årene er de aller viktigste.

Om du skulle ha tenkt at spedbarn er for små til å lære om Jesus, kan disse forbløffende faktaene hjelpe oss til å forstå at deres læring starter så snart de blir født – og til og med før de blir født! Det er nå tiden for å skape et hjemmemiljø som gir dem den varme og positive stimuleringen deres følsomme hjerner trenger. Din kjærlige omsorg vil bidra til å gi næring til en hjerne som vil være mer åpen for å oppleve Guds kjærlige omsorg når de blir eldre.

For en ære det er å få dele Guds kjærlighet med ditt dyrebare barn! Nå er også tiden inne for å etablere åndelige rutiner og vaner som vil bidra til å forme barnets karakter. Vi blir fortalt: "Lær den unge veien han skal gå, så forlater han den ikke når han blir gammel." (Ordspråkene 22,6). Den opplæring og omsorg du gir barnet ditt – både når dere er hjemme eller ute på tur – vil ha konsekvenser for evigheten. Barnet ditt vil få muligheten til å velge Gud som sin evige venn og bli en del av hans planer for livet. Det finnes ikke noe større verk.

Et viktig budskap er dette: Det er aldri for tidlig å begynne dette arbeidet. "Døperen Johannes var fylt med Den Hellige Ånd fra fødselen av. Dersom vi lever i et nært samfunn med Gud, kan vi forvente at Guds Ånd vil lede og danne barna våre på samme måte, helt fra de er ganske små." (Ellen G. White, *Det kristne hjem*, s. 214).

Du har fått en av de høyeste og edleste oppgavene – å lede barnet ditt inn i et kjærlig forhold til Jesus. Dette kan begynne nå.

Enten du føler deg avslappet i foreldrerollen eller overveldet av ansvaret, er læreplanen laget for å gi deg informasjon, ideer, ressurser og bønneforslag som kan hjelpe deg.



Men kanskje viktigst av alt – husk at du ikke er alene på denne reisen. Jesus deler både kjærligheten til og byrden ved å oppdra barnet ditt. Faktisk er barnet ditt til låns fra ham. Han ønsker å utruste og veilede dere i det spesielle ansvaret det er å være foreldre. Han ønsker å se din familie lykkelig og tilfreds. Han er klar til å hjelpe deg. Snakk med ham, be ham om visdom, og la ham veilede deg hver dag. Husk: "Himmelens Gud legger merke til deres ærlige arbeid, alle bekymringene og den stadige omtanke og årvåkenhet dere legger for dagen. Oppdra barn som for Herren med tålmodighet og ømhet. Hele himmelen er interessert i dette ... Gud selv vil samarbeide med dere og la dere lykkes." — Ellen G. White, *Det kristne hjem*, s. 214.

"Når [du] har gjort alt som står i [din] makt, kan [du] overlate [barnet] til Jesus. Selv det lille spedbarnet i morens armer er dyrebart i hans øyne."(Ellen G. White, *Det kristne hjem*, s. 213).

Det er aldri for
tidlig å lære
om Jesus.





Slik bruker du denne foreldreboken

Hovedmålet med denne boken er å gi deg praktiske ideer og ressurser til hvordan du hjemme kan hjelpe barnet å bli kjent med og bli glad i Jesus.

Denne foreldreboken er delt inn i to hoveddeler:

Del 1—Å dyrke kjærligheten til Jesus hjemme

Del 2—Sabbatsskoleprogrammet

Del 1 - Å dyrke kjærligheten til Jesus hjemme

Del 1 i denne foreldreboken deler viktige prinsipper som legger grunnlaget for daglige rutiner som vil hjelpe barnet ditt å bli kjent med Jesus og lære å elske ham. Perspektivene i denne delen er hentet fra Bibelen, Ellen G. White og vitenskapelig forskning. Hver del er utformet slik at du ikke bare får kunnskap, men også praktiske tips og ideer til hvordan du kan nære ditt barns kjærlighet til Jesus.

Du vil finne følgende nyttige elementer:

Bønneforslag

Bønn er et av de mest praktiske verktøyene du kan bruke som forelder. Gjennom hvert avsnitt i del 1 tilbyr vi bønneforslag som kan hjelpe deg til å be bevisst og



gjennomtenkt for barnet ditt. Noen ganger kan bønnen ta utgangspunkt i bibelske løfter, og andre ganger i temaer eller konkrete ideer.

Til inspirasjon

Her finner du guddommelig visdom, interessante fakta og veldokumentert informasjon du kan ta i betraktning når du investerer i ditt barns åndelige vekst. Gjennom kapitlene vil du se "Til inspirasjon"-bokser som fremhever disse tankene. Hver "Til inspirasjon"-boks presenterer fakta eller en idé som kan oppmuntre deg som forelder.

Tips

Når du snakker med andre foreldre, leser, får ideer og lærer nye strategier, vil du oppdage at det finnes et hav av råd fra foreldre der ute. Hvordan velger du hva du skal implementere og hva du skal se bort fra? Denne læreplanen prøver å tilby ideer ut fra et bibelsk verdensbilde, med et spesielt fokus på karakterutvikling. Vi er blitt fortalt at: "Den viktigste oppgaven vi mennesker noen gang er blitt betrodd, er å utvikle vår karakter, og dette har aldri vært viktigere enn nå." (Ellen G. White, *Utdanning for livet*, s. 26). Denne læreplanen kan ikke dekke alt, men den kan være et sted å begynne.

Del 2 - Sabbatsskoleprogrammet

Hjemme: Den andre delen av denne boken beskriver hjemmekomponenten i sabbatsskoleprogrammet til *De første skrittene - å vokse med Jesus*. Den forklarer hvordan du kan bruke det enkle materialet hjemme gjennom uken, når du har andaktsstund sammen med babyen. I denne delen får du ideer og konkrete ressurser du kan bruke, i tillegg til den nøyaktige rekkefølgen på sabbatsskolens aktiviteter.

I kirken: De samme historiene og aktivitetene som du gjør med babyen din hjemme, vil bli gjentatt hver uke i sabbatsskolen. Babyen din vil bli kjent med sangene hjemme og vil glede seg til at de gjentas på sabbatsskolen sammen med andre babyer.

La oss komme i gang!



*Karakterbygging
er det viktigste
arbeidet...*



DEL 1

Å dyrke
kjærligheten
til Jesus
hjemme



Grunnlaget for åndelig vekst

For at barnet ditt skal kunne vokse åndelig, må det legges et viktig grunnlag i de første årene. Dette grunnlaget består av tre viktige leksjoner for barnet ditt. De må lære:

- 1. Å føle seg elsket og å elske**
- 2. Å stole på sine nærmeste**
- 3. Å adlyde**

Kjærlighet

I boken *Child Guidance* skriver Ellen G. White: "Det første vi må lære barna våre, er at Gud er deres Far... All undervisning må ha med at Gud er kjærlighet" (s. 487). Når barnet ditt føler seg elsket, vil det også helt naturlig lære seg Guds kjærlighet til seg selv og hvordan man elsker andre. Å legge dette viktige grunnlaget i barnets liv er det viktigste du kan gjøre. Heldigvis er det i barnets første leveår bare enkle ting som skal til for å kommunisere kjærlighet: stemmeleie, øyekontakt, berøring og forutsigbar omsorg. Det er de enkle tingene som vil kommunisere kjærlighet til dem, som når de føler din nærhet og varme, at du smiler, at du snakker til barnet med ømhet, gir det mat når det er sultent, eller koser med det når det er lei seg.

Selv det å være tålmodig og plukke opp en leke hver gang barnet mister eller kaster den, er en spesiell lek som styrker båndene og viser at du er glad i det. Å gi barnet ditt tid, oppmerksomhet og omsorg er i bunn og grunn å gi det kjærlighet. Donna Habenicht skriver i sin bok *How to Help Your Child Really love Jesus*:

"Å lære om kjærlighet gjennom hele den tidlige barndommen innebærer å ha foreldre som er 'innstilt på' barnets behov. De lytter til barnets emosjonelle radiostasjon, slik at barnets behov kommer klart og tydelig frem, og de responderer på en passende måte. . . . 'Tuned-in' foreldre gir barna sine et overveldende budskap om kjærlighet. Barna vet at mamma og pappa er på deres side. Og det er det grunnleggende budskapet om Guds kjærlighet: Han er på vår side hele tiden, han går ved vår side, oppmuntrer oss, ja, han bærer oss til og med i øyeblikk av ekstrem fortvilelse. Barna dine oppdager den åndelige kjærlighetens natur og virkelighet ved å erfare din kjærlighet" (s. 9, 10).

Når du investerer tid i det enkle samspillet, vil barnet ditt bli et elsket og kjærlig barn som forstår sin egen verdi i Guds øyne.

TIL INSPRIASJON. . .

"Med evig kjærlighet har jeg elsket deg, . . . derfor har jeg hele tiden vist deg miskunn" (Jeremia 31,3).

"Alle foreldre burde omgi sine barn med kjærlighet, fra de er helt små og til de forlater hjemmet." (Ellen G. White, Det Kristne hjem, s. 148).



Bønneforslag

Les gjennom 1. Korinterbrev 13,4-7.

Be gjennom de nevnte kjærlighetsegenskapene, og be Gud om å hjelpe deg til å elske slik han elsker. Du kan også legge til 1. Korinter 16,14 i bønnen din og be Herren om å "la alt du gjør, skje i kjærlighet".

Tenk spesielt på hvordan du kan elske barnet ditt, men be også om å elske andre i hjemmet ditt (ektefelle, andre barn), og be Gud om å legge hans kjærlighet i hjertet ditt slik at du kan dele hans kjærlighet med dem rundt deg.





Tillit

Kjærligheten du viser babyen din, er også med på å lære den å stole på deg. I motsetning til en del dyreunger har babyen din så mange behov at den ikke kan overleve uten å bli tatt vare på. Etter hvert som babyen vokser, må den stole på at den får det den trenger. Akkurat som det er med kjærligheten vil barnet lære å stole på deg når du vasker det og gir det mat, og når du lytter til det. Etter hvert som barnet vokser, vil det ha behov for at dine handlinger viser at du sier det du mener, og at du mener det du sier; at du holder det du lover og følger opp med konsekvenser for oppførsel. Den lille trenger å vite at du er til å stole på.

Som foreldre bommer vi av og til, og vi kommer ofte til kort. Vi glemmer, og noen ganger blir det ikke slik vi hadde håpet eller planlagt. Når kjærligheten er der, vil barna våre tilgi oss. Når barna dine kan stole på deg, "bygger du opp tillit hos dem til Gud, som virkelig aldri svikter sine barn" (Donna Habenicht, *How to Help Your Child Really Love Jesus*, s. 17).

"Kjærlighet og tillit går hånd i hånd. Uten det ene kan vi ikke ha det andre. Kjærligheten sendte Frelseren. Tillit tar imot hans offer. Kjærligheten sørget for en måte å gjøre opp med synden på. Tillit tar imot hans nåde og hans fullkomne liv i stedet for vår syndighet. Kjærligheten lengter etter å vise oss et bedre liv. Tillit tar imot ham som Herren i vårt liv - en veiviser vi trygt kan følge. Den tilliten vi lærer i barndommen, blir til tillit til Gud senere i livet."

(Donna Habenicht, How to Help Your Child Really Love Jesus, s. 17).

Her er noen ting du kan begynne å gjøre allerede nå for å hjelpe barnet ditt å lære at Gud er til å stole på:

- + **Forplikt deg til å fortelle sannheten til barna dine.** Ikke lyv for dem, for det forvirrer dem og undergraver tilliten deres til deg. Ikke bare forsvinn når du skal dra. Si at du skal gå ut, og at du kommer tilbake og ser dem igjen snart.
- + **Hold løftene dine.** Vær forsiktig med hva du lover, slik at du alltid kan holde det du lover og være til å stole på.
- + **Følg opp det du sier at du skal gjøre.** Hvis du sier at de ikke får dessert hvis de ikke spiser opp grønnsakene sine, så hold ord.
- + **Vis at du støtter barnet ditt på et høyt nivå.** Respekter følelsene deres, og hjelp dem når de sliter, er triste, redde eller overveldet.
- + **Kommuniser at du stoler på barnet ditt.** Tillit går to veier. Når du viser at de kan stole på deg, viser du hvordan du vil at barnet ditt skal oppføre seg. Barnet ditt lærer på sin side å være til å stole på. Gå ut fra at barnet ditt vil gjøre det rette, og fortell det at du tror at det vil ta et godt valg.
- + **Lær barnet ditt i hvilke situasjoner det ikke er trygt å vise blind tillit.** "Lær dem Personlige sikkerhetsferdigheter og hvordan de kan få hjelp når de trenger det... [Men] i dine anstrengelser for å beskytte dem mot det onde, må du ikke knuse den vakre knoppen av tillit" (Donna Habenicht, *How to Help Your Child Really Love Jesus*, s. 18-20).



Det beste stedet å
lære lydighet er i
hjemmet.

Lydighet

Lydighet læres lettere når barnet først har lært kjærlighet og tillit. Som forelder har du kontroll over barnets liv, fordi du tar alle avgjørelser som angår det daglige. Disse gjentatte opplevelsene blir til vaner og rutiner. Rutiner gir trygghet og glede, og gjør det lettere for barnet å adlyde deg.

Ellen G. White gir oss mye visdom om hvor viktig det er å lære barnet å adlyde. I del 6 av boken *Child Guidance* sier hun: "En av de første leksjonene et barn trenger å lære, er lydighet. Før det er gammelt nok til å resonnere, kan det læres å adlyde" (s. 82). Et annet sted i *Child Guidance* sier hun: "De første tre årene er den tiden da den lille kvisten [som danner karakteren], skal bøyes. Mødre bør forstå hvor viktig denne perioden er. Det er da grunnlaget legges. Hvis du har ventet til barna dine var tre år gamle med å begynne å lære dem selvkontroll og lydighet, bør du forsøke å gjøre det nå, selv om det vil bli mye vanskeligere" (s. 194).

Guds vei er fullkommen

Salmene 18,31



Det er viktig at foreldrene sammen blir enige om regler og grenser for barnet. Hvis dere som foreldre er konsekvente, vil det hjelpe barnet til å utvikle lydighet og selvkontroll. Hvis dere bare håndhever reglene av og til, vil barnet bli forvirret. Organiser en daglig rutine for barnet, slik at det forstår livets første enkle regel: Det er en tid for å sove, en tid for å leke og en tid for å spise.

Når barnet begynner å krype eller gå, vil nysgjerrigheten og eventyrlysten føre til at det også vil begynne å utforske forbudte steder, eller ta på og gjøre det som ikke er tillatt. På dette stadiet må du gjøre alt du kan for å gjøre det enkelt og attraktivt for barnet å følge reglene dine. Når viljestyrken fortsatt er under utvikling, er det en fordel å fjerne farlige eller "fristende" ting fra barnets verden. Å lære barnet lydighet krever mye tålmodighet og konsekvent utholdenhet. Det du gjør i disse verdifulle første årene, vil gi deg gode forutsetninger for fremtiden. Gjør alt du kan for å gjøre det enkelt for barnet ditt å adlyde raskt og med glede. Det beste stedet å lære lydighet er i hjemmets trygge rammer. Sett av tid i hverdagen til å lære barnet kjærlighet og lydighet gjennom lek og ulike former for samspill.

Etter hvert som barnet vokser og får et større nedslagsfelt, vil du lære deg å kjenne hvilke av barnets skrik som indikerer at det har et behov, og hvilke av skrikene som kommer av at det er fast bestemt på å få det det vil ha. Når du sier "nei", og de ser deg i øynene og gjør det likevel, er det på tide å være konsekvent og minne dem på det og håndheve reglene dine på en varm, høflig, respektfull, rolig og konsekvent måte, med et smil om munnen. Forklar hvorfor de ikke må gjøre noe, som om de kan forstå deg. Bruk myke, korte, klare og bestemte setninger. Det vil være krevende å følge opp hver gang, men det er så viktig når de er små.

Når barnet blir litt eldre, bør du bruke prinsippene om naturlig konsekvens i stedet for straff. La barnet få vite at deres valg har fått konsekvenser, og følg deretter lojalt opp de konsekvensene du har forklart dem.



TIPS: Barnet ditt vil ta på en bolle med varm suppe i. Du sier at det ikke må gjøre det, fordi den er varmt. Barnet strekker seg opp for å ta på den, og du lar det oppleve varmen i stedet for å trekke hånden vekk.

Selv om vi ikke liker å se barna våre i smerte eller fare, er det nyttig for dem å lære seg de naturlige konsekvensene av ulydighet dersom risikoen ikke er stor. Mange ganger lærer de mer av dette enn av våre advarsler.

TIL INSPIRASJON

"Dere barn, vær lydige mot foreldrene deres [i Herren], for det er rett og riktig. Du skal hedre din far og din mor, dette er det første budet med et løfte: så det kan gå deg godt og du kan leve lenge i landet." (Efeserne 6,1-3).

"Mange forsømmer sin plikt de første årene av barnas liv. De tenker at når de blir eldre, vil de være veldig nøye med å luke vekk det gale og oppdra dem til det rette. Men det er nettopp når barna er spedbarn i armene deres at dette arbeidet bør gjøres." (Ellen G. White, Testimonies for the Church, bd. 4, s. 313).

"De [barna] må aldri få lov til å vise sine foreldre manglende respekt. Egenvilje skal aldri få lov til å gå uimotsagt. Barnets fremtidige velferd krever vennlig, kjærlig, men bestemt disiplin." (Ellen G. White, Counsels to Parents, Teachers, and Students, s. 111).



