**BARNA I FASTETIDENS GUDSTJENESTER**

**Gjør det enkelt!**

Bruk menighetens faste familiegudstjeneste-liturgi. Det kjente er ofte det beste.

Enkle bønner, færre ord og mer aktivitet i gudstjenesten appellerer til barna – og de voksne! Våg å kutte ned. Våg å la de enkle ordene tale til oss alle. Våg å finne bibeltekster som er fortellende. Fastetidens tekster er ofte tunge. Må de brukes når det er barn som er målgruppa? Ha frimodighet til å finne tekster som kommuniserer det gudstjenesten vil formidle.

**Gjør det aktuelt!**

Faste er like aktuelt i dag som i tidligere tider. Barn vet ofte mer om muslimsk faste enn om kristen faste, så det er viktig å fortelle hva faste er og hvorfor det er viktig for oss.

Faste er – kort fortalt – å rette fokus utover oss selv. Si nei til noe for å kunne si ja til noe annet. Ha fokus på å være noe for andre og ha mer tid til bønn og Gud.

Eksempel på dette kan være å si nei til smågodt i fastetiden, for så å legge de pengene jeg sparer på fastebøssen. Da blir de til glede for noen andre.

Eller legge vekk spill på mobilen for heller å kunne ringe en det er lenge siden jeg har snakket med. Si nei til noe for å si ja til noe annet som gleder min neste.

Eller gjøre en jobb (Barnas fastejobb) for andre og spare pengene jeg tjener på fastebøssa.

Hør gjerne hva Sunniva Gylver sier om «Hva er faste?»: <https://youtu.be/ZnGiZnqCMhg?feature=shared>

**Vær ute i god tid!**

Bestill materiell i god tid; Superhelthefter, fastebøsser og regnbuebønnhefter. Alt er gratis og kan bestilles via menighetens side på [www.fasteaksjonen.no](http://www.fasteaksjonen.no)

Samspille med Tårnagenter og Lys Våken, eller invitere en spesiell aldersgruppe (5-åringene?) til gudstjenesten. Tårnagenter skal løse oppdrag. Kanskje kan de forberede og løse oppgaver i gudstjenesten i faste.

Lys Våken – i verden har ressurser til hvordan det verdensvide perspektivet kan hentes fram for barn. Du finner opplegg her: <https://www.kirkensnodhjelp.no/ressursbanken-barn>

Inviter barna til å kle seg ut hvis det er karnevalsgudstjeneste. For å vise fram kostymene, kan alle gå i prosesjon, og gjerne komme fram og stå framme i kirkerommet under en av sangene. Ha gjerne en kiste med kostymer parat hvis noen kommer uten kostyme. Hatter, fjærboa, kapper og lignende som passer alle størrelser barn. Du finner mye på bruktbutikker!

Sangforslag

Velg sanger som har god rytme og gjerne lette refreng slik at alle kan henge med i sangen. Inviter gjerne til sang-øving i forkant av gudstjenesten. Har menigheten et barnekor eller sanggruppe med barn, så la de være forsangere gjennom gudstjenesten. De trenger ikke stille opp som kor, men lede an slik at menigheten blir trygg på melodi.

Under her finner du gode sanger (i vill uorden) som passer å bruke sammen med barn.

* «Kirke-samba» fra Babysang, Frelsesarmeen (der heter den «Baby-samba»)
* «Se mørket vinner aldri over lyset»
  + Skrevet til opplegget om Regnbuebønn
  + Lytt til sangen her: [Se, mørket vinner aldri over lyset](https://www.youtube.com/watch?v=xOK_h1WDuCI)
* «Hevenu Shalom»
* «Vi skal dele, dele, dele du og jeg»
* «Det finns et hellig kall til å forandre» NoS 541
* «Må Gud velsigne deg» NoS 638
* «Han har den hele vide verden i sin hånd»
* «Alle barna klapper» Kan brukes til å vise fram kostymer. «Alle prinsesser hopper/klapper…»
* Sanger fra «Kraft til å bære» [www.krafttilåbære.no](http://www.krafttilåbære.no) Sanger med refreng som er lette å lære. Alle med full playback og noter Eks. «Ringen av fred»
* Sanger fra Treklang – med rytme og bevegelse, for eksempel

**Send inn forslag!**

Vi vil gjerne ha innspill til sanger, bønner, velsignelser, stasjoner til bønnevandring, tekster og aktiviteter som egner seg til bruk med barn i fastetiden.

Hvis dere har foto som viser de ulike aktivitetene fra en gudstjeneste, vil vi gjerne få tilgang til dem. Kun bilder der det er gitt tillatelse til offentlig bruk.