**"Dere barn, vær lydige mot foreldrene
deres i Herren, for det er rett og riktig. Du
skal hedre din far og din mor, dette er det
første budet med et løfte: så det kan gå
deg godt og du kan leve lenge i landet."**

Efeserne 6,1-3



Dine egne åndelige behov

Små øyne som ser på

Etter hvert som barnet ditt blir eldre, vil du fra en måned til den neste oppdage at barnets tiltrekning til Jesus begynner med tiltrekningen til deg. Etter hvert som barnet vokser, kan det virke som om det ikke legger merke til deg eller søsknene sine, men det internaliserer alt. Så snart barnet ditt kan imitere det de hører eller ser, vil det gjøre det. Når barnet fyller ett år, er det sannsynlig at du vil se noen gester eller reaksjoner som speiler dine som foreldre - både positive og negative. Tonefallet vårt, våre særegenheter, våre valg og vaner - alt dette suger barna våre til seg, og de ser og kopierer oss hele tiden. Noen sa en gang: "Du underviser mest effektivt når du ikke tror at du underviser i det hele tatt." Dette er så sant når det gjelder oppdragelse!

Barnet ditt vil begynne å speile deg i ord og handling, og deres karakter vil begynne å gjenspeile din. Det kan være både herlig og utfordrende å se noen av dine egne sterke og svake sider komme til syne i en miniatyrversjon av deg selv! Det er også viktig å huske: "En karakter som er formet etter Guds bilde, er den eneste skatten vi tar med oss fra denne verden til den neste" (Ellen G. White, *Child Guidance*, s. 161).

Som rollemodell har du stor påvirkningskraft, så ta deg tid til å reflektere over dine egne vaner - både de du har med deg fra barndommen, og de du har utviklet i senere år. Dette vil hjelpe deg å identifisere hvilke vaner du kan styrke med Guds hjelp, og hvilke du kan ta til ham i bønn for å få hjelp til å overvinne. Ved å fokusere på ditt personlige forhold til Gud og ta imot hans nåde med ydmyk takknemlighet, vil Den hellige ånd kunne forme din karakter. Over tid vil han forme deg til å bli den personen han ønsker at du skal være, og dine vaner vil i stadig større grad gjenspeile hans vakre karakter.

"Opplysning, dannelselse, bruken av viljen og menneskelige bestrebelser har alt sammen sin betydning, men i denne forbindelsen er alt dette verdiløst. De kan nok skape en utvendig korrekt opptreden, men ikke forandre hjertet. De kan ikke rense selve livskilden. For at et menneske skal kunne forvandles fra synd til hellighet, må det være en kraft som virker i det indre liv, et nytt liv fra Gud. Denne kraft er Kristus. Bare hans nåde kan vekke de livløse evner i menneskesinnet og dra dem til Gud og til hellighet." (Ellen G. White, *Veien til Kristus*, s. 20).

TIL INSPRIASJON. . .

"Alt som er sant og edelt, rett og rent, alt som er verdt å elske og akte, det som er god livsførsel og som fortjener ros, legg vinn på det!" (Filippene 4,8).

"Hver eneste handling i livet, uansett hvor ubetydelig den måtte være, er med på å forme karakteren. En god karakter er mer verdifull enn verdslige eiendeler, og arbeidet med å forme den er det edleste mennesket kan engasjere seg i." (Ellen G. White, Testimonies for the Church, bd. 4, s. 657).

Gå inn i gode vaner



Du kan endre skadelige vaner til fordelaktige. Fordi barnet ditt vil begynne å gjenspeile deg i det du gjør og det du sier, er det viktig at du også tenker på din egen karakterutvikling.

I Salme 34,15 står det: «Vend deg bort fra det onde og gjør det gode. Søk fred og jag etter den.»

Her er noen trinn som kan hjelpe deg med å utvikle gode vaner:

- + **STEG 1:** Tro på at Gud kan hjelpe deg med å endre deg (Romerne 7,19-25).
- + **STEG 2:** Erkjenn spesifikt hva som er galt. Bekjenn for Gud dårlige vaner eller karaktertrekk, og be om tilgivelse. Be Gud om hjelp til å forme deg så du blir mer lik ham. Be ham om å gi deg et mottakelig hjerte som evner å ta imot det du oppdager i hans Ord og lever et liv i harmoni med hans vilje.
- + **STEG 3:** Tenk bevisst på en god vane du ønsker å utvikle i stedet for en dårlig vane. Det er én ting å ha et generelt ønske om å forandre seg, men det beste er å identifisere det positive karaktertrekket du ønsker å forfølge.
- + **STEG 4:** Ta et valg om å prioritere tid med Gud hver dag i bønn og bibelstudium. Be ham om å gi deg lysten til dette, hvis du ikke har den. Etter hvert som du kommer nærmere Gud, vil du se hvor mye du trenger ham. Og når du inviterer Den hellige ånd inn i livet ditt, vil Åndens frukter begynne å vokse i deg (Galaterne 5,22-23). Du vil bli helt avhengig av Guds kraft til å skape en forandring i deg (Josva 24,15).

- + **STEG 5:** Se deg selv i lys av Guds nåde. Når den blir din identitet i livet, er du ikke lenger definert av dine svakheter, men av Guds kraft. Du er hans elskede datter eller sønn. Lev i denne erkjennelsen og be daglig om seier over alle skadelige vaner. Takk Gud for hva han kan gjøre for deg og i deg (Galaterne 2,20).
- + **STEG 6:** Erstatt den gamle vanen med en ny vane (Efeserne 4,22-24). Ikke etterlat et tomrom fra den gamle vanen.
- + **STEG 7:** Gjenta den nye vanen om og om igjen (5. Mosebok 6; Markus 1,35; Lukas 4,42; 5,16)
- + **STEG 8:** Når du bytter en dårlig vane med en god, vil det inspirere deg til å utvikle andre positive vaner også, som får ringvirkninger utover familie-kretsen. (Romerne 8,37).

Bønneforslag

Herre, hjelp meg til å si farvel til "all hardhet og hissighet, med sinne, bråk, spott og all annen ondskap". Hjelp meg i stedet til å være god og medfølende og til å tilgi slik Gud gjennom Kristus har tilgitt [meg]. (Efeserne 4, 31-32).





*"Bli i meg, så
blir jeg i dere*

Johannes 15A

Invester i din åndelige helse

Bibellesning og bønn

Gud ønsker at alle nyfødte barn skal få oppleve hans kjærighet, men han ønsker også at dere som foreldre skal få kjenne denne kjærigheten. Du er også et Guds barn. Han vil at du skal vite: "Med evig kjærighet har jeg elsket deg, derfor har jeg hele tiden vist deg miskunn" (Jeremia 31,3). Han ønsker deg liv og overflod (Johannes 10,10). Han vil at du skal vite at hans barmhjertighet "er ny hver morgen" (Klagesangene 3,23). Når du er trett, vil han at du skal vite at "kraften fullendes i svakhet" (2. Korinterne 12,9). Og han vil at du skal vite at han vil være "med dere alle dager" (Matteus 28,20). Guds interesse for deg er så stor at det er "som om ingen andre trengte hans omsorg, som om hans Sønn døde for bare dette ene individet" (Ellen G. White, Veien til Kristus, s. 103). Dette er sikre løfter fra en trofast Gud.

Bibelen er også full av invitasjoner som inviterer oss inn i et forhold til ham. I Åpenbaringen 3,20 står det: "Se, jeg står ved døren og banker på. Om noen hører min røst og åpner døren, da vil jeg gå inn til ham og holde måltid med ham, og han med meg." I Johannes 15,5 erklærer Han: "Jeg er vintreet, dere er grenene. Den som blir i meg og jeg i ham, bærer mye frukt, for uten meg kan dere ingenting gjøre."

Som hans barn som er kalt til å lede småbarn, bør vi, mer enn noe annet, daglig ta imot og forbli i et forhold til ham. Selv om det ofte er en utfordring å tilbringe tid sammen med Gud på grunn av det daglige presset det er å være foreldre til et nyfødt barn, vil det å være i kontakt med Gud forankre oss på en måte som ingenting annet kan. Det vil også utruste oss til å være den forelderen Gud har kalt oss til å være.

"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. For mitt åk er godt og min byrde lett." (Matteus 11,28-30).

Du trenger Guds styrke, visdom og hjelp kanskje mer nå enn noe gang tidligere i livet ditt. Dette vil hjelpe deg til å fortsette å vokse i ham og ha den perfekte Far, som i sin visdom vil hjelpe deg med å ta vare på den lille personen du har ansvar for.

David sier i Salmene 119,50: "Det er min trøst i nøden at ditt ord gir meg liv." Guds ord vil gi deg det som ingenting annet i denne verden kan gi deg: en forbindelse og et dypere forhold til den som skapte deg, gjenløste deg, elsker deg og har utvalgt deg til å være forelder for sitt nye barn. Hva må endres i dine daglige rutiner for at du i større grad skal prioritere tid med Gud uten stress? Hvordan kan du på en kreativ måte bruke uventede "tidslommer" til å tilbringe tid sammen med Gud?

Her er noen tips:

- + **Velg en stol eller et sted hjemme hos deg** som du kan gå til hver dag for å tilbringe noen få øyeblikk med Gud. Når barnet har spist og er tilfreds, kan du plassere det i nærheten mens du tilbringer tid med Gud, leser og ber. Det kan være lurt å lese eller be høyt, da lyden av stemmen din vil virke trøstende på barnet. Hvis du på en autentisk måte innlemmer denne daglige rutinen i livet ditt med barnet i nærheten, vil det forstå at dette er viktig for deg.
- + **Velg en bok fra Bibelen**, for eksempel Filipperbrevet eller Jakobs brev. Ta med deg en dagbok og en penn, og skriv ned noen vers hver dag. Tenk over hva versene forteller deg om Gud, deg selv, familien din eller babyen din. Under hvert avsnitt kan du skrive eller si en kort respons til Gud på budskapet du har kopiert.
- + **Ta med deg en liten lommebibel** i bleievesken til babyen din så har du den alltid tilgjengelig. Når du tar med barnet til parken eller lekeplassen, eller hvis dere går en tur, kan du lese et lite avsnitt.
- + **Lytt til en lydbibel** mens du gjør husarbeid, lager mat eller går tur med babyen din.
- + **Lytt til og syng bibelsanger sammen med babyen din.** Gjør krav på Guds løfter som personlige bønner. (Du finner bibelsanger for, minsten, smårollinger og småskolen på www.aliveinjesus.info, som du kan begynne å lytte til allerede nå).

I tillegg til å prioritere din egen andaktsstund, kan du lese høyt fra Bibelen, sabbatsskoleleksen eller andre åndelige bøker når du holder andakt i nærheten av barna dine, slik at de kan se og høre hva du gjør. Du kan også be høyt og vise hva det vil si å ha et varig forhold til Gud. Det er et sterkt vitnesbyrd for barn i alle aldre å høre sine foreldre oppriktig lovprise Gud, takke ham og fortelle om hvordan Gud hjelper dem i hverdagen. Begynn å gjøre dette nå, og gjør det til en del av hverdagen din.

Når dette er sagt, kan det være en trøst å vite at lengden og strukturen på andaktslivet ditt sannsynligvis vil endre seg etter at barnet ditt har kommet. Når dette skjer, på grunn av de endrede kravene som følger med foreldrerollen, må du ikke tro at ditt forhold til Gud er tapt. Nettene kan bli lange og med lite søvn, noe som vil påvirke din evne til å fokusere på bønn og lesing. Du husker kanskje de dagene da du hadde tid til å være sammen med Gud, mens du nå bare har noen få minutter. Gjennom alt dette må du ikke tro at forholdet ditt til Gud vil visne og dø fordi du ikke setter av nok tid. Minn deg selv på at din andaktstid med Gud ikke er et "arbeid" du gjør for å gjøre deg fortjent til trygghet hos Kristus. Han holder deg i sin hånd, og ingenting kan rive deg ut av den. Snakk med ham i løpet av dagen - fortell ham om dine gleder, bekymringer og sorger, og bruk den tiden du kan til å tilbringe sammen med din venn, Jesus, i hans Ord.

Den ustressede tiden du tilbringer sammen med Faderen, vil være kilden til kjærlighet i hjemmet ditt. Når du blir hans nærvær, vil du mer naturlig "gjenspeilham" (Ellen G. White, Utdanning for livet, s. 153). Familiene våre trenger frukten av den tiden vi tilbringer sammen med Gud. Dette er oppdragelse fra innsiden og ut.



TIPS: Velg en bestemt stol eller et bestemt sted hjemme hos deg der du kan tilbringe tid sammen med Jesus. Bruk dette stedet hver dag for å vise barnet ditt at Jesus er en viktig følgesvenn, og at forholdet ditt til ham er verdt å prioritere hver dag.

Bønneforslag

Som forelder kan det være vanskelig å finne tid til å være sammen med Gud. Be ham vise deg hvordan og når du kan tilbringe tid sammen med ham hver dag.



TIL INSPIRASJON

"Ditt ord er en lykt for min fot og et lys for min sti."

(Salme 119,105).

"Skal vi få våre barn interessert i Bibelen, må vi være interessert i den selv også. Hvis vi vil at de skal bli glade i bibelstudium, må vi selv elske det. Vår undervisning vil bare få den innflytelsen som vårt eksempel og vår innstilling gir." (Ellen G. White, Utdanning for livet, s. 100).

Invester i din fysiske og emosjonelle helse

Fordi du er en han elsker, er Gud ikke bare interessert i ditt åndelige liv. Han er interessert i alle aspekter av livet ditt, inkludert din fysiske, følelsesmessige og mentale helse.

For at du skal kunne være en sunn forelder og et forbilde for Guds kjærlighet til barnet ditt, må du finne tid til å investere i deg selv. Flyvertinnens oppfordring om å "ta først på din egen oksygenmaske før du hjelper andre" er aldri mer reell enn nå. Dette kan virke som en umulig oppgave når du ikke har sovet en hel natt på flere måneder. Men du vil tidlig erfare at hvis du får sove om natten, blir det mye lettere å møte dagen med mot og positivitet. Egenomsorg må være en prioritet.

Sunn mat, mer vann, frisk luft og regelmessig mosjon vil hjelpe både kropp og sinn og holde deg oppe gjennom de utfordrende dagene. Og i de ukene du har søvnmangel og føler deg tom, når du ikke lykkes med å spise sunt, når du ikke drikker nok vann eller ikke klarer å trene nok, husk at i morgen er en ny dag. Se etter små måter å ta vare på deg selv på, og husk at selv en kort spasertur er bedre enn ingen spasertur i det hele tatt. Finn måter å fylle opp din egen følelsestank gjennom samtaler med familie eller venner, en mentor eller andre foreldre.



Tips for fysisk oppladning:

- + **Senk forventningene dine** om å holde huset og kjøkkenet rent og gjøre mye annet husarbeid. Selv om det er fint å ha et ryddig hjem, er det viktig at du er uthvilt og glad for å ta deg av babyen din.
- + **Prøv å sove når barnet ditt sover.**
- + **Prøv å spise et sunt plantebasert kosthold,** og drikk rikelig med vann.
- + **Ta med deg babyen din** på ting du har lyst til å gjøre (f.eks. hagearbeid eller trening). Du kan synge for dem mens du gjør dette.
- + **Bytt på med ektefellen din** om å ta seg av babyen mens den andre trener, gjør noen ærender eller hviler. Hvis du er aleneforelder, vær modig og be et menighets-medlem om å ta seg av barnet ditt (om så bare i én time) mens du lader batteriene. Du vil kanskje bli overrasket over hvor villige andre er til å hjelpe deg.
- + **Når du er overveldet og alene, be noen du stoler på, om hjelp** til å passe babyen hjemme mens du tar en lur i en time – helt uten dårlig samvittighet.

Tips for emosjonell oppladning

Avhengig av hvilken kultur du kommer fra, har du kanskje en konstant strøm av familie som kommer og går med mange tilbud om hjelp til babyen din, eller du føler kanskje at foreldrerollen er ensom og vanskelig. Uansett hvordan det er for deg, ta deg tid til å ta vare på deg selv. Her er noen tips som kan hjelpe deg:

- + **Hvis det virker umulig å finne tid til å lese,** prøv i stedet å lytte til inspirerende podcaster. Du kan lytte mens du gjør de daglige oppgavene som forelder.
- + **Få mest mulig ut av alle "mikroøyeblikk"** som kan fylle opp følelsestanken din. Grip tak i dem i stedet for å la dem gli forbi.
- + **Omggi deg med fellesskap.** Finn en mødre-/fedregruppe eller en liten gruppe i menigheten der du kan komme i kontakt med andre. Å vite at det finnes andre som går den samme veien, kan utgjøre en stor forskjell for din følelsesmessige og mentale helse.
- + **Be om hjelp hvis du trenger det, og lær deg å ta imot den.** Hvis noen spør deg hva du trenger, så si sannheten. Vær ærlig og be om hjelp.
- + **Ta deg tid til å legge merke til noe vakkert som Gud har skapt.** Tenk på hans skaperkraft og hvordan han bryr seg om deg mer enn fuglene under himmelen (Matteus 6,26-30).
- + **Bruk 10 minutter hver dag på en favoritt hobby eller fysisk aktivitet.** Strekk ut en vennlig hånd til en annen forelder. Alt dette hjelper deg til å oppleve positive følelser i en travel hverdag.



Ta deg tid til å legge
merke til noe vakkert som
Gud har skapt.





Åndelige vaner for familien

Selv om barnet ditt ikke kan uttrykke det, registrerer det oppmerksomt tiden, energien og gleden du investerer i åndelige vaner i hjemmet. Familieandakt, babyandakt, bønn, åndelige samtaler, sabbatsaktiviteter og engasjement i kirken vil gradvis bli absorbert. Gjennom disse aktivitetene vil barnet ditt få en følelse av hvor viktig Gud er i hjemmet deres, og hvor viktig andre ting er: jobb, ektefelle, storfamilie, penger, skjermtid, venner og underholdning. Ved å prioritere familieandakt, sabbat og kirke vil dere vise hvor viktig Jesus er for familien deres. I dette kapittelet skal vi se nærmere på viktigheten av familieandakt, sabbat og menighet, og komme med noen generelle ideer til hvordan du kan gjøre disse områdene fylt med glede i hjemmet ditt. I neste kapittel vil vi komme med mer spesifikke ideer i samsvar med barnets utviklingsalder.

Familieandakt

Familieandakt er en viktig prioritet. Familieandakt gir familien en mulighet til daglig å ønske Gud velkommen inn i livet og åpent erklære deres kjærlighet til ham sammen. Selv om familien bare består av deg og barnet ditt, kan dere begynne med denne tradisjonen sammen.

En kort, alderstilpasset familieandakt morgen og kveld, eller når det passer best for familien, vil hjelpe familien til å se at Gud er viktig for dere, og at han fortjener lovprisning, takk og uttrykk for kjærlighet fra familien. Disse andaktsstundene vil endre seg etter hvert som barnet vokser, men det som er viktig, er at dere anerkjenner Gud som en del av familien, og at dere gjør daglig samvær med ham til en del av hverdagsrutinen deres.

Kanskje holder barnet ditt Bibelen mens du leser, eller følger rytmen mens du synger, men enkle måter å involvere barnet ditt på vil vise at andakt er en viktig prioritet i hjemmet ditt.

Tilbedelse er ikke en "ting", men noe vi gjør, så prøv å gjøre alt du kan for å gjøre andakten til en tid med ektefølte uttrykk for kjærlighet og lovprisning til Gud, noe som vil styrke ditt barns vennskap med ham.

I neste kapittel finner du alderstilpassede ideer som du kan bruke i familieandakter med babyen din. Du finner en oppsummering av ideer for hvert utviklingstrinn etter hvert som babyen vokser. (Se også del 2 i denne boken for sabbatsskoleprogrammet, som du kan gjøre hver dag hjemme, og som kan forsterkes og gjentas hver sabbat i kirken.



*Barnet ditt kan
føle hvor viktig
Gud er i hjemmet
ditt.*



TIPS: Her er noen generelle ideer til hvordan du kan gjøre familieandakt til noe alle kan ha glede av:

Innledning: Babyer begynner å lære seg mønstre og rutiner, så det er lurt å bruke et konsekvent signal for andakt. Det kan være en sang du synger i begynnelsen, et spesielt sted eller en spesiell stol du sitter på, eller en spesiell aktivitet du gjør som de kjenner igjen hver gang, slik at de vet at andakten er i ferd med å starte.

Lovsanger: Velg og syng (eller lytt til en eller to glade sanger - en sang for babyen og en glad sang for de voksne, slik at babyen blir kjent med andre salmer og lovsanger.

Bønn: Siden babyen din har et svært kort oppmerksomhetsspenn, er det viktig at bønnene er korte og poengterte når du ber med barnet ditt. Unngå gjentakelser og meningsløse ord. Prøv å uttrykke det du ønsker å si til Gud i tre eller fire spontane og enkle setninger. Be slik Jesus lærte oss å be, ved å henvende deg til Far i Jesu navn.



Bønneforslag

5. Mosebok 6,7–9 sier,

“Du skal gjenta dem for dine barn og snakke om dem når du sitter i ditt hus og når du går på veien, når du legger deg og når du står opp. Du skal binde dem om hånden som et tegn ... Du skal skrive dem på dørstolpene i huset ditt og på portene dine”

Be Gud om hjelp til å veilede barnet ditt til å kjenne og elske ham. Sett inn barnets navn i det følgende verset mens du ber til Gud i din egen bønnestund. *Herre, hjelp meg å lære [barnets navn] å "elske Herren [sin] Gud av hele [barnets navn] hjerte, av hele [barnets navn] sjel og av all [barnets navn] makt".* (5. Mosebok 6,5).

Sabbaten

Å anerkjenne og holde sabbaten er en viktig del av det å være syvendedagsadventist. Det er en spesiell dag som skiller seg fra de andre dagene i uken. Da Gud hvilte på sabbaten, velsignet han den og helliget den (1. Mosebok 2,2.3). Gud ber oss om å huske sabbaten hver fredag ved solnedgang til lørdag ved solnedgang, slik at vi kan hvile fra livets travelhet og press, samtidig som vi investerer i tid med Gud, tilber i et fellesskap av troende og er til velsignelse for dem vi kan tjene. Vi vokser i kunnskap om ham og hans Ord, og vår kjærlighet til Gud blir dypere når vi tilbringer tid sammen med ham.

Sabbaten er altså en dag til å glede oss i Guds selskap. Når vi gjør dette, vil han gi oss hvile på alle måter: fysisk, mentalt, følelsesmessig og åndelig. Han vil at vi skal nyte den som den gaven den er, i all sin fylde. For å få til dette kan du prøve å planlegge uken slik at den blir til glede for alle i hjemmet ditt. Allerede fra barnet er veldig lite kan det forstå at sabbaten er en unik og helt spesiell dag. Det er en mulighet til å bygge gode minner med Gud inn i deres små liv etter hvert som de vokser opp. Ta deg tid til å finne ut hva barnet ditt gleder seg over, og prøv å innlemme disse aktivitetene i sabbaten på en passende måte.

Her er noen ideer som kan bidra til å gjøre sabbaten til en dag til glede og ettertanke:

- + **Bygg opp en spent forventning til sabbaten.** I hverdagssamtaler kan du gi uttrykk for hvor bra sabbaten er som en dag fordi vi får komme i kirken, være sammen med familien og hjelpe andre. Du kan for eksempel si ting som "Jeg elsker å synge og be i kirken på sabbaten." "Det er så fint å spise god mat sammen på sabbaten." "Denne sabbaten kan vi besøke naboen vår - hun er så ensom. Hun vil bli glad for blomstene vi tar med."
- + **Hver dag teller du hvor mange dager det er igjen til sabbaten:** "I dag er det tirsdag, og det er fire dager igjen til sabbaten!"
- + **Begynn å forberede deg til sabbaten tidlig i uken.** Det er lett å være så utslitt på fredagskvelden at man ikke får gleden av sabbaten selv. Det finnes ting du kan gjøre i løpet av uken slik at fredagen ikke blir slitsom og sabbaten blir mer avslappet. Planlegg tempoet gjennom uken med sabbaten i tankene. Det kan for eksempel være lurt å forberede sabbatsklær på onsdag og gjøre matinnkjøp på torsdag, med en plan for sabbatsmiddagen i bakhodet. På denne måten kan du også finne glede i det sabbaten har å by på.
- + **Planlegg spesielle aktiviteter som dere kan gjøre sammen som familie.** På samme måte som du planlegger for familiens fysiske mat på sabbaten, bør du planlegge for deres åndelige mat. "La oss ta med en spesiell takkegave til kirken i anledning pappas bursdag." "Vi skal ha en spesiell skattejakt ute denne sabbaten." "Vi skal invitere den nye familien til middag på sabbaten." "Vi skal fargelegge spesielle sabbatsbordslapper til bordet vårt, og så kan vi laminere dem og bruke dem hver uke!" Du kan gjerne bygge opp forventningen ved å planlegge en "sabbatsoverraskelse" som avsløres etter middag på sabbaten.
- + **Skap egne andaktstradisjoner** for åpningen og avslutningen av sabbaten. Dere kan gjerne gjøre noe unikt i forbindelse med disse spesielle gudstjenestene, for eksempel tenne lys, dele åndelige høydepunkter fra uken, si oppmuntrende ord til hverandre eller gjenta en spesiell salme sammen. For et privilegium å få tilbringe spesiell tid sammen med Gud på sabbaten.
- + **Velg spesiell musikk å lytte til** mens solen går ned fredag kveld. Dette vil bidra til å endre atmosfæren i hjemmet ditt til en åndelig atmosfære.

- + **Be en spesiell bibelsk velsignelse** over hvert av barna dine som en del av sabbatens begynnelse.
- + **Tilbered deilige, sunne måltider** som gjør sabbatsmiddagen til et spesielt måltid.
- + **Bruk spesielle gjenstander hjemme**, som en sabbatsduk eller friske blomster.
- + **Forbered en spesiell eske med leker** som utforsker Bibelen, naturen og åndelige temaer til spesiell bruk på sabbaten. Du kan for eksempel ta med bildekort fra Bibelen, spesielle byggeklosser fra "himmelen", bibelspill, et forstørrelsesglass, bibelske knagger eller plastdyr. Åpne esken på fredag kveld og sett den bort sabbatskvelden, slik at den forblir "spesiell". Dette materialet kan brukes til å utforske Guds skaperverk, spille bibelleker og bli rekvisitter som hjelper dere med å fortelle interessante bibelfortellinger.
- + **Hvis det er mulig, ta med familien ut i naturen** på sabbaten og gled dere over det underet Gud har skapt for oss. Se nøye på noen planter eller dyr, og takk Gud for at han har skapt dem; undersøk noen kroppsdeler og deres funksjon, og takk Gud for dem også. Når vi ser nærmere på naturen, lærer vi vår Skaper bedre å kjenne.

Gjør alt du kan for å gjøre sabbaten til en fryd - den beste dagen i uken!



Tips for eldre barn:

- + Gå en tur og velg tre ting til et "naturkunstgalleri" hjemme.
- + **Skriv ut noen bibelvers på kort.** Be alle velge en i hemmelighet og illustrere den med en tegning. Se hvem som kan gjette hvilket vers som inspirerte illustrasjonen.
- + **Inviter alle til å takke Gud** for noe i løpet av uken. Be mamma eller pappa skrive takketemaene på et kort og legge dem i en spesiell eske. Les dem opp igjen ved en senere anledning.
- + **Byt på å skrive til hver person i familien** et takkekort eller et lite "Jeg elsker deg fordi..."-kort. Bruk dem som bordkort på middagsbordet der hver person skal sitte på fredag kveld. Små barn kan diktere beskjednen som en eldre person skal skrive.
- + **Etabler noen spesielle sabbatstradisjoner i familien**, som å ha et spesielt måltid på fredag kveld for å feire at sabbaten begynner.

"Mange tidlige barndomsminner er for det meste følelsesmessige. Slike følelser utvikler seg til holdninger - holdninger til Gud, bønn, andakt og kirke. Små barn fornemmer våre egne følelser og holdninger og "fanger opp" religion fra hjemmet og kirken. Når du gleder deg til å gå i kirken og deltar i gudstjenesten med glede, vil barnet ditt fornemme din glede og føle seg glad, det også" (Donna Habenicht, *How to Help Your Child Really Love Jesus*, s. 48).

Bønneforslag

Kjære Far i himmelen, jeg ber om at du vil hjelpe familien vår til å ære og verne om sabbaten på en slik måte at (barnets navn) vokser opp til å "kalle sabbaten en lyst" (Jesaja 58,13).

Gjør tiden i kirken til
en positiv og gledelig
opplevelse for deg og
familien din.



Kirken

Å gå regelmessig i kirken vil skape positive sabbatsrutiner for barnet ditt, familien din og deg selv. Kirken er en fantastisk mulighet til å ære Gud på hans sabbat og bli velsignet. Det er også en dag der dere kan velsigne andre ved å dele og oppmuntre hverandre på trosreisen. Her er noen forslag til hvordan du kan gjøre gudstjenesten til en positiv og gledelig opplevelse for deg og familien din:

- + **Gjør sabbatsmorgenen spesiell og ustresset**, med en spesiell frokost for familien eller en kosestund med babyen din tidlig om morgenen.
- + **Spill kristen musikk om morgenen** mens du gjør deg klar til å dra i kirken. Musikk kan spille en viktig rolle i å skape en sabbatsatmosfære.
- + **Ta med barnet ditt på sabbatsskole.** Forhåpentligvis har menigheten din en babysabbatsskole. Hvis menigheten din ikke har det, kan du være med på å hjelpe til med å starte en. Hvis du allerede bruker dette programmet hjemme, kan du ganske enkelt gjenta de samme sangene og den samme strukturen i kirken. Selv om barnet ditt er det eneste i klassen, vil det få det spesielle privilegiet å ha deg som sin første sabbatsskolelærer.
- + **Møt foreldrene til de andre babyene i sabbatsskoleklassen til babyen din.** Dette er et stort privilegium og en mulighet til å komme i kontakt med andre. Selv om det bare er for en kort stund (én gang i uken), er dette en mulighet til å dele ukens opplevelser med andre mødre og fedre. Dere kan be sammen og oppmuntre hverandre når dere går gjennom lignende opplevelser. Det er også en mulighet til å få støtte fra erfarne foreldre som allerede har "gått veien" før deg.
- + **Ta med babyen opp til barnefortellingen under gudstjenesten** (hvis det er en), selv om de ikke forstår den. De vil like å se på de andre barna og få muligheten til å bevege seg et annet sted og se andre ting i kirken.



Barnet ditt vil ikke huske så mye fra de første årene på sabbatsskolen og i kirken, men det vil huske hvordan det føles å gå i kirken. Gjør alt du kan for å gjøre det til en god opplevelse for dem, samtidig som du viser respekt for kirken og de andre kirkegjengerne. Som familie bør dere vise at dere er engasjerte og bidrar til menighetsfamilien, i stedet for bare å være passive deltakere. Dette vil fortelle barnet ditt mye om dine åndelige prioriteringer, fordi lojalitet og tilhørighet vokser gjennom tilknytning.



Vær bevisst på
å få barnet
ditt til å elske
Jesus.





TIPS: Lag et babyfotoalbum for øyeblikk og gode minner, (enten ved å bruke en dagbok eller ved å lage en fotobok hos en fototjeneste som trykker det for deg). Denne boken kan minnes og feire barnets voksende kjærlighet til Jesus gjennom sabbatsgudstjenestene.

Denne boken kan inneholde oppføringer som f.eks:

- + Dette er første gang jeg var i kirken (bilde, dato og minneord).
- + Dette er første gang jeg var på sabbatsskole (bilde, dato og minner).
- + Barnevelsignelsen min i kirken (bilde, dato, kirkens navn, pastorens navn og minnesmerker).
- + På min første sabbatsskole fikk jeg mine første venner. De heter _____ (navn og bilder).
- + Mine første sabbatsskolelærere var _____ (navn og bilder).
- + Første gang jeg la hendene sammen for å be (dato og bilde).
- + Første gang jeg sa «Amen» (dato og bilde).
- + Min første bursdagsfeiring på sabbatsskolen (bilde, dato og navnet på læreren som ba for meg).
- + Foreldrene mine lærte meg å være takknemlig. Dette er min første takkegave til menigheten på bursdagen min (bilde og dato).
- + Noen av mine favorittsabbater (ta med bilder av ulike sabbater, og vis minst ett bilde per kvartal).
- + Jeg har til og med deltatt i tretten sabbatsprogrammer (bilder og datoer).
- + Første gang jeg prøvde å si et minneverd (bilde og dato).
- + Første gang jeg prøvde å synge en sang om Jesus alene (foto og dato).

Barnevelsignelse

Maria og Josef tok Jesusbarnet med til tempelet for å presentere ham for presten kort tid etter fødselen. Det var en jødisk tradisjon å innvie guttene til Gud. Denne tradisjonen har holdt seg helt opp til våre dager som en spesiell seremoni for din familie, ditt barn og din lokale menighet.

Seremonien med å bære et spedbarn fram for Gud i kirken har en dyp åndelig betydning. Dere foreldre viser offentlig at dere ønsker å oppdra den lille til å tro på Jesus. Den lokale menighetsfamilien omfavner plikten til å støtte dere som foreldre og være en del av den utvidede familien som vil samarbeide med dere i den åndelige oppdragelsen av barnet. Pastoren vil be en velsignelsesbønn for barnet og den utvidede familien.





TIPS: Når du planlegger dette, kan du tenke på følgende:

- + **Snakk med menighetens pastor** for å bli enige om det mest passende tidspunktet. Bestem hvem som skal forrette seremonien, og hva den skal inneholde. Det kan være lurt å forberede en lysbildeserie eller en kort film om hva som har skjedd i barnets liv så langt.
- + **Be kirkens pastor om å skrive et kort, personlig brev til barnet som skal velsignes.** I brevet kan pastoren skrive om hvor høyt Gud elsker barnet, og hvordan foreldrene ønsket å holde en spesiell velsignelsesgudstjeneste for det. En del av brevet kan også være en invitasjon til barnet om å lære mer og ta sin egen beslutning om å følge Jesus når det blir eldre. På forsiden av brevet kan man skrive datoen for barnevelsignelsen og datoen for barnets tolvårsdag. Når barnet fyller 12 år, kan foreldrene gi dette brevet til barnet som en påminnelse om barnevelsignelsen og som en invitasjon til å elske og følge Jesus.
- + **Du kan gjerne invitere noen spesielle personer** fra barnets liv til å delta i kirken i forbindelse med denne spesielle begivenheten. Hvis de ikke er kjent med kirken, kan du forklare dem betydningen av seremonien og benytte anledningen til å dele ditt engasjement for barnets åndelige vekst og utdanning. Husk å ta et bilde av dette minnet, slik at dere om noen år kan fortelle om når og hvor han eller hun ble velsignet.



Å vokse med Jesus i hvert stadium

Selv om ikke alle spedbarn utvikler seg i samme takt, kan du bruke guiden nedenfor til å identifisere utviklingstrekk i løpet av de første 12 månedene av barnets liv. På hvert trinn finner du forslag til hva du kan gjøre hjemme og i din innflytelsessfære for å fremme karaktervekst og åndelig utvikling.

Utviklingsstadiene er hentet fra parametrene til American Psychological Association of the ACT Raising Safe Kids Program og Description Children's Hospital of Orange County, som er tilknyttet University of California.