Send dine innspill og foto til [fa@nca.no](mailto:fa@nca.no)

Forslag til stasjoner under bønnevandring

**1. Tegne en bønn**

Mange barn synes det er lettere å uttrykke seg med tegninger enn med ord. Mange kan heller ikke skrive ennå. Tegnebordet bør være plassert slik at det er plass til å stå rundt det. Dekk gjerne bordet med en papirduk, slik at man kan tegne rett på duken. Sett fram nok fargestifter. Oppgave: tegn en bønn til Gud

**2. Tenne et lys**

Plasser gjerne denne posten i nærheten av inngangen slik at alle ser den når de kommer inn. Sammen med, eller istedenfor lysgloben kan dere lage et «katastrofeområde» med stein, armeringsjern, betong og annet materiale som kan illustrere en ruin. Her kan folk tenne lys for de som er rammet av krig, jordskjelv, eller andre katastrofer.

Det kan være lurt å ha en stor presenning under installasjonen for å skåne kirkegulvet..

**3. Nattverd**

Bruk gjerne barn til å dele ut nattverd sammen med presten/en voksen.

**4. Ved døpefonten**

Å bli minnet om dåpen kan være en fin ting for både voksne og barn. Legg perler eller glasshjerter i ulike farger i døpefonten. Ha vann i døpefonten. En voksen og et barn står ved denne stasjonen og møter de som kommer dit. Den voksne tegner et kors med vann i handa på den som kommer til stasjonen. Barnet plukker opp en perle, eller et hjerte fra døpefonten og gir til vedkommende. Si for eksempel «Du er Guds barn!»

Små glasshjerter kan kjøpes her: <https://onlybygrace.com/vare/150-glashjerter-i-forskellige-farver/>

**5. Offerbordet – gi vår pengegave**

Et lavt bord strategisk plassert i rommet. På bordet står det en skål til pengene, eventuelt en innsamlingsbøsse, og et lys. Her kan det også legges en bunke med “Superhelt i fastetiden”-hefter og pappbøsser.

**6. Samle flasker**

Før gudstjenesten starter, har dere gjemt/plassert masse tomflasker rundt om i kirkerommet. Ha i tillegg tomflasker i reserve slik at de barna som ikke finner flasker, kan komme og få. De som finner flasker, går til «panteautomaten» og panter flasken, eller tar den med på kirkekaffen og panter den der. Da er barna i gang med å være Superhelter som samler og panter flasker gjennom hele fastetiden.

Se mer informasjon om panteautomat under punktet «Aktiviteter» i dette dokumentet.

**7. Vis film fra Kirkens Nødhjelp**

I en krok av kirkerommet kan man sette opp en PC og en litt stor skjerm. Der kan årets film for barn vises i loop. Filmene tar ca. 2-3 min. Du kan laste ned filmene her: <https://www.fasteaksjonen.no/filmer/>

**8. Verdenskart**

Fest opp et verdenskart og la alle få velge seg et land de vil be for. Under forbønnen kan man kaste en oppblåsbar jordklode rundt i kirkerommet. Vær obs på at det er vanskelig å følge med på flere ting samtidig, så finn en rekkefølge; for eksempel kaste jordklodeballen – be bønn – synge bønnevers – kaste jordklodeballen osv.

**9. Knyt tråder på et regnbue-tre**

Ha et tre med nakne grener stående i kirkerommet. Hver uke i fastetiden setter dere frem nye tråder i ukens regnbuebønn-farge. Da kan store og små knyte tråder på treet i bønn for ukens tema; røde tråder i bønn for kjærlighet, oransje tråder i bønn for forandring osv. Første påskedag kan dere klippe av alle trådene og henge opp hvite tråder – for oppstandelsen.

Ressurser fra den verdensvide kirken

Vi har så vidt satt i gang et arbeid for å innhente flere bønner og velsignelser fra den verdensvide kirken; som egner seg for bruk sammen med barn.

Vi vil gjerne ha tips og ideer fra deg. Ting dere bruker i din lokale menighet som fungerer godt. Bønner og velsignelser som er forståelige for barn, og som barn gjerne kan delta i. Send det inn til oss, så vi kan dele det med flere!

Bruk følgende adresse: [fa@nca.no](mailto:fa@nca.no)

Bønner og velsignelser

* Bønnene fra superheltheftet nr. 1. Eksempel fra oransje uke:

*«Kjære Gud, Takk for at du har skapt alle mennesker. Takk for at alle er like mye verdt. Hjelp oss å skape positiv forandring slik at alle barn i verden får rent vann.»*

* Bønner fra Salmeboka:

for eksempel:

* + - «Fred» s.1223
    - «Takk for venene mine» s. 1221
    - «Her er mitt øre» s.1220
* Bønner fra Konfirmantsalmeboka (Verbum forlag)

for eksempel:

s. 47 om håp i grønn uke

s.147 om å tenne lys i rød uke

s.153 om rettferdighet i gul uke

s. 197 om håp i grønn uke

* Velsignelse.