0–3 MÅNEDER

Spedbarn har ofte disse egenskapene i løpet av de første tre levemånedene:

<i>Fysiske og motoriske ferdigheter</i>	<i>Læring, resonnering og problemløsning</i>	<i>Tale, kommunikasjon og musikk</i>	<i>Sosialt og emosjonelt</i>
+ De kan holde hodet oppe og prøve å løfte seg når de ligger ned. + De beveger beina og armene lettere.	+ De legger merke til ansikter. + De begynner å følge ting med øynene. + De veksler oppmerksomheten mellom to objekter. + De gjenkjenner en person på avstand. + De putter gjenstander i munnen. + De observerer hendene sine.	+ De lager murrende og gurglende lyder. + De gråter forskjellig når de er sultne, har det vondt eller føler seg ukomfortable. + De beveger hodet mot lydene fra folk som snakker til dem. + De blir redde for høye lyder.	+ De begynner å smile til folk. + De kan roe seg ned en kort stund ved å suge på fingrene, eller når de ligger i armene dine og du trøster dem. + De retter blikket mot en person eller en situasjon. + De kan velge ikke å rette oppmerksomhet en mot en person eller en situasjon.



Du kan gjøre en betydelig forskjell i barnets utvikling ved å implementere noen av de følgende ideene:

Ideer til karakterutvikling

For å hjelpe barnet ditt til å føle seg elsket og ivaretatt, og for å hjelpe det med å lære seg rutiner, kan du prøve følgende:

- + **Klem og lek med babyen din** mens du mater, bader og kler på dem.
- + **Snakk til barnet ditt** mykt og kjærlig med en klar stemme.
- + **Syng og les for babyen din.** for å underholde og berolige dem.
- + **Etabler en rutine for babyen din** Oppmuntre dem til å sove mer om natten enn om dagen og ha en regelmessig timeplan. Du kan for eksempel følge mønsteret mating, våkne, sove.
- + **Vær oppmerksom på barnets ulike typer gråt** og prøv å skille mellom deres fysiske og emosjonelle behov.

Ideer for å vokse i Jesus

For å hjelpe barnet ditt til å begynne å føle Guds kjærlighet gjennom din kjærlighet til det, og for å hjelpe det til å begynne å gjenkjenne familieandakter som en del av den daglige rutinen, kan du prøve følgende ideer:

- + **Begynn med daglige andakter med babyen din**, plasser dem på samme sted for andakt hver dag. Du må også ta hensyn til oppmerksomhetsspennet deres og sørge for at du holder andakten kort og enkel.
- + **Les for barnet ditt fra en barnebibel.**
- + **Syng åndelige sanger.**

- + **La babyen delta i familieandakten** ved å sette dem på fanget ditt, eller på fanget til ektefellen din, eller ved å legge dem nær deg og se på dem mens du snakker om Jesus.
- + **Ta med barnet ditt til kirken.**
- + **Ta med babyen din på babysabbatsskole** hvis det er en i kirken i byen din. Hvis ikke kan du kanskje starte en ved hjelp av andaktsboksen din (se andre verktøy for barnets åndelige vekst).
- + **Snakk og syng for babyen din om Jesu kjærlighet** mens du mater, bader og kler på dem.
- + **Be bordbønn før måltidene**, og takk Gud for maten.
- + **Vis bilder av Jesus til barnet ditt.**

Bønneforslag

Måtte (barnets navn) "vokse i nåden og kunnskapen om vår Herre og Frelser Jesus Kristus" (2 Peter 3,18).

TIL INSPIRASJON

"Alle dine barn skal læres opp av Herren; stor blir freden for barna dine." (Jesaja 54,13).

"En kan ikke legge for stor vekt på den aller første oppdragelsen av barnet. Det som barnet lærer og de vaner det danner seg mens det er lite, betyr mer for utviklingen av karakteren og den retning livet vil ta, enn all undervisning og oppdragelse i senere år." (Ellen G. White, Helse og livslykke, s. 288).



3–6 MÅNEDER

Spedbarn har ofte disse egenskapene i løpet av de første 3-6 levemånedene:

<i>Fysiske og motoriske ferdigheter</i>	<i>Læring, resonnering og problemløsning</i>	<i>Tale, kommunikasjon og musikk</i>	<i>Sosialt og emosjonelt</i>
+ De holder hodet stødig uten hjelp. + De snur seg på ryggen når de ligger på magen. + De begynner å sette seg med litt hjelp. + De kan stå og kanskje til og med hoppe. + De gynger frem og tilbake. + Når de ligger på ryggen, holder de føttene med hendene. + De holder små gjenstander og rister på dem. + De putter hendene i munnen.	+ De viser når de er glade eller triste. + De reagerer på uttrykk for hengivenhet. + De prøver å nå gjenstander med én hånd. + De følger gjenstander med øynene fra ett sted til et annet og finner en gjenstand som er delvis skjult. + De begynner å sende ting fra den ene hånden til den andre. + De ser oppmerksomt på ansiktene. + De gjenkjenner kjente gjenstander og personer på lang avstand.	+ De ser på den som snakker til dem. + De vokaliserer ("a", "e", "o") som følge av en stimulus. + De pludrer ved å variere toner og intensitet og imiterer lydene de hører, spesielt ved å bruke "m" og "b". Dette kan variere avhengig av språket ditt. + De kjenner igjen navnet sitt. + De leker med stemmen sin: de pludrer, vokaliserer og ler. + De gråter på forskjellige måter når de er sultne, søvnige, trøtte eller har det vondt. + De prøver å finne lydenes opprinnelse.	+ De reagerer annerledes på et familiemedlem enn på en fremmed. + De reagerer med et smil når en voksen smiler. + De smiler når de ser seg selv i speilet. + De ler høyt. + De kopierer bevegelser og ansiktsbevegelser, som å smile eller rynke pannen.

Ideer til barnets personlige utvikling

For å hjelpe barnet ditt til å føle seg elsket og ivaretatt, og for å hjelpe det med å befeste sin daglige rutine med å sove, spise og leke i sin egen verden, kan du vurdere følgende ideer:

- + **Vis glede!** Klem babyen din og lek med den mens du mater, bader og kler på den.
- + **Etabler en rutine for måltider og leggetid.** Juster den etter hvert som de tilbringer flere våkne timer i løpet av dagen. Legg vekt på at dagene er til lek og nettene til søvn.
- + **Vær oppmerksom på hva barnet ditt liker og ikke liker,** slik at du kan vite hvordan du kan møte behovene deres og gjøre dem lykkelige.
- + **Lær deg å gjenkjenne babyens humør.** Trøst dem hvis de er opprørte.
- + **Lek, med det formål å gjenta det barnet gjør.**
- + **Gjenta lydene barnet lager med enkle ord.** Hvis de for eksempel sier "ma", kan du si "Mamma".
- + **Gi barnet ditt leker som passer for alderen,** som rangler eller fargerike illustrasjoner. Oppbevar dem i nærheten på et trygt sted, slik at de kan ta tak i dem eller sparke på dem uten å risikere å skade seg.
- + **Lek borte-tittei.**
- + **Når barnet ditt ser noe, pek på det og beskriv det.**
- + **Når barnet ditt mister noe, plukk det opp og gi det tilbake.** Det vil lære dem om forholdet mellom årsak og virkning.



Ideer for å vokse i Jesus

For å hjelpe barnet ditt til å fortsette å føle Guds kjærlighet, gjøre familieandakt til en del av hverdagsrutinen og begynne å nyte sabbaten, kan du prøve følgende:

- + **Fortsett å ha daglig andakt** så ofte du kan, slik at barnet ditt kan nyte denne spesielle stunden og forventningen om andaktstid. Det siste kapittelet i del 1, "Andre verktøy for barnets åndelige vekst", gir deg en mulig struktur for denne andaktsstunden.
- + **Syng åndelige sanger med bevegelser** som du kan gjøre ved å bevege armene til babyen din.
- + **La dem delta i familieandakter** på fanget ditt eller din ektefelles fang.
- + **Ta med babyen din på babysabbatsskole** hvis du har en i din menighet. Hvis ikke, kan du gjerne starte en.
- + **Les for dem fra alderstilpassede barnebibler med fargerike illustrasjoner.**
- + **Ta med babyen din til kirken.**

Bønneforslag

Far i himmelen, måtte (barnets navn) glede seg i din lov og lære å grunne over den dag og natt, slik at (barnets navn) blir som et tre som er plantet ved rennende vann, og som gir frukt i rett tid (se Salmene 1,2.3).



A photograph of a woman with dark curly hair tied back, wearing a light-colored sweater, sitting and reading a blue book to a young child with curly hair. The child is wearing a white patterned shirt and dark pants. The scene is brightly lit, likely from a window, creating a warm and intimate atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image, enclosed in a faint circular border.

*Gjør familieandakt til en
glede og en del av ditt
barns hverdagsrutine.*

6–9 MÅNEDER

Spedbarn har ofte disse egenskapene i løpet av de første 6-9 levemånedene:

<i>Fysiske og motoriske ferdigheter</i>	<i>Læring, resonnering og problemløsning</i>	<i>Tale, kommunikasjon og musikk</i>	<i>Sosialt og emosjonelt</i>
+ De står ved å holde fast i noe. + De kan sitte for seg selv. + De prøver å reise seg opp av seg selv. + De kryper.	+ De følger banen til et objekt i bevegelse. + De leter etter gjenstandene du skjuler for dem. + De leker gjemsel (ved å dekke seg til). + De putter gjenstander i munnen. + De sender gjenstander fra den ene hånden til den andre. + De løfter små gjenstander ved hjelp av pekefingeren og tommelen.	+ De forstår når du sier "nei". + De pludrer "mamma" eller "pappa". + De kopierer lyder og bevegelser fra andre mennesker. + De peker på gjenstander med fingrene. + De reagerer på musikk og akustiske stimuli ved å skifte stilling og endre hviletilstand.	+ De har en tendens til å være redde for fremmede. + De klamrer seg til folk de kjenner. + De har favorittleker. + De svarer når de blir kalt ved navn.



Ideer til karakterutvikling

På dette stadiet kan den lille begynne å lære lydighet i enkle situasjoner i livet.

- + **Snakk, les, syng og lek sammen** hver dag.
- + **Vær oppmerksom på hvordan barnet ditt reagerer** på nye mennesker og situasjoner, og sørg for at de føler seg komfortable og fornøyde.
- + **Sørg for at barnet ditt lett kan adlyde** (ved å fjerne ting som kan være skadelige).
- + **Klargjør store, trygge områder** som de kan utforske.
- + **Sett barnet i nærheten av ting det kan bruke som støtte** for å komme seg opp og stå trygt.
- + **Observer babyen din og hold deg i nærheten når den beveger seg.** I denne alderen vil de stadig utforske nye bevegelser og leker.
- + **Lek "hvem-sin-tur".** Bruk "hvem sin tur er det" i dagligdagse situasjoner for å hjelpe barnet ditt med å utvikle tålmodighet.
- + **Sett ord på følelsene til den lille:** "Du er trist, la meg hjelpe deg med å få det bedre."
- + **Beskriv hva barnet ditt ønsker** når de peker på noe.
- + **Fortell dem tydelig hva du vil at de skal gjøre først** (i stedet for hva du ikke vil at de skal gjøre): "Sett deg ned" i stedet for "Ikke reis deg!"

Når barnet ditt adlyder, bekreft det eller klapp i hendene. Når barnet ikke adlyder, kan du flytte oppmerksomheten til noe annet eller, i en farlig situasjon, si "nei". Vær oppmerksom på at du ikke må bruke ordet "nei" for mye i disiplineringen, da dette ordet ikke sier tydelig hva barnet skal gjøre, men snarere forårsaker stress i hjernen. Det er bedre å si "ja" med varme og glede til ting som barnet gjør riktig og bra, og spare "nei" til farlige ting, for å beskytte barnet. Prøv å strukturere omgivelsene og hjemmet slik at det støtter barnets gode atferdsvalg. Sjekk at du har møtt barnets behov, og at du ikke bidrar til det som kan se ut som "dårlig oppførsel", men som noen ganger bare kan være utforsking.

Ideer for å vokse i Jesus

- + Nå kan babyen glede seg over en andakt som varer noen minutter lenger, blant annet ved å synge sanger og leke med gjenstander den lett kan holde i. Barnet ditt vil reagere med latter og glade ansiktsuttrykk.
- + La babyen delta i familieandakten på fanget ditt. Den kan delta så mye som mulig – holde i noe, holde rytmen mens andre synger, bla i en bok osv.
- + Ta med den lille på babysabbatsskole og på gudstjeneste.
- + Les bibelbøker med fargerike illustrasjoner og forklar hva hvert bilde viser.
- + Bruk sabbatsettermiddagene til å ha det gøy ute. Barnet ditt kan se på blomster og dyr, eller samle steiner. Fortell dem at alt de ser i naturen, er en gave fra Jesus, fordi han elsker oss.

Bønneforslag

Herre, hjelp (barnets navn) til å vokse
"i alder og visdom og bli til glede for
Gud og mennesker"
(Lukas 2,52).



9–12 Måneder



Spedbarn har ofte disse egenskapene i løpet av de første 9-12 levemånedene:

<i>Fysiske og motoriske ferdigheter</i>	<i>Læring, resonnering og problemløsning</i>	<i>Tale, kommunikasjon og musikk</i>	<i>Sosialt og emosjonelt</i>
+ De kan sitte uten hjelp. + De reiser seg ved å holde seg fast i noe. + De går med hjelp. + De kan stå selv og til og med gå noen skritt.	+ De utforsker gjenstander: sparker, rister og kaster dem. + De finner lett skjulte gjenstander. + De kan navngi et objekt og se i den retningen. + De kopierer bevegelser. + De begynner å bruke ting på riktig måte: de kjemmer håret, drikker av en kopp osv. + De treffer gjenstander. + De putter gjenstander inn og ut av en beholder. + De mister ting uten hjelp. + De tar på ting og mennesker med pekefingeren. + De følger enkle instruksjoner: "Ta leken." "Sett deg ned."	+ De forstår når de blir bedt om å gjøre noe enkelt. + De bruker enkle gester: De snur på hodet for å si "nei" og vinker med hånden for å si "ha det bra". + De lager lyder med ulik intonasjon (som om de snakket eller leste). + De sier "mamma" og "pappa". + De prøver å imitere ordene de hører.	+ De er sjenerte overfor fremmede. + De gråter når mamma eller pappa går sin vei. + De har favorittpersoner eller -objekter. + De viser frykt i situasjoner som skremmer dem. + De strekker seg etter en bok når de vil at du skal lese den for dem. + De gjentar lyder for å få noens oppmerksomhet. + De løfter en arm eller et ben for å hjelpe til med påkledningen. + De leker gjemsel og gir hverandre high five.

Ideer til karakterutvikling

- + **Snakk, les, syng og lek sammen hver dag.**
- + **Gi barnet tid til å føle seg komfortabel med fremmede.** Hvis det er passende for din kultur, må du ikke tvinge dem til å være sammen med fremmede eller engasjere seg med dem hvis de ikke er komfortable med å gjøre det. Sett deres følelsesmessige behov foran den fremmede voksnes behov.
- + **Når barnet ditt gjør noe det ikke bør gjøre, må du si "nei" med bestemtthet.** Ikke rop eller gi dem lange forklaringer. Bruk ros og oppmuntring ofte når de gjør noe bra.
- + **Bruk mer tid på å oppmuntre til ting barnet ditt gjør** i stedet for å irettesette dem for å gjøre ting du ikke vil at de skal gjøre.
- + **Snakk med barnet ditt om hva du gjør:** "Mamma bader deg, så du kan bli frisk og ren."
- + **Når du leser bøker som passer for alderen, la dem bla i dem.**
- + **Be barnet ditt om å peke ut detaljene i bildebøkene,** eller finne valpen på bildet osv. Vis dem hva som kjennetegner illustrasjonene - farger, størrelser, menneskenes følelser osv.
- + **Legg til detaljer i barnets forsøk på å snakke.** Hvis de ber om et eple ved å si "a-a", kan du si: "Ja, et rødt eple."
- + **La barnet tegne med store fargestifter og papir.** Oppmuntre dem til å leke med klosser for å sortere farger og former.
- + **Lær babyen din sanger** som kan akkompagneres rytmisk av rangler, bjeller eller musikkpinner.
- + **Sørg for trygge steder å utforske**—være oppmerksomme på støpsler, medisiner, rengjøringsprodukter, dørlåser og alt som truer sikkerheten deres.
- + **Lek med babyen din** og navngi kroppsdeler eller ting de ser når de går tur med deg.

- + **Fortell barnet ditt tydelig hva som er tillatt, og hva som ikke er tillatt. Vær konsekvent.**
- + **Sørg for at alle i familien forstår hva barnet har lov til å ta på eller ikke ta på og gjøre eller ikke gjøre.**
- + **Det kan være nyttig å begrense antall leker barnet ditt kan leke med hver uke.** Prøv å tilby dem noen få leker i stedet for alt de eier. Legg bort resten. De vil leke mer fokusert med noen få leker, fordi de blir mindre distrahert, og de kan lettere lære å rydde bort sine egne leker når de blir litt eldre. I tillegg blir det enda enklere for deg å rydde opp.
- + **Prøv alltid å være konsekvent med barnet ditt, med deg selv og med resten av familien.**



*"Dere skal vokse i nåden
og i kjennskap til vår Herre
og frelser Jesus Kristus"*

2 Peter 3,18



Ideer for å vokse i Jesus

I tillegg til det som har blitt identifisert i tidligere stadier, kan barnet nå lære å be når det våkner, spiser og legger seg til å sove.

- + **Hold familieandaktene etter en fast timeplan.** Skap en forventning om at andakten skal være et noe å glede seg til.
- + **Oppmuntre barnet ditt til å holde gjenstander** som relaterer seg til historien som blir delt under andakten.
- + **Oppmuntre barnet til å legge hendene sammen for å be.**
- + **La dem følge rytmen i sangene med rangler eller bevegelser med hendene.**
- + **Få barnet ditt til å ta på et bilde av Jesus som et tegn på kjærlighet.**
- + **Oppmuntre det til å delta i familieandakt på fanget ditt,** slik at det kan lære ærbødighet og nyte familietiden. Det kan delta så mye som mulig i bibelfortellinger, spesielt hvis det har eldre søsken.
- + **Ta med barnet ditt til sabbatsskolen.**



- + **Les barnebibeler som passer for barnets alder** med fargerike illustrasjoner, og forklar hva hvert bilde viser. Be dem peke på ulike gjenstander på sidene.
- + **Ta med babyen din til kirken.** Oppmuntre til ærbødighet og tilbedelse allerede fra denne tidlige alderen.
- + **Bruk sabbatsettermiddagene ute i naturen.** Barnet kan lukte på blomstene, ta på kjæledyrene, krabbe i gresset og smake på frukt. Fortell det at alt de ser og tar på i naturen, er en gave fra Jesus, som har skapt alt fordi han elsker oss.

Oppfordring til bønn

Hjelp (barnets navn) til å stole på deg av hele sitt hjerte, og ikke støtte seg på sin egen innsikt. Jeg ber om at (ditt barns navn) tenke på deg hvor han/hun enn ferdes og tillate deg å lede (hans/hennes) veier.
(se Ordspråkene 3,5-6).



Andre verktøy for barnets åndelige vekst

Rutine og ryddighet i hjemmet ditt

Den fysiske atmosfæren i hjemmet ditt gir et verdifullt budskap i barnets oppdragelse. Et lyst, ryddig og rent hjem, sammen med arbeids- og fritidsaktiviteter som gir fred og er i harmoni med Bibelen, skaper et ideelt miljø for barnets utvikling.

Enten barnet har et eget rom eller deler rom med andre familiemedlemmer, vil barnets rom være en viktig læringsarena for barnet. Det kan ha et lite, ventilert og ryddig rom som er lyst om dagen og mørkt og stille om natten. Dette vil hjelpe dem til å hvile godt i mens de sover og nyte sollys og frisk luft om dagen. Innred rommet i en enkel stil. Du kan gjerne ha med et bilde av et vakkert naturmotiv eller dyr, eller et bilde av Jesus som du kan henvise til (et ekte bilde, ikke en tegneserie, passer best. Snakk ofte med barnet om hvordan Jesus bryr seg om og elsker barn, og hvordan han sender en engel for å beskytte dem.

Det emosjonelle miljøet hjemme hos deg er også viktig. Barnet ditt vil forstå at Jesus er sentrum for deg når det hører vennlige stemmer eller myk musikk, når det deltar i familieandakter som er tilpasset dets alder, og når det ser foreldrene ber og

uttrykker sin kjærlighet til familiemedlemmene og til hverandre. Det hjelper også barnet til å få en forutsigbar daglig rutine som gir trygghet. Omsorgspersoner (både fedre og mødre eller besteforeldre) kan samarbeide om dette miljøet ved å lede an i åndelige øyeblikk når det er mulig, og organisere de daglige rutinene hjemme med omsorgsfull glede.

Når du gjør husarbeid sammen med barnet ditt, gjør det med glede og positivitet, og snakk om hvor godt du liker å gjøre hjemmet rent og vakkert for familien. Når du viser at du liker disse oppgavene, vil du hjelpe barnet ditt til å se dem som positive og morsomme oppgaver, og det vil være mer sannsynlig at det vil hjelpe deg. Husk at alt du gjør for å gjøre hjemmet ditt til et fint sted å være, også er en gave til Jesus. Uansett hva vi gjør for familien vår, gjør vi det for Jesus.

Det lille barnet ditt vil ha stor nytte av et hjemmemiljø som er preget av ro og orden. Daglige rutiner og vaner bidrar til å skape et slikt miljø. Når babyen kommer hjem, kan det være nyttig å omorganisere familierutinene til fordel for både babyen og hele familien. Så snart som mulig bør dere etablere en rutine med regelmessig søvn, mating og hviletid med babyen. På den måten kan dere begge være uthvilte, og det bidrar til å opprettholde fysisk og emosjonell balanse og positive familierelasjoner. Når hverdagen tillater det, bør dere prøve å gå en tur utendørs, slik at barnet kan eksperimentere med sansene sine i naturen ved å ta på, lukte, høre og se alt som er rundt seg.



Når du innfører disse rutinene hjemme, bør du også innføre åndelige rutiner så snart som mulig. Karakterutvikling er viktig i de første leveårene. Bønn (muntlig eller sunget) når du står opp og når du legger deg, og før hvert måltid, familieandakt, spesiell andakt sammen med babyen din og tilfeldige samtaler om Gud er alle praksiser som kan veves inn i barnets hverdag etter hvert som det vokser. Alle disse praksisene vil bli utforsket nærmere i denne boken. Disse rutinene kan ha en dyp innvirkning på barnets sinn og legge grunnlaget for en karakterutvikling med Kristus i sentrum.

TIL INSPIRASJON...

"for Gud vil ikke uorden, men fred." (1. Korinter 14,33).

"Hold alt barna ser på og som kommer i kontakt med kroppen deres, natt eller dag, rent og sunt. Dette vil være et middel til å oppdra dem til å velge det som er rent og edelt. La barnas soverom være ryddig, selv om det er fattig på kostbare møbler." (Ellen G. White, Child Guidance, s. 109).



TIPS:

De første enkle reglene en baby lærer seg er:

- + Det er en tid for å sove.
- + Det er en tid for å spise.
- + Det er en tid for å leke.

Du kan definere disse tidene ved å organisere en daglig rutine for babyen og familien.

Ikke la deg knekke av rutiner. Hvis du er på utkikk etter nye, kreative ideer til ting du kan gjøre med babyen din, kan du se på nettet etter spesialiserte babyaktiviteter som du kan gjøre med den lille. Det finnes uendelig mange muligheter for å holde motivasjonen oppe når du føler at du ikke har noen ideer igjen.



Musikk

- + Studier har vist at for tidlig fødte barn lettere går opp i vekt når de lytter til klassisk musikk på intensivavdelingen, noe som bidrar til at de skrives ut raskere og har større sjanse for å overleve (Lubetzky, Memouni, et al., 2010).
- + Allerede i mors mage kan spedbarn stimuleres av musikk, enten ved å øke hjerterytmen, roe dem ned eller stimulere bevegelsene deres (Partanen, Kujala, et al., 2013).
- + Ved bevisst å utvikle et musikalsk miljø for barnet, bidrar foreldrene direkte til en bedre utdanning for barnet sitt.
- + Barn som synger og spiller instrumenter, utvikler høyere IQ og får bedre karakterer på skolen enn de som ikke gjør det (Jäncke, 2009).

Musikk er et svært effektivt verktøy som kan brukes i hjemmet for å styrke barnets åndelige, følelsesmessige og intellektuelle velvære.

De viktigste fordelene musikken har for det lille barnet ditt, er følgende:

Trygghet

Det utvikler en følelse av emosjonell trygghet og tillit hos dem, slik at de kan føle seg forstått ved å dele sangene sine og bli omsluttet av en følelse av samarbeid og hjelp.

Læring

Barnets lese- og skriveferdigheter stimuleres mer med musikk. Barnesanger med rim og repeterende stavelser, ledsaget av bevegelser, oppmuntrer barnet til å synge og bidrar til å forbedre talen og forståelsen av ord.

Konsentrasjon

Gjennom musikken vil barnet ditt utvikle og forbedre lærings- og konsentrasjonsevnen sin. Ved å fortsette å bruke musikk vil de utvikle sin matematiske tenkning og sin evne til å lære fremmedspråk i fremtiden.

Kroppens uttrykk

Gjennom rytmene i ulike musikkstykker stimuleres babyens kroppsuttrykk, noe som forbedrer den rytmiske kontrollen over kroppen. Det forbedrer også koordinasjonen når de reagerer med et utvalg eller en rekke av handlinger (Provasi, Anderson og Barbu-Roth, 2014).

Åndelig og personlig utvikling

Musikken har kraft til å vekke medfølelse hos barnet, til å fordrive svartsinn og fryktsomme tanker og til å fremme mot og handlekraft (Ellen G. White, *Utdanning for livet*, s. 88).

Den første musikken barnet ditt oppfatter, er som regel melodiene du synger når du vil få det til å sove eller trøste det. Syng regelmessig for barnet ditt!

Husk at musikk, en blanding av lyd og stillhet som harmonisk smelter sammen til ulike melodier, ikke bare skaper glede for lytteren og utøveren, men også bidrar til å utvikle og forbedre mange sider ved mennesket. Pedagoger har oppdaget musikkens relevante rolle i førskoleopplæringen på grunn av dens betydning for intellektuell, auditiv, sensorisk, språklig og motorisk utvikling hos babyer.

Derfor er det viktig å dele musikk med barnet helt fra det blir født, i tillegg til å synge vuggesanger for å få det til å sove. Ved å bruke musikk vil du kunne forsterke og forbedre mange aspekter av barnets utvikling (Dumont, Syurina, et al., 2017).

Du har sikkert sett at barn er veldig glade når de hopper, beveger seg, klapper i hendene og synger sammen med noen de er glad i eller stoler på. Musikk gleder, underholder og bidrar til å forme barns mentale, emosjonelle, sosiale og fysiske utvikling. Den gir dem også entusiasmen og ferdighetene som trengs for å lære på egen hånd (Campbell, 2002).

TIL INSPIRASJON. . .

*“Mitt hjerte er rolig, Gud, rolig og trygt. Jeg vil synge og spille”
(Salmene 57,8).*

“Det er ikke mange måter som er bedre egnet til å feste hans ord i hukommelsen enn å gjenta dem i sang. Hvor ofte har det ikke skjedd at en hardt presset og fortvilet sjel plutselig husker et eller annet forlengst glemt gudsord fra en sang fra barndommen - og fristelsene mister sin makt, livet får ny mening og ny hensikt, og mot og glede smitter til og med til andre!” (Ellen G. White, Education, s. 168).



Bønn

Det mest praktiske og effektive du kan gjøre for å utvikle åndeligheten til barnet ditt, er sannsynligvis å be regelmessig for og med dem. "Vi må be som aldri før om at Gud vil bevare og velsigne våre barn" (Ellen G. White, Child Guidance, s. 494). Hvis du ikke allerede har gjort det, bør du gjøre bønn til en regelmessig praksis i hjemmet ditt. Be alene, be sammen med familien, og be sammen med barnet ditt. Du vil aldri bli en perfekt forelder, men du tjener en perfekt Gud som kan virke kraftfullt i dine barns liv hvis du tillater ham å gjøre det. Hvis ditt ønske er at barnet ditt skal formes i Kristi skikkelse og gjøre hans vilje, er det beste du kan gjøre, å be. Sett av tid hver dag til å be for dem nå og for deres fremtid.

Bønn kan ikke bare invitere Gud til å hjelpe deg med å oppdra barnet ditt med bibelsk hensikt og intensjon – det vil også bli en kilde til styrke for deg når du reiser gjennom de hindringene som foreldrerollen byr på. Etter hvert som barnet vokser og sprer vingene sine, vil livet by på uventede utfordringer, enten det dreier seg om helsekriser, økonomiske bekymringer eller engstelse for visse påvirkninger i barnets liv. I disse periodene kan du stole på Gud som en pålitelig og trofast veileder, og gjøre krav på Salmene 18,3 som din egen: "Herren er mitt berg og min borg og min befrier, min Gud er klippen der jeg søker tilflukt. Han er mitt skjold og min frelse, min styrke og mitt vern." Han vil hjelpe deg gjennom.

Bibelen inviterer deg også til å stole "på Herren av hele ditt hjerte, støtt deg ikke til din egen innsikt! Tenk på ham hvor du enn ferdes, så gjør han stiene dine jevne" (Ordspråkene 3,5–6). Gjør krav på disse inspirerte ordene, og tro på Guds visdom, trofasthet og pålitelighet hver dag gjennom bønn. Bønn og det å gjøre krav på løftene i Guds ord vil være en livline når du skal navigere på reisen som ligger foran deg.

"Foreldre bør tenke seg om og be innstendig til Gud om visdom og guddommelig hjelp til å oppdra sine barn på riktig måte, slik at de kan utvikle en karakter som Gud vil godkjenne. Deres bekymring bør ikke være hvordan de kan utdanne sine barn slik at de kan bli lovprist og æret av verden, men hvordan de kan utdanne dem til å danne vakre karakterer som Gud kan godkjenne. Det trengs mye bønn og studier for å få himmelsk visdom til å vite hvordan man skal håndtere unge sinn, for veldig mye avhenger av den veiledning foreldrene gir sine barns sinn og vilje" (Ellen G. White, Child Guidance, s. 189).



TIPS: En kraftfull måte å be for barnet ditt på, er å be navnet deres spesifikt i Guds løfter. Hvis du har en løfteboks hjemme, kan du ta en hver dag og be gjennom den ved å sette inn barnets navn i løftet. Her er noen eksempler på hvordan du bevisst kan gjøre krav på Guds løfter for barnet ditt i bønn.

- + Kjære Far i himmelen, du sier i ditt ord: "For jeg vet hvilke tanker jeg har med [barnets navn], sier Herren, fredstanker og ikke ulykkesanker. Jeg vil gi [barnets navn] fremtid og et håp" (Jeremia 29,11). Jeg ber om at du oppfyller dette løftet i (ditt barns navn) liv.
- + "Herren selv skal gå foran [barnets navn]. Han skal være med [barnets navn], hansvikter [ham/henne] ikke og forlater [ham/henne] ikke; Vær ikke redd og mist ikke motet" (5. Mosebok 31,8).
- + Vær så snill å hjelpe (barnets navn) til å lære å "være glad i håpet, tålmodig i motgangen og utholdende i bønnen" (Romerne 12, 12).

“Vi burde be til Gud mye mer enn vi gjør. Det ligger en stor styrke og velsignelse i å be sammen i familien, med og for barna våre.” (Ellen G. White, *Child Guidance*, s. 525).



Støtte fra andre

Småbarnsforeldre har en tendens til å føle seg overveldet av oppgaven med å oppdra sine små barn. Kanskje er du usikker på om du er en god forelder, eller kanskje har du dårlig samvittighet fordi du tror at du ikke er en god forelder, men du ønsker ikke å dele dette med andre og vise din sårbarhet.

Du vil kanskje bli overrasket over at mange andre foreldre har lignende tanker som disse. Selv om du kanskje ikke har så mye tid, kan du vurdere å bli med i eller organisere en støttegruppe der dere kan dele ideer, studere Bibelen sammen og be for hverandre.

En støttegruppe kan invitere både erfarne foreldre og nybakte foreldre til å dele erfaringer med hverandre og gi råd på ulike måter.





TIPS: *Her er noen ideer til støttegrupper:*

- + **Studer sammen og diskuter en bok**—Det kan være *Det kristne hjem*; eller *Utdanning for livet*, av Ellen White, eller *How to Help Your Child to Really Love Jesus*, av Donna J. Habenicht. Les ett kapittel og fortell hvordan dere kan bruke det hjemme.
- + **Velg et tema av interesse for gruppen** og inviter en lokal spesialist eller en erfaren forelder til å dele sine erfaringer med visse problemstillinger. Etter presentasjonen kan dere diskutere hvordan dere kan bruke dette i familien og i rutinene deres.
- + **Velg et misjonsprosjekt for sabbatsskoleklassen**, for eksempel ved å hjelpe en familie i nød eller dele med mødre fra lokalsamfunnet og invitere dem til sabbatsskoleprogrammet.
- + **Studer sabbatsskoleleksen for de voksne** fra barnefamilienes perspektiv. Dette studiet kan gjøres med utgangspunkt i hvordan ukens tema kan brukes i et hjem med spedbarn, for å gjøre barna til Jesu disipler.





DEL 2

Sabbatsskole- program for babyer

*En ressurs for å utvikle
barnets kjærlighet til Jesus*



Sabbatsskoleprogrammet i hjemmet

Formålet med materialet

Læringsmaterialet *De første skrittene - å vokse med Jesus* har som mål å hjelpe deg med å etablere et mønster av andaktsvaner helt fra begynnelsen av barnets liv. For å oppnå dette, er programmet utformet slik at det legger til rette for læring gjennom hele uken, både hjemme og i sabbatsskolen. Gjentakelsen av temaer og fortellinger hjemme og i sabbatsskolen vil oppmuntre barnet til å begynne å ta til seg og gjenkjenne ideene som formidles gjennom Bibelens fortellinger.

Materialet består av fire enkle fortellinger med kjente temaer og gjenstander som skal lede barnet ditt til Jesus og hans kjærlighet. Hver fortelling brukes i et helt kvartal (ca. tre måneder). Dette kan virke som lang tid. Men babyer glemmer ting raskt, og gjentakelse gjør at de etter hvert kan ta til seg den nye informasjonen. Gjennom disse repetisjonene blir nerveforbindelsene i hjernen stadig bedre utviklet, slik at de gradvis kan lære å gjenkjenne mønstre, gjenstander, lyder, ansikter og mennesker. Legg merke til hvordan barnet uttrykker sin glede gjennom ansiktsuttrykk og gester etter hvert som det gjenkjenner og utvider hukommelsen. På dette stadiet i livet lærer barnet gjennom sansene sine. De trenger å se gjenstander, høre sanger, ord og lyder, og lukte, smake og ta på ting som er trygge for dem.



VISSTE DU AT? "Hjernens plastisitet er permanent. Hver gang hjernen utsettes for nye sansestimuli og ny informasjon, utløses bestemte kjemiske og elektriske reaksjoner som utgjør en person.