Vi anbefaler å bruke salmen «Må Gud velsigne deg» NoS 638

Aktiviteter

* **Pinjata**
  + En gammel karnevalstradisjon som kan brukes på kirkekaffen. Pinjataen skal knuses og godteri faller ut. Sørg for at det er godteri til alle. Lag en ordnet kø for å slå på pinjataen.
* **Male på lysestaker til fastelys i regnbuens farger.**
  + Kjøp inn helt enkle lysestaker til te-lys i klart glass. Hvert sett må bestå av 7 lysestaker, en for hver uke i fastetiden. Barna maler/tusjer stakene i regnbuefarger. Dette er et alternativ til å kjøpe nye lys til hjemmebruk hvert år. En ide kan være å la Tårnagenter, eller Lys Våken male sett med lysestaker som kan selges til menigheten i fastetiden.
* **«Usynlig middagsgjest»**
  + Dekk på til en usynlig gjest på kirkekaffen og/eller hjemme. De pengene den ekstra mat-porsjonen vil koste legges på fastebøssen.
* **Pante flasker.** Eksempel med «panteautomat» og jakt på tomflasker
  + Å pante flasker og legge panten på fastebøssa går som en «rød tråd» gjennom hele fastetiden. Dette kan starte i gudstjenesten. Mange barn kjenner ikke til konseptet «pante flasker» det er derfor viktig å vise dem. Lag en enkel panteautomat av en diger kasse. Plasser en person inni kassen, utstyrt med mange kronestykker. Gjem massevis av tomflasker rundt i kirkerommet, eller på kirkekaffen. Barna går på leit etter tomflaskene, putter de inn i «panteautomaten» og får tilbake en krone som kan puttes på fastebøssen. Sørg for at det er flasker til alle. Ha noen på lur til de som ikke finner noen.
* **Få/lage superheltkappe til å ta med hjem**
  + En kappe kan lages veldig enkelt ved å klippe opp lilla tøystykker som er store nok til å knyte sammen rundt halsen. Kappene kan henge ferdig på en snor ( med klyper) og deles ut til barna sammen med Superhelthefte, pappbøsse og regnbuebønnhefte.
* **Såpebobler til velsignelsen.** 
  + Store barn får i oppgave å blåse ut over menigheten. Pass på å synge sangen et par ganger først for deretter å blåse boblene. Sangen stilner hvis man skal se på såpeboblene samtidig. Velsignelser treffer oss i boblene, og det er vakkert å se på og ta med ut i hverdagen.

**MINNER OGSÅ OM**

**Superhelt**

Gi barna i menigheten tilbud om å være Superhelter i fastetiden. Superhelter stiller opp for mennesker i nød, og betyr en forskjell både lokalt og i den store verden. Superhelter bærer med seg håp.

Kirkens Nødhjelp har utarbeidet egne hefter (tre ulike) som kan bestilles gratis fra Kirkens Nødhjelp på [www.fasteaksjonen.no](http://www.fasteaksjonen.no) Heftene kan brukes i menighetens barnearbeid og hjemme. Heftene er knyttet opp mot fastetidens uker og farger. De inneholder aktiviteter, bønner og fortellinger gjennom fastetiden.

Den lilla fastebøssen i papp hører sammen med heftene.

Barnas fastejobb kan inkluderes i oppdraget til Superheltene.

Superheltene starter sitt arbeid på fastelavnssøndag og avslutter påskedag. Det finnes nedlastbart diplom for utdeling etter endt fastetid.

Mer om Superhelt i fastetiden finner du her: <https://www.fasteaksjonen.no/materiell/for-menighetene/>

**Kraft til å bære**

Nettsiden: [www.krafttilåbære.no](http://www.krafttilåbære.no)

En ypperlig nettside med masse ressurser til sanger, aktiviteter og engasjement. Her finner du garantert noe du liker og kan bruke.

Målgruppe: 4-12 år

Kraft til å bære er et fleksibelt produkt som kan brukes i stor, eller liten skala. Det kan settes opp en hel musikal, eller en konsert. Eller man kan plukke ut en av sangene å synge på en gudstjeneste. Alle sangene finnes i playback, slik at man ikke er avhengig av musikere for å få «trøkk» i sangen.

I opplegget finnes også mange ideer og beskrivelser til aktiviteter, samtale, quiz og aktualisering.

Kraft til å bære passer for både menighet og skole – og gjerne i et samarbeid!