Selv om det i første omgang kan virke kortvarig og øyeblikkelig, vil enhver stimulus som gjentas ofte, etablere en sti i det nevronele nettverket. En bane som alltid etterlater seg spor" (Blakemore og Frith, 2005).

Din rolle som forelder

Som forelder er du barnets første lærer, mentor og veileder. Det betyr at du er svært viktig når det gjelder å forme barnets reise med Jesus, og hjemmemiljøet er et ideelt sted for daglig læring. En viktig del av din rolle er å etablere en regelmessig andaktsrutine i hjemmet, der du gjentar det du har lært på sabbatsskolen sammen med barnet ditt. Denne gjentakelsen gjennom uken gjør at barnet ditt vil begynne å gjenkjenne, absorbere og samhandle med de ideene de også opplever i kirken på sabbatsskolen.

Etter hvert som barnet ditt vokser, blir det like viktig å prioritere tid med Jesus sammen med den lille som din egen personlige andaktsstund med ham. I disse formative årene vil denne vanen med andakt være et godt forbilde som gradvis vil utvikle seg mot et personlig eierskap til andaktstid med deres for-alltid-venn, Jesus.



TIL INSPIRASJON. . .

“Lær den unge veien han skal gå, så forlater han den ikke når han blir gammel.” (Ordspråkene 22,6).

“Foreldre bør forsøke å forstå det faktum at de skal oppdra sine barn til Guds forgård. Når de blir betrodd barn, er det det samme som om Kristus la dem i deres armer og sa: "Oppdra disse barna for meg, så de kan skinne i Guds forgårder. En av de første lydene som bør vekke deres oppmerksomhet, er Jesu navn, og i deres tidligste år bør de ledes til bønnens fotskammel. Deres sinn bør fylles med fortellinger om Herrens liv, og deres fantasi bør oppmuntres til å forestille seg herlighetene i den kommende verden.” (Ellen G. White, Child Guidance, s. 488).





*"Men søk først
Guds rike og hans
rettferdighet..."*

Matteus 6,33

Strukturen i materiellet

Å *Vokse med Jesus* - materiellet består av fire programmer. Hvert program gjentas hver uke i et helt kvartal. Temaene er nøye utvalgt på grunn av deres potensiale til å uttrykke Guds kjærlighet, vise naturen som Guds andre bok og appellere til sansene. Det lille barnet ditt vil begynne å forstå Guds kjærlighet og omsorg gjennom sansene sine.

Vær oppmerksom på at disse andaktsstundene kan begynne når som helst i løpet av året. Tidsrammen nedenfor er ment som en veiledning.

De fire programmene er:

Program 1

- + **Første kvartal:** januar, februar, mars
- + **Bibelfortelling:** Skapelsen (1. Mosebok 1,1-31 og 2,1-3)
- + **Budskap:** Gud skapte alle ting godt for meg. Han elsker meg.

Program 2

- + **Andre kvartal:** april, mai, juni
- + **Bibelfortelling:** Den gode hyrde (Lukas 15,4-6)
- + **Budskap:** Gud bryr seg om meg.

Program 3

- + **Tredje kvartal:** juli, august, september
- + **Bibelfortelling:** Noah (1. Mosebok 6; 7; 8; 9,8-17).
- + **Budskap:** Gud tar vare på meg og alt Han har skapt.

Program 4

- + **Fjerde kvartal:** oktober, november, desember
- + **Bibelfortelling:** Jesusbarnet (Lukas 2,1-20)
- + **Budskap:** Gud elsker meg.

Andaktsboks

Rekvisitter og gjenstander er gode verktøy når du skal formidle fortellinger og budskap til barnet ditt. Vi foreslår at du velger en eske eller kurv som du kan bruke som en spesiell andaktsboks for den lille. Denne esken vil inneholde alle gjenstandene du trenger for å forsterke temaene.

Noen menigheter kan gi deg muligheten til å kjøpe *Alive in Jesus Baby Worship Box*. Hvis dere ikke har denne muligheten, kan dere lage en selv eller improvisere ved hjelp av ressursene nedenfor. Velg gjenstander med ulike teksturer, sterke farger og gjerne ting som lager lyd – og sørg alltid for at sikkerheten kommer først. Ikke vær bekymret dersom du ikke har mange leker. Husk at de beste lekene finnes i naturen, og du kan også bruke noen av de trygge gjenstandene du allerede har hjemme. Når dere går på tur, kan dere lete etter naturlige gjenstander som kan brukes som undervisningsmateriell - bare de også er trygge.



Her er noen ideer til ting du kan ha i kurven eller boksen din som støtter læringen av hvert kvartals fortelling og budskap:

<i>Skapelsen</i>	<i>Den gode hyrde</i>	<i>Noah og dyrene</i>	<i>Jesusbarnet</i>
+ Bibelen	+ Bibelen	+ Bibelen	+ Bibelen
+ Lys	+ Lekesauer og mykt garn	+ En "Noah"	+ En treplate/dør å banke på
+ Vifte	+ Kunstgress og/eller ekte gress	+ Lekesager	+ Rangler/bjeller/vindmøllepinne
+ Kopp til vann	+ Kopp til vann	+ Lekehammere	+ Lekedyr (lam, kuer, esler)
+ Kunstig eller ekte blomst	+ Klosser eller kasser til å lage et sauefjøs	+ Treklosser	+ Lekebabydukke
+ Stjerne/lys	+ Plaster, valgfritt: babyolje, bandasje	+ Flere forskjellige par leketøydyr, både rene og urene:	+ Lite teppe (håndkle/klut)
+ Boks eller pose til dyr	+ Foto av baby og/eller speil	+ 2 lekefugler	+ Stort basseng for å simulere bading av leketøydукken
+ Lekefugler (så ekte som mulig)	+ "Gjeter"-hodeplagg	+ Flere lekesauer	+ "Josef"- og "Maria"-dukker
+ Lekefisk (så ekte som mulig)	+ Bilde av Jesus	+ En lekebåt eller ark	+ Leketøysauer
+ Lekedyr (så ekte som mulig)		+ Vann og sprøyte (eller andre gjenstander)	+ En "engel" eller stjerne
+ Foto av baby og/eller speil			
+ Bilde av Jesus			
+ Rangle			

Merk: For informasjon om musikk, gå til www.aliveinjesus.info.

Etter hvert som barnet vokser og dere bruker flere og flere gjenstander fra esken, plasserer du dem i den rekkefølgen som følger programmet for historien og sangene fra sabbatsskolen. Oppbevar andaktsboksen utilgjengelig for babyen eller andre barn resten av dagen, og ta den bare frem når det er tid for andakt. På denne måten blir esken spesiell, og barnet ditt vil forbinde den med den spennende andaktstiden dere har sammen.



Komigang

Når barnet er ca. 2 måneder gammelt (avhengig av barnets engasjement og øyekontakt, kan du fange oppmerksomheten og si: "Se på denne blomsten" (vis en naturlig blomst eller en kunstig blomst som ser naturlig ut. "For en vakker farge! Den lukter nydelig! Jeg lurer på hvem som har laget blomstene?"

Syng sangen "Jeg er så glad", og vis bildet av Jesus (se bakerst i denne boken) til den lille slik at han eller hun kan ta på det. Klem deretter barnet ditt og fortell det at du er glad i det, og at Jesus også er veldig glad i det!

Når barnet kan sitte oppreist, kan det være lurt å prøve noe nytt. Sett deg tett inntil barnet, og ha igjen visuell kontakt med det. Vis dem en bibel eller et bilde av en bibel, og si: "Dette er Bibelen. Den forteller oss at Jesus elsker oss og tar vare på oss." Syng: "Jeg leser i min Bibel." Vis et bilde av Jesus og si: "Takk, Jesus, for Bibelen."

Ikke snakk for mye. Bruk ord barnet kjenner og forstår. Lær det sannheten. Husk at andakt skal være en deilig og glad stund, slik at den lille forbinder Gud med noe som føles godt.

Sørg for at du kjenner sangene godt, og spill om mulig sabbatsskolemusikken via nettet på telefonen eller en annen enhet og syng med på i det rette øyeblikket. Og om du ikke har mulighet til dette, vil din egen vakre stemme være herlig musikk i deres ører.

Gjennomføring av aktiviteter i henhold til alder

Spedbarn 0-3 måneder:

- + **Finn et bestemt tidspunkt i løpet av dagen** hvor barnet er mest våkent og ikke er trøtt, sulten, skitten eller søvnig. Hvis du velger å gjøre dette sent på dagen og du har eldre barn, vil de utvilsomt elske å hjelpe deg. Ha babyen i øyehøyde med deg. Bruk gjerne en babystol eller et bilsete for å hjelpe til med dette. Ved å se barnet i øynene kan du vurdere hvor engasjert det er. Babyer elsker å se foreldrene sine i øynene og se dem lyse opp av glede!
- + **Gå til et spesielt sted** som dere alltid bruker til andaktene deres. Sørg for at det er godt opplyst og uten forstyrrelser eller forbi passerende.
- + **Spedbarn som er 0 til 3 måneder gamle, har svært kort oppmerksomhetsspenn.** I begynnelsen vil den lille ikke klare å fokusere på alle de korte setningene du sier, selv om de tar mindre enn ett minutt. Men fortsett å gjenta dem hver dag. Begynn med én sang og én setning, og gjenta den hver dag i flere uker, helt til du ser at barnet kjenner igjen sangen (dette vil skje etter hvert hvis du gjør det på samme tid hver dag). Du vil merke at de gradvis vil være oppmerksomme i noen flere sekunder.
- + **Når du merker at barnet ditt kan holde på oppmerksomheten** gjennom den første delen, introduserer du en ny setning fra programoversikten, og en ny sang. Fortsett å gjenta og utvide i takt med barnets oppmerksomhet. Lengden på programmet vil alltid være avhengig av barnets oppmerksomhet, og du følger samme rekkefølge, bruker de samme ordene og synger de samme sangene.
- + **Bruk korte setninger, og la tiden først og fremst handle om musikken,** din myke stemme, tone og kjærlige berøring. Bruk de samme ordene, gjenstandene, lydene og sangene. Jo mer du gjentar, desto mer vil barnet glede seg over det som kommer.
- + **Modeller bønn tidlig.** Legg barnets hender sammen og be med en eller to korte setninger. Henvend deg for eksempel alltid til Gud: "Kjære Far ..." og avslutt med "... i Jesu navn". Gjør en pause etterpå og si "Amen" sakte. Når barnet så er klar til å snakke, kan ordet "Amen" være et av de første ordene i barnets vokabular.



Måtene du viser din lille
din kjærlighet vil være
hvordan de forstår Guds
kjærlighet.

- + **Etter hvert som barnet ditt vokser, vil det elske rutinen.** Følg rekkefølgen i programmet i et tempo som er sakte nok til at de kan følge deg. Ta deg god tid til å engasjere dem i hver sang og aktivitet. Stopp eller bytt aktivitet før de blir rastløse (rastløshet betyr at oppmerksomhetsspennet deres er over).
- + **Det er verdifullt å huske at prosessen i denne andaktstiden** (atmosfæren og tonen) vil være enda viktigere enn innholdet på dette tidlige stadiet. Det følelsesmessige budskapet vil være sterkere enn det verbale budskapet, så måten du er i kontakt med barnet ditt på, vil hjelpe det til å oppleve den kjærligheten som forbereder det på å kjenne og oppleve Guds kjærlighet. Med dette i bakhodet kan du øve på å slappe av og være uanspent, slik at du kan være helt og fullt til stede og virkelig nyte disse dyrebare øyeblikkene. Hvis du kjeder deg, kan du prøve å legge til noe interessant eller endre på noen elementer. Kjedsomhet eller stress kan merkes, og den lille, som har en god evne til å oppfatte følelser, vil kunne fornemme det. Gjør en varm og oppriktig kontakt med babyen din til din førsteprioritet. Vis barnet ditt hvor vakkert det kan være å tilbringe tid sammen med Jesus hver dag.
- + **Hvis noen andre tar seg av barnet ditt hver dag,** foreslå at de gjennomfører denne spesielle andaktstiden.
- + **Du kan også gjerne synge disse sangene** nå og da gjennom dagen når du legger merke til noe som er relatert til en av dem.
- + **Hvis du har andre eldre barn hjemme,** prøv å sette av en spesiell stund (ca. fem minutter) til å ha en-til-en-tid med babyen din, og snakk stille om Guds kjærlighet. Dere vil fortsatt ønske å holde andakt sammen som familie, men dette er en spesiell stund der dere kan knytte tette bånd bare med den lille.



*I en tid hvor nesten alt er overfladisk,
fokuser på karakteren til barnet ditt
gjennom meningsfulle
andaktsstunder sammen.*



Babyer 3-6 måneder (med tidligere erfaring):

- +** Fortsett med programmet slik du har gjort så langt, og inkluder gradvis nye fraser og sanger etter hvert som oppmerksomheten tillater det.
- +** Etter hvert som barnet vokser og rutinene endres (for eksempel at de holder seg våkne lenger, trenger mer eller mindre aktivitet, beveger seg mer osv.), vil du alltid måtte justere tiden. Prøv imidlertid å være konsekvent og holde deg til faste tider. Det vil være verdifulle stunder der du er i kontakt med barnet ditt og lærer det om Guds kjærlighet.
- +** Se etter tegn på "læring" gjennom barnets reaksjoner, ansiktsuttrykk, et og annet ord eller forsøk på å synge sangene fra programmet. Begynn med en gradvis overgang fra én historie til den neste. Dette er viktigere jo yngre barna er, da det gir trygghet i prosessen.
- +** Med en konsekvent og trofast rutine vil du oppdage at barnet ditt i sjetten måned vil reagere på andakten med et smil og være i stand til å gi deg nesten konstant oppmerksomhet i omtrent fem minutter.



Babyer 6-12 måneder (med tidligere erfaring):

- + Hvis barnet ditt har opplevd regelmessig andakt som en del av den daglige rutinen, vil programmet ha vokst i lengde nå, så du kan velge å utelate en del og introdusere en annen uten å endre den opprinnelige strukturen. Denne langsomme overgangen gir trygghet for den lille. Det vil være en fordel om variasjonene du introduserer, gjenspeiler det som skjer i sabbatsskolen.
- + Siden babyer rundt 6 til 12 måneder kan sitte og holde gjenstander, benytt deg av disse ferdighetene og gi dem noe å holde i under andakten. De vil også lage lyder og kan begynne å lære seg å følge rytmer.
- + **Kos deg!** Etter hvert som barnet ditt blir større, vil det begynne å gjøre handlingene og senere synge noen av ordene, helt til det kan følge hele sangen. Husk å synge sakte, for sangen er for barnet ditt, ikke for deg. Nyt å se dem vokse! Fortell sabbatsskolelæreren din om de små milepælene i barnets utvikling, slik at de kan feire sammen med deg.



Sabbatsskole- programmene

*Når du implementerer disse programidéene, må
du "gjøre læringen morsom". Koble det til
kjærligheten din"*

Donna Habenicht

(How to Help Your Child Really Love Jesus, s. 48).

Du finner lydopptak til sangene i disse programmene på
www.aliveinjesus.info.

Program 1: Skapelsen

Etter hvert som barnet vokser, vil det legge merke til farger, lyder, former og smaker fra omgivelsene rundt seg. Se etter muligheter i løpet av dagen til å vise og fortelle det at Gud har skapt vår fantastiske verden fordi han elsker det.

Lytt til, og syng med på, innspillingene av sangene i programmet, som du finner på www.aliveinjesus.info. Det kan være lurt å begynne med noen få sanger og rekvisitter når babyen er veldig liten, og øke til flere sanger når den blir eldre.

BUDSKAP Gud skapte alle gode ting til meg. Han elsker meg.

BIBELFORTELLING Skapelsen

FOKUS Mamma/Pappa elsker deg; Gud elsker deg; Gud skapte verden fordi han elsker deg.

TEKSTER 1. Mosebok 1,1–2:3; *Patriarchs and Prophets*, s. 44-51

MINNEVERS Gud så på alt det han hadde gjort, og se, det var svært godt! (1. Mosebok 1,31).

MÅL

Babyen vil:

- + Vite at Gud skapte verden fordi han elsker dem.
- + Føle seg glad og elsket av foreldre og sabbatsskolelærere.
- + Gi respons ved å delta.

BE

Hold de små hendene til babyen din sammen mens du ber en kort bønn for å invitere Jesus til å være med deg i dag.

Si: **Gud skapte vår verden! Han er så glad i deg.**

LYS

Vis et lys (lommelykt, lampe eller annet). Si: **Se på lyset! Gud skapte lyset. Han skapte dagen** (slå på lyset/lyset i rommet) **og han skapte natten** (slå av lyset/lyset i rommet) **fordi han elsker oss.** Gjenta noen ganger. Syng mens du beveger lommelykten eller slår den av og på.



SYNG "Gud skapte lyset" (God made the light...)

Hvem skapte lyset du ser?
Gud skapte lys for deg og meg
Hvem skapte lyset du ser?
Gud skapte lys for deg og meg

VIND

Pust forsiktig på barnets hode. Si: **Kjenner du vinden? Gud skapte vinden og luften vi kan føle.**



SYNG "Gud skapte vinden" (vers 2: vind).

Hvem skapte vinden du hører?
Gud skapte vinden, for deg og meg
Hvem skapte vinden du hører?
Gud skapte vinden for deg og meg

HIMMELEN

Si: **Og Gud skapte himmelen og skyene høyt oppe. La oss strekke oss opp mot himmelen!** Strekk forsiktig barnets armer opp.

RYTME

Si: **Gud skapte skyene veldig høyt oppe. Han skapte den store himmelen!** Beveg barnets armer forsiktig opp i en sirkel mot himmelen. **Han skapte vinden som fyker og blåser.** Sving armene for vinden. **Gud skapte verden han elsker.** Lag en sirkelbevegelse med armene og legg dem i kors over hjertet.

VANN

Hell litt vann fra en kopp over i en annen kopp og si: **Se her! Gud skapte også vannet. Hmmm. Vann er godt å drikke. Vann er god å vaske med og leke i. Vann er gøy! Gud skapte vannet.** La barnet ditt ta på vannet. Ha et håndkle klart til å tørke de små hendene.



SYNG “Gud skapte vannet” (Vers 3: vann).

Hvem skapte vannet du føler?
Gud skapte vann for deg og meg
Hvem skapte vannet du føler?
Gud skapte vann for deg og meg

BLOMSTER

Vis babyen din en blomst og si: **Gud skapte blomstene, trærne og det myke gresset. Gud så at verden så vakker ut med vakre blomster. Gud var veldig glad!** Barnet kan ta på en ekte eller kunstig blomst eller holde den mens du synger.



SYNG “Jeg er så glad” (“I am Happy as Can Be”)

Å, jeg er så glad, tjo hei
Å, jeg er så glad, tjo hei
For Jesus laget blomstene til meg

STJERNER

Vis barnet en filtstjerne på en pinne eller et bilde av en stjerne og si: **Gud skapte de små stjernene som blinker på himmelen når det er natt. Og Gud skapte solen som vi kan se om dagen.** Det kan være lurt å slukke lyset og late som om du sover, for så å slå på lyset og lage en stor sirkel med armene eller vise en filtsol. **Og Gud skapte den runde månen og stjernene for natten.** Lat som om du sover igjen. Gi barnet stjernen å holde i mens dere synger.

 **SYNG “Jeg er så glad”** (stjerner).

Å, jeg er så glad, tjo hei
Å, jeg er så glad, tjo hei
For Jesus laget stjernene til meg

FUGLER

Lag lyden av en fugl (plystre). Si: **Hør på meg! Hva er det for en lyd? En fugl! Gud fylte himmelen med flygende fugler som synger glade sanger.** Vis en lekefugl og få den til å fly.

FISK

Si: **Og se... en fisk!** Lag en fiskevott i filt eller vis frem en lekefisk. Si: **Gud så at alt var veldig godt.** Bruk fiskevotter eller beveg hendene som en fisk mens du synger.

 **SYNG “Fisken, Fisken” (Fishy, Fishy)**

Fisken, fisken svømmer i vannet
Fisken, fisken, svisj, svisj, svisj
Gud lot fisken svømme i vannet
Fisken, fisken, svisj, svisj, svisj
(gjenta)

DYR

Lag lyden av et dyr (for eksempel katt) og spør hvor dyrelyden kommer fra. Se under en eske eller i en pose for å finne et leketøydyr. Si: **Gud skapte dyrene. Han skapte store dyr... og små dyr....**

SYNG “Dyrene, dyrene” (Animals, Animals)

Dyrene, dyrene,
Jesus laget dyrene,
Store flotte dyr, små, små fine dyr,
Dyrene, dyrene,
Jesus laget dyrene,
Her er dyret som jeg kjenner . . .
(gjenta)

På slutten av sangen lager du en annen dyrelyd og viser frem et annet leketøydyr. Si: **Hvilke andre dyr skapte Gud? Gud skapte hunden (eller et annet dyr). Kan du høre hunden bjeffe? Voff, voff. Gud skapte hunden. Gud skapte dyrene fordi Han elsker oss.**

 **SYNG** igjen **“Dyrene, dyrene.”** Legg til andre dyr og syng sangen igjen etter hvert som tiden og oppmerksomheten tillater det.

MINNEVERS

Si: **Dyrene i vår verden er helt spesielle. Gud skapte hvert og ett av dem. Vi kan være snille og milde mot dyrene. Åpne så Bibelen, pek og si: Bibelen sier: "Gud så [alle dyrene] som han hadde skapt, og ... det var meget godt" (1. Mosebok 1,31). Klem barnet ditt forsiktig mens du sier minneverset.**

MEG

Ha et spill klart. Si: **Gud var fornøyd med alle dyrene. Men så skapte han det beste han hadde gjort. Hva kan jeg se i speilet mitt? Jeg kan se deg! Gud skapte deg. Du er spesiell! Han skapte babyer – og mammaer og pappaer. Han skapte oss til å være hans venner. Og Gud var veldig glad.**

SYNG “Hvem er jeg?” (Who Am I?)

Hvem er jeg? Hvem er jeg?
En som Je-e-sus elsker
Jeg er _____, Jeg er _____
En som Je-e-sus elsker.
(gjenta)

Hold speilet nær barnets ansikt mens du synger, og si navnet deres som en del av sangen.

SABBATEN

Si: Gud skapte vår verden. På dag 7 ga Gud oss en spesiell dag: sabbaten. Sabbaten er en dag der du skal lære at mamma er glad i deg, at pappa er glad i deg og at Gud er glad i deg. Sabbaten er min favorittdag! Syng med et lite instrument (bjelle eller shaker) eller klapp i hendene.

SYNG “Sabbaten” (The Sabbath)

Sabbaten er min yndlingsdag
For da drar vi til kirken i lag
Sabbaten er min yndlingsdag
Tusen takk for sabbaten

Sabbaten er min yndlingsdag
For da drar vi til kirken i lag
Sabbaten er min yndlingsdag
Tusen takk for sabbaten
Tusen takk for sabbaten

Si: Gud skapte sabbaten og alt i vår verden fordi Han elsker deg, akkurat som jeg elsker deg. Klem barnet ditt og be en kort bønn om at Gud må lede og velsigne det etter hvert som det vokser.

Program 2: Den gode hyrde

Etter hvert som barnet ditt vokser, vil det se at du bryr deg om det. Se etter muligheter i løpet av dagen til å vise og fortelle det at Gud bryr seg om det også. Snakk om Guds omsorg når du mater, bader eller kler på barnet ditt for å minne det på at Gud bryr seg om det på samme måte som du gjør.

Lytt til, og syng med på, innspillingene av sangene i programmet, som du finner på www.aliveinjesus.info. Det kan være lurt å begynne med noen få sanger og rekvisitter når barnet er veldig lite, og øke til flere sanger når det blir eldre.

BUDSKAP

Gud bryr seg om meg.

BIBELFORTELLING

Den gode hyrde

FOKUS

Mamma/pappa er glad i deg, og Gud er glad i og bryr seg om deg også.

BAKGRUNN

Lukas 15,4-6; Christ Object lessons, s. 186-192; The Desire of Ages, s. 476-484.

MINNEVERS

“Herren er min hyrde” (Salmene 23,1).

Merk: Det lille barnet ditt kan ikke forstå betydningen av dette verset ennå, men kan jobbe mot å lære det utenat etter hvert som det vokser. Senere, når det forstår betydningen, vil verset gi mer mening, siden det alltid har vært forbundet med Guds omsorg og familiens omsorg, så vel som med den varme klemmen, berøringen eller nærheten og følelsen av trygghet.

MÅL

Babyen vil:

- + **Vite** at Gud og foreldrene elsker og tar vare på ham eller henne slik hyrden elsker og tar vare på sauene sine.
 - + **Føle** seg glad og elsket av foreldre og sabbatsskolelærere.
 - + **Gi respons** ved å delta.
-

BE

Hold de små hendene til babyen din sammen mens du ber en kort bønn for å invitere Jesus til å være med deg i dag.

JESUS

Si: **Jesus er din beste venn. Han elsker deg så høyt.** Vis barnet et bilde av Jesus, eller la det holde det. (Se bakerst i denne boken for et bilde av Jesus).

SYNG “Gud ser meg” (God Sees Me)

Gud ser meg når jeg jobber,
Gud ser meg når jeg leker,
Gud ser meg når jeg synger nå,
Gud ser meg når jeg ber.

Gud ser meg når jeg går,
Gud ser meg når jeg løper,
Gud ser meg når jeg er litt trist
Gud ser når alt er gøy.

Si: **Jesus bryr seg mer om oss enn noen andre gjør.**

ULL

Si: **Sauer og lam er veldig myke. Folk lager myke gensere av garnet. Kan du føle hvor mykt det er?** Gi babyen en lekesau eller et mykt garn å ta på.

SYNG “Deilig myke lam.” (Wolly, wolly lamb)

Deilig myke lam
Deilig myke lam
Jesus laget deg så deilig
(gjenta)

MAT

Vis barnet ditt noe grønt stoff eller ekte gress. Si: **Hver dag tar gjeteren med seg sauene for å finne god mat. Sauene liker gresset.** (Hvis du har et lite barn, kan det late som om det mater sauene).

SYNG “Jesus er en god hyrde” (Jesus Is the Good Shepherd)” (vers1)

Jesus er en god hyrde
Sauene får gress til mat
Jesus er en god hyrde,
Jeg får også deilig mat

Hvis barnet ditt er eldre enn 6 måneder, kan du vise det andre matvarer som det kan like å spise (grønnsaker og frukt). Si: **Jesus laget god mat vi kan spise.**

VANN

Hell vann fra en kopp til en annen. Det kan være at barnet liker å ta på vannet. "Gå" med en lekesau til "vannet". Det kan være lurt å gi litt vann til babyene hvis de er eldre enn 6 måneder. Si: **Sauene trenger å drikke vann. Gjeteren tar dem med til et sted med friskt vann som de kan drikke. La oss ta med sauene våre for å drikke.** Småbarn kan ta lekesauen for å "drikke" litt vann, eller du kan modellere dette hvis barnet ditt er yngre.

SYNG “Jesus er en god hyrde” (vers 2)

Jesus er en god hyrde
Sauene får deilig vann
Jesus er en god hyrde,
Jeg får også drikke vann

Si: Det er viktig for oss å drikke rent vann hver dag. Jesus skapte vann som vi kan drikke.

SKADET SAU

Si: Noen ganger blir sauene skadet. Au! De kan bli klort eller kuttet. Gjeteren renser og legger medisin på sårene deres. Hyrden tar seg av dem. Gni en dråpe babylotion eller babyolje på barnets hånd, eller dekk den til med en bandasje eller et plaster. Hvis du har et litt størrebarn, kan det sette plaster på sauene.

SYNG “Jesus er en god hyrde” (vers 3)

Jesus er en god hyrde
Han tar vare på sauene
Jesus er en god hyrde
Han beskytter også meg

Si: Hyrden tar vare på sauene sine. Jesus tar seg av deg og meg.

SAUEFLOKKEN

Si: Hyrden bygger et sauefjøs (hus) til sauene. Hyrden vil at de skal ha et trygt sted å være. La oss bygge et sted der sauene kan sove. Stable små bokser eller klosser i en firkantet form for å lage et sauefjøs.

HYRDEN

Legg et tøyestykke over hodet og fortell barnet at du er som en gjeter. Si: Gjeteren tar vare på sauene sine. Noen gjeterer har mange sauer å ta vare på.

Hyrden elsker hver og en. Hyrden kjenner navnene deres. Si navnet til barnet ditt. Alle sauene er spesielle. Hver dag teller hyrden dem. En, to, tre... Tell lammene.

Si: Hyrden er veldig glad og elsker alle sauene. Hyrden tar dem med til et trygt sted. La oss ta med sauene våre til sauefjøset. Vis hvordan lekesauene går inn mens du synger siste vers av sangen. Større barn kan "gå" inn med sauene alene eller med litt hjelp.

 **SYNG** “*Jesus er en god hyrde*”(vers 4)

Jesus er en god hyrde
Elsker alle søte lam
Jesus er en god hyrde
Elsker meg slik som jeg er

DU ER SPESIELL

Si: Hvem er dette? Hold et speil foran barnets ansikt. Du er spesiell for Jesus. Vis barnet ditt et bilde av Jesus. Gud er glad i deg og tar vare på deg. Han skapte mamma og pappa for å ta vare på deg slik hyrden tar vare på sauene sine.

 **SYNG** “Hvem er jeg?” (Who Am I?)

Hvem er jeg? Hvem er jeg?
En som Je-e-sus elsker
Jeg er _____, Jeg er _____
En som Je-e-sus elsker.
(gjenta)

Hold speilet nær barnets ansikt mens du synger, og si navnet til barnetsom en del av sangen.

Si: Jesus elsker deg så høyt. Han er vår gode hyrde.

SYNG “Som hyrden med sitt lam” (The Shepherd Loves His Lambs)

Som hyrden med sitt lam
er Jesus med meg
Som hyrden med sitt lam
er Jesus med meg
(gjenta)

Vis barnet ditt bildet av Jesus og pek på lammene.

MINNEVERS

Åpne Bibelen, pek og si: **Bibelen sier: "Herren er min hyrde"** (Salmene 23,1). Klem babyen din forsiktig og si: **Gud tar vare på deg. Mamma og pappa passer også på deg.**

TAKK

Si forsiktig ordene **“Takk, Jesus. Jeg elsker deg, Jesus.”** Klem barnet ditt og be en kort bønn om at Gud må lede og velsigne det etter hvert som det vokser.

Program 3: Noah

Etter hvert som barnet ditt vokser, vil det lære at Gud tar vare på det og de tingene han har skapt. Se etter muligheter i løpet av dagen til å vise og fortelle barnet at Gud bryr seg om det ved å legge merke til Guds vakre natur og minne barnet ditt på at Gud elsker det.

Lytt til og syng med på, innspillingene av sangene i programmet, som du finner på www.aliveinjesus.info. Det kan være lurt å begynne med noen få sanger og rekvisitter når babyen er veldig liten, og øke til flere sanger når den blir eldre.

BUDSKAP Gud bryr seg om meg og alt han har skapt.

BIBELFORTELLING Noah

FOKUS Gud tar vare på meg og alt han har skapt.

BAKGUNN 1. Mosebok 6; 7; 8; 9,8–17.

MINNEVERS “Han har omsorg for dere” (1. Peter 5,7).

MÅL

Babyen vil:

- + **Vite** at Gud tar vare på ham eller henne og de tingene han har skapt.
 - + **Føle** seg glad og elsket av foreldre og sabbatsskolelærere.
 - + **Gi respons** ved å delta.
-

BE

Hold de små hendene til babyen din sammen mens du ber en kort bønn for å invitere Jesus til å være med deg i dag.

Si: **Gud tar vare på oss alle og det han har skapt.**

NOAH

Vis barnet ditt en «Noah». Si: **Noah var en venn av Gud. Noah visste at Gud tok vare på ham.** Åpne Bibelen, pek og si: **Bibelen forteller at Gud sa til Noah: "Jeg vil at du skal bygge en stor båt [ark]."**

 **SYNG "Gud var Noahs beste venn" (Noah was a Friend of God).**
(Kan synges til melodien "London Bridge Is Falling Down.")

Gud var Noahs beste venn,
beste venn, beste venn .
Gud var Noahs beste venn. Han elsket Gud.

BÅTBYGGING

Si: **Noah lette etter trær og ved. Sage, sage, sage... han saget treet.** Lag lyd med en lekesag på klosser, dunk to treklosser mykt sammen. **Dunk, dunk dunk. Han hamret på treverket.** Bruk en lekehammer på noe treverk. (Vær forsiktig så du ikke skremmer barnet ditt med høye lyder, så gjør disse handlingene forsiktig og mykt for å få frem poenget ditt).

 **SYNG "Noah tok en hammer" (Noah Took a Hammer).**

Noah tok en hammer
og Noah tok en sag
Noah tok en hammer
og Noah tok en sag
Han bygget et skip
Som kunne flyte fint
Å, Noah tok en hammer
og Noah tok en sag

BÅT

Si: Endelig var båten (arken) klar. Det var en STOR båt! Gud brydde seg om Noah. Gud ville at Noah og familien hans og alle dyrene skulle være trygge fra alt vannet. Vis en lekebåt til barnet ditt. La den flyte på litt vann i en plastbeholder eller bøtte for å vise hvordan den beveger seg når den flyter.

FUGLER

Si: Hør her! Kvitre, kvitre, flakse, flakse. Det er en fugl. Nei, to fugler flyr oppe i luften. De er på vei til båten (arken). Vis barnet ditt to lekefugler mens du synger.

 **SYNG “Inn i Noahs ark” (Into Noah’s Ark)** (vers 1: fugler).

Fugler kom flaksende, inn i Noahs ark
Flaks, flaks, flaks. Flaks flaks flaks.
Fugler kom flaksende, inn i Noahs ark
for å være trygge
når flommen kom.

HUNDER

Si: Hør her! Voff, voff. Å, en hund. Nei vent... to hunder! De kommer til båten (arken). Vis barnet ditt to lekehunder mens du synger.

 **SYNG “Inn i Noahs ark”** (vers 2: hunder).

Hunder kom bjeffende, inn i Noahs ark
Voff, voff, voff. Voff, voff, voff.
Hunder kom løpende inn i Noahs ark
for å være trygge
når flommen kom.

KATT

Si: Hør her! Mjau, mjau. Det er en katteramma og en katter pappa. Vis barnet ditt to lekekatter mens du synger.

 **SYNG “Inn i Noahs ark”** (vers 3: katter).

Katter kom mjauende, inn i Noahs ark
Mjau, mjau, mjau. Mjau, mjau, mjau.
Katter kom malende, inn i Noahs ark
for å være trygge
når flommen kom.

SAUER

Si: Hør etter! Bæ, bæ. Mange sauer kommer til båten! Vis babyen din
flere lekesauer mens du synger.

 **SYNG “Inn i Noahs ark”** (vers 4: sauer).

Sauer kom brekende, inn i Noahs ark
Bæ, bæ bæ. Bæ, bæ, bæ.
Sauer kom brekende, inn i Nohas ark
for å være trygge
når flommen kom.

HANEN OG HØNEN

Hør etter! Kykelikyky! Klukk, klukk, klukk. Se på hanen og hønen som går til
båten! Vis barnet ditt to lekekyllinger (eller en hane og en høne) mens du
synger.

 **SYNG “Inn i Noahs Ark”** (vers 5: høner).

Kyllingerkom klukkende, inn i Noahs ark
Klukk, klukk, klukk. Klukk, klukk, klukk
Kyllinger kom klukkende, inn i Noahs ark
for å være trygge
når flommen kom.

BIBELEN

Si: Guds engler førte dyrene inn i båten (arken). Gud ba også Noah og familien hans om å gå inn i båten (arken). Bibelen sier at Gud elsket Noah og familien hans og alle dyrene. Gud elsker oss også. Vis babyen din en bibel mens du synger.

 **SYNG “Jeg leser i min Bibel” (I Open My Bible Carefully).**

Jeg leser i min Bi-i-bel om Jesu kjærlighet
Jeg leser i min Bi-i-bel om Jesu kjærlighet
(gjenta)

REGN

Si: **Gud tar vare på oss når det regner** (eller i andre kjente situasjoner, som når vi kjører bil eller barnevogn). **Gud tok seg av Noah og dyrene da det regnet.** Sprøyt forsiktig vann i luften som "regn".

 **SYNG “Jesus er glad i deg” (Jesus Cares for You).**

Jesus er glad i deg
Jesus er glad i deg
Han er glad i deg.
(gjenta)

MINNEVERS

Åpne Bibelen, pek og si: **Bibelen sier at Gud gir oss mammaer og pappaer og andre til å ta seg av babyer. Det står: "Han har omsorg for dere"** (1. Peter 5:7). Klem barnet ditt forsiktig når du sier "dere". Be deretter en kort bønn om at Gud må lede og velsigne dem etter hvert som de vokser.

Program 4: Jesusbarnet

Etter hvert som barnet ditt vokser, vil det forstå at Gud elsker det. Se etter muligheter i løpet av dagen til å vise og fortelle ham at Gud elsker det også. Syng for det, smil, bruk vennlige ord og snakk om Jesusbarnet.

Lytt til og syng med på, innspillingene av sangene i programmet, som du finner på www.aliveinjesus.info. Det kan være lurt å begynne med noen få sanger og rekvisitter når barnet er veldig lite, og øke til flere sanger når det blir eldre.

BUDSKAP	Gud elsker meg.
BIBELFORTELLING	Jesusbarnet
FOKUS	Gud elsker deg, og familien elsker deg.
BAKGRUNN	Lukas 2,1–20; <i>The Desire of Ages</i> , s. 43–49.
MINNEVERS	“Jeg har deg kjær” (Salmene 18,2).
MÅL	Babyen vil: + Vite at Gud elsker den, og at familien deres også elsker den. + Føle seg glad og elsket av foreldre og sabbatsskolelærere. + Gi respons ved å delta.

BE

Hold de små hendene til babyen din sammen mens du ber en kort bønn for å invitere Jesus til å være med deg i dag.

Si: La oss lære om Jesusbarnet og hvor høyt Gud elsker deg.

ESEL-REISEN

Hvis det er mulig, kan du vise barnet en Maria og Josef-dukke eller lage en enkel dukke av en papprull som skal forestille mor og far. Si: **Maria og Josef måtte dra til Betlehem. Maria hadde et barn i magen. Maria kan ha sittet på et esel. Hør eselet gå.** Gå rundt med et lekesesel mens du synger.

 **SYNG “Klikk Klakk” (Clip-Clop).**

Klikk-klakk, klikk-klakk, hør et esel går
Klikk-klakk, klikk-klakk, hør et esel går
Et esel går i gaten vår
Klikk-klakk, klikk-klakk, klikk-klakk
(gjenta)

BANKE PÅ

Si: **Maria og Josef lette etter et sted å sove i byen. Bank, bank! Lag en bankelyd og en bevegelse. De banket på døren. Er det plass til å sove her? Maria og Josef fant et sted å sove i en stall, der Jesusbarnet ble født.** Vis babyen din en babydukke som skal forestille Jesusbarnet.

JUBELDAG

Si: **Jesusbarnet var et veldig spesielt barn. Maria og Josef var så lykkelige da han ble født. Det var en veldig lykkelig dag! Klapp eller gi barnet en rangle som det kan holde i mens dere synger.**

 SYNG “Det var en jubeldag” (It Was a Happy Day).

Det var en jubeldag, jubeldag, jubeldag
da lille baby Jesus ble født
Det var en jubeldag, jubeldag, jubeldag
da lille baby Jesus ble født
(gjenta)

LAM

Si: Hør her! Bæ-bæ. Bæ-bæ. Når Jesusbarnet var våken, kunne han høre sauene. Vis barnet en lekesau (eller et bilde av en sau) og gi den til barnet, slik at det kan holde den mens dere synger.

 SYNG “Myke, myke lam” (Woolly, Woolly Lamb).

Deilig myke lam
Deilig myke lam
Jesus laget deg så deilig
(gjenta)

KU

Si: Hør her! Mø-mø. Mø-mø. Da Jesusbarnet våknet, kunne han høre kuene. Vis babyen en lekeku (eller et bilde av en ku) og gi den til babyen, slik at den kan holde den mens dere synger.

 SYNG “Jesus laget kuen” (Jesus Made the Cows).

Jesus laget kuen som sier mø.
Jesus laget kuen
Jeg er så glad
(gjenta)

TA VARE PÅ BABYEN

Si: Det er på tide at Jesusbarnet får et bad. Jesusbarnet liker vann. Mamma Maria tar godt vare på Jesusbarnet. Bruk en liten beholder med vann og en klut til å vaske en lekebabydukke. Tørk deretter dukken.

 **SYNG “Baby Jesus”** (vers 1: vaske).

Mamma Maria
Vasker baby Jesus.
Mamma Maria
Vasker baby Jesus.
Jesus var en liten baby, slik som meg.

Si: Det er på tide at Jesusbarnet pakkes inn i et teppe for å gjøre seg klar til å sove. Jesusbarnet liker å sove. Mamma Maria tar godt vare på Jesusbarnet. Bruk et babyteppe til å pakke inn en lekebabydukke.

 **SYNG “Baby Jesus”** (vers 2: svøpe).

Mamma Maria
Svøper baby Jesus.
Mamma Maria
Svøper baby Jesus.
Jesus var en liten baby, slik som meg.

Si: Mamma Maria og pappa Josef var veldig glad i Jesusbarnet. De klemte ham for å vise ham at de var glad i ham. Ta opp den innpakkede dukken og gi den en klem.

 SYNG “Baby Jesus” (vers 3: kose).

Mamma Maria
Koser baby Jesus.
Mamma Maria
Koser baby Jesus.
Jesus var en liten baby, slik som meg.

Si: Det var natt. Shhhh... Alle sover. Åhh... Se på babyen. Babyen sover. Ser du at han sover? La oss synge stille.

 SYNG “Baby Jesus” (vers 4: sove).

Sovetid
God natt, baby Jesus
Sovetid
God natt, baby Jesus
Jesus var en liten baby, slik som meg.

Si: Mamma og pappa er veldig glad i deg også. Vi bryr oss om deg akkurat som mamma Maria brydde seg om Jesusbarnet. Du kan også legge deg til å sove som Jesusbarnet.

(Foreldre kan gjerne synge denne sangen på andre tidspunkter før barnet skal sove).

 SYNG “Baby Jesus” (vers 5: du).

Sovetid,
God natt, baby _____ (barnets navn).
Sovetid,
God natt, baby _____ (barnets navn).
Jesus var en liten baby, slik som deg.

FAMILIE

Si: Du gjør familien vår lykkelig! Vi elsker deg.

 **SYNG “Med baby i familien” (With Baby in the Family).** Klapp mens du synger

Med baby i familien, lykkelige hjem
lykkelige hjem, lykkelige hjem.
Med baby i familien, lykkelige hjem
lykkelige hjem.
(gjenta)

GJETERE OG ENGLER

Vis babyen din en lekesau. Si: **Da Jesusbarnet ble født, passet gjeterne på sauene sine. Hyrdene så en vakker, lysende stjerne på himmelen. Stjernen var mange, mange engler. Englene fortalte gjeterne om Jesusbarnet.**

 **SYNG “Julestjerne” (Christmas Star).** Vis eller gi barnet en stjerne eller engel som det kan holde i mens dere synger.

Lys, lys, stjerne stor
Lys, lys, på vår jord
Lys, lys, å så klar,
Herlige Julestjerne
(gjenta)

MINNEVERS

Åpne Bibelen, pek og si: **Bibelen sier: "Jeg har deg kjær" (Salmene 18,2). Hyrdene elsket Jesusbarnet, og vi elsker også Jesus. Klem barnet ditt og be en kort bønn om at Gud må lede og velsigne det etter hvert som det vokser.**



Avsluttende tanker

"...det skjuler vi ikke for deres barn. For neste slektsledd vil vi lovprise Herren, hans velde og det underfulle han har gjort" (Salmene 78,4).

Gud har vist oss en klok vei videre idet vi reflekterer over hva det vil si å være en gudfryktig forelder som bygger et hjem der barna våre kan begynne å lære om og elske ham. Hold det ene øyet på målet og det andre øyet på den daglige oppgaven med å bygge, ta vare på og beskytte. Det er gjennom små, daglige oppgaver vi arbeider mot målet om å oppdra barna våre til å elske Jesus, deres for-alltid-venn, slik at de kan vokse opp og dele hans kjærlighet med andre.

Gud har kalt deg til å være forelder for den lille. Ja, du er utvalgt til denne rollen. Ingen andre kan være den du er. Ingen andre kan gjøre det du gjør. Barnet ditt trenger din kjærlighet, din glede, din tro og din tillit, og ditt eget forhold til Jesus påvirker alt du gjør.

Når du elsker og tar vare på barnet ditt hjemme, må du vite at "alt makter jeg i ham som gjør meg sterk" (Filipperne 4,13), og "Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus" (Filipperne 4,7).

Måtte du trofast plante Jesu kjærlighet og tanker inn i ditt barns liv hver dag – og når det øyeblikket kommer (altfor snart), når de er voksne, slår ut vingene og er klare til å fly, måtte du si: "Ikke oss, Herre, ikke oss, gi heller ditt navn ære, du som er kjærlig og trofast" (Salmene 115,1).



*"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. Mosebok 6,24-26).*



"Herren velsigne deg og bevare deg.
Herren la sitt ansikt lyse over deg og
være deg nådig. Herren løfte sitt åsyn
mot deg og gi deg fred."

4. Mosebok 6,24-26



Referanser og ressurser

American Psychological Association of the ACT Raising Safe Kids Program. Retrieved from <https://www.wapa.org/act/resources/fact-sheets>.

Atcheson, N. 2018. *As Light Lingers. Basking in the Word of God*. Madrid, Spain: Safeliz (a resource for the spiritual self-care of the parents).

Blakemore, S. J., and U. Frith. 2005. *The Learning Brain: Lessons for Education*. Oxford: Blackwell.

Campbell, D. 2002. *The Mozart Effect for Children*. New York: HarperCollins.

Carey, B. 2013. "Talking Directly to Toddlers Strengthens Their Language Skills, Stanford Research Shows." *Stanford News*.
<https://news.stanford.edu/news/2013/october/fernauld-vocab-development-101513.html>.

Children's Hospital of Orange County affiliated with the University of California. Retrieved from <https://www.choc.org/primary-care/ages-stages/>.

Dumont, E., E. Syurina, F. Feron, and S. van Hooren. 2017. "Music Interventions and Child Development: A Critical Review and Further Directions." *Frontiers in Psychology* 8:1694. doi:10.3389/fpsyg.2017.01694.

Habenicht, D. 1994. *How to Help Your Child Really Love Jesus*. Hagerstown, Md.: Review and Herald.

Habenicht, Donna J., and Larry Burton. 2004. *Teaching the Faith: An Essential Guide for Building Faith-shaped Kids*.
Hagerstown, Md.: Review and Herald.

Hasel, Frank M. 2018. *Longing for God: A Prayer and Bible Journal*. Nampa, Idaho: Pacific Press (a resource for the spiritual self-care of the parents).

Henley, Karyn. 2008. *Child-sensitive Teaching*. Nashville: Child Sensitive Communication, LLC.

Jäncke, L. 2009. "Music Drives Brain Plasticity." *F1000 Biology Reports*. 1. 78. 10.3410/B1- 78.

Learning and Teaching. 2005. Scotland.

Louv, R. 2008. *Last Child in the Woods. Saving Our Children From Nature-deficit Disorder*. Chapel Hill, N.C.: Algonquin Books.

Lubetzky, R., F. B. Mimouni, S. Dollberg, R. Reifen, G. Ashbel, D. Mandel. 2010. "Effect of Music by Mozart on Energy Expenditure in Growing Preterm Infants." *Pediatrics* 125(1):e24-82. doi: 10.1542/peds.2009-0990. Epub 2009 Dec 7.

Nelson, D. 2008. Sermon: "God's Party: MySpace." Pioneer Memorial Church. <https://www.pmchurch.org/service/2008/03/29/gods-party-myspace>.

Partanen, E., T. Kujala, M. Tervaniemi, M. Houtilainen 2013. "Prenatal Music Exposure Induces Long-Term Neural Effects." *Plos One*. October 30 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0078946>.

Provasi, J., D. Anderson, M. Barbu-Roth. 2014. "Rhythm Perception, Production and Synchronization During the Perinatal Period." *Frontiers in Psychology*. 5:1048. Sept 18. doi: 10.3389/fpsyg.2014.0148.

White, Ellen G. 1952. *The Adventist Home*. Nashville: Southern.

———. 1954. *Child Guidance*. Nashville: Southern.

———. 1900. *Christ's Object Lessons*. Washington, D.C.: Review and Herald.

———. 1913. *Counsels to Parents, Teachers, and Students*. Mountain View, Calif.: Pacific Press.

———. 1898. *The Desire of Ages*. Mountain View, Calif.: Pacific Press.

———. 1903. *Education*. Mountain View, Calif.: Pacific Press.

———. 1890. *Patriarchs and Prophets*. Mountain View, Calif.: Pacific Press.

———. 1956. *Steps to Christ*. Mountain View, Calif.: Pacific Press.

———. 1948. *Testimonies for the Church*. Mountain View, Calif.: Pacific Press.



Musikk- og tekstforfattere

Alfabetisert etter sangens engelske sangtittel

“Animals, Animals” by Janet Sage, copyright © 2001 North American Division Corporation of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #67. Brukt med tillatelse

“Baby Jesus” by Rosie Smith, copyright © 2024 General Conference Corporation® of Seventh-day Adventists.

“Christmas Star” by Janet Sage, copyright © 2001 North American Division Corporation of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #143. Brukt med tillatelse.

“Clip-Clop” by Janet Sage, copyright © 2001 North American Division Corporation of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #158. Brukt med tillatelse.

“Fishy, Fishy” by Janet Sage, copyright © 2001 North American Division Corporation of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #161. Brukt med tillatelse

“God Made the Light, Wind, Water” by Rosie Smith, copyright © 2024 General Conference Corporation® of Seventh-day Adventists.

“God Sees Me” by Rebecca Edwards-Lesser, copyright © 1962, renewed 1990 by Review and Herald® Publishing Association. From *Little Voices Praise Him*, #89. Brukt med tillatelse

“Here Is My Money” by Janet Sage, copyright © 2001 North American Division Corporation of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #32. Brukt med tillatelse

“I Am Happy as Can Be” by Janet Sage, copyright © 2001 North American Division Corporation of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #214. Brukt med tillatelse

“I Open My Bible Carefully” by Janet Sage, copyright © 2001 North American Division Corporation of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #28. Brukt med tillatelse.

“Into Noah's Ark” by Rosie Smith, copyright © 2024 General Conference Corporation® of Seventh-day Adventists.

“It Was a Happy Day” by Janet Sage, copyright © 2001 North American Division Corporation of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #148. Brukt med tillatelse

“Jesus Cares for You” av Beginner Writers Group, copyright © 2000 General Conference Corporation® of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #92.

“Jesus Is the Good Shepherd” av Rosie Smith, copyright © 2024 General Conference Corporation® of Seventh-day Adventists.

“Jesus Made the Cows,” tilpasset fra “Jesus Made the Sunshine” av Janet Sage, copyright © 2001 North American Division Corporation of Seventh-day Adventists. Fra *Little Voices Praise Him*, #168. Brukt med tillatelse.

“Noah Took a Hammer” av Judy Vandeman, copyright © 1985 Judy Vandeman. Fra *Little Voices Praise Him*, #269. Brukt med tillatelse

“Noah Was a Friend of God,” words copyright © 2002 General Conference Corporation® of Seventh-day Adventists, tilpasset fra “London Bridge is Falling Down,” som er offentlig tilgjengelig.

“Sabbath Bells” by Mildred Adair, offentlig tilgjengelig From *Little Voices Praise Him*, #237.

“The Sabbath” by Rosie Smith, copyright © 2024 General Conference Corporation® of Seventh-day Adventists.

“The Shepherd Loves His Lambs” by Enid G. Thorson, copyright © 2024 General Conference Corporation® of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #114.

“Who Am I?” by Janet Sage, copyright © 2001 North American Division Corporation of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #117. Brukt med tillatelse

“With Jesus in the Family” by A.E. Lind, offentlig tilgjengelig. From *Little Voices Praise Him*, #273.

“Woolly, Woolly Lamb” by Janet Sage, copyright © 2001 North American Division Corporation of Seventh-day Adventists. From *Little Voices Praise Him*, #171. Brukt med tillatelse.

Harald Giesebrecht er ansvarlig for de norske tekstene.



“Men du skal holde fast på det du har lært og er blitt overbevist om. Du vet jo hvem du har lært det av.

15 Helt fra du var et lite barn, har du kjent de hellige skriftene, de som kan gi deg visdom til frelse ved troen på Kristus Jesus.”

2. Timoteus 3,14. 15



FORELDREBOKEN

De første skrittene - Å vokse med Jesus

