

# ADVENTSKALENDER – 5 KJÆRLIGHETSSPRÅK

- av Mia Holta i samarbeid med Marie Undheim

## TIPS og IDEER til ADVENTSKALENDER:

### Forslag til adventskalender:

1. Bruk kalenderen du allerede har.
2. Lag en boks med hjerte- post-it lapper, nummert med 1-2-3 osv. med oppgaver på baksiden
3. Klipp ut papphjerter, skriv på tall eller lim på kjøpte tall, lim på liten klesklype og heng på snor (se bilde)



- gjør det som er mest praktisk for din familie!

## Hva kan vi fylle kalenderen med?

Gary Chapman har skrevet bøkene;

**Kjærlighetens fem språk**; om kjærlighet mellom ektefeller - 5 kjærlighetsspråk.

**Glade og trygge barn**; som beskriver fem måter å kommunisere kjærlighet overfor barn

- **tid sammen**
- **fysisk berøring**
- **anerkjennende ord**
- **tjenester**
- **gaver.**

**= de 5 kjærlighetsspråk**

Vi ønsker oss glade og trygge barn.

**Denne adventskalenderen er basert på kjærlighetsspråkene, og kan være en hjelp til å gi det enkelte barnet jevnlig påfyll av sitt kjærlighetsspråk, i en aktiv førjulstid.**

Kalenderen handler om å ta imot, og å gi kjærlighet ut fra kjærlighetsspråkene.

Et mål med denne type adventskalender er også at: **Barna skal lære seg å ta imot kjærlighet, og å gi kjærlighet på ulike måter.**

**Du skal elske nesten din som deg selv....** Hva blir jeg glad for? Hva kan vi gi til andre?

La barna være med på en idèmyldring hva vi kan gi til andre, skriv ned forslag og bruk dem i kalenderen.

Bruk fantasien! Du vet hva dine barn setter pris på. Bruk tipsene nedfor og gjør det til ditt! De fleste oppgaver kan vris på slik at de passer for dere og de dere har lyst til å glede i advent. Bruk kreativiteten ☺

Side 3 og 4: Adventskalender

Side 5 til 8: Anerkjennende ord (Jeg er/ Du er) – velg det som passer best.

Side 9 og 10: Ark til utfylling

Side 11 og 12: Flere tips til aktiviteter

Skriv ut tosidig:

En side med adventskalenderideer og en side med anerkjennede ord

Klipp etter strekene og du får en aktivitet på en siden og anerkjennelse på andre siden av lappen.

**GOD ADVENTSTID!! ☺**

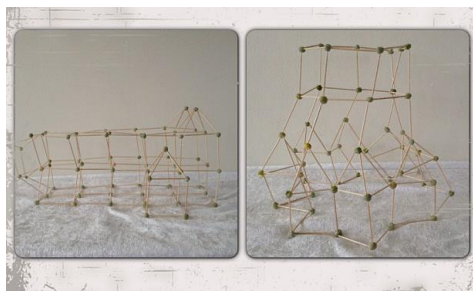
<p><b>1. desember</b> <b>KJÆRLIGHETSSPRÅK</b></p>  <p>Se en julefilm sammen. Snakke om 5 kjærlighetsspråk og innhold i kalender.</p>	<p><b>desember</b> <b>GAVE</b></p>  <p>Let i stua etter en gave 😊</p>	<p><b>desember</b> <b>ANERKJENNENDE ORD</b></p>  <p>Gi hverandre et gelehjerte og si: Jeg er glad i deg!</p>	<p><b>desember</b> <b>TJENESTE</b></p>  <p>Hjelpe mor/ far med en rengjøringsjobb, tjene penger og gi til f.eks Frelsesarmeen.</p>
<p><b>desember</b> <b>TID</b></p>  <p>Hele familien sover i stua. Popcorn og film!</p>	<p><b>desember</b> <b>FYSISK KONTAKT</b></p>  <p>Vi gir 5 klemmer til hver i familien, i løpet av dagen.</p>	<p><b>desember</b> <b>GAVE</b></p>  <p>Lag en gave sammen. Gi gaven til en du har lyst til å glede 😊</p>	<p><b>desember</b> <b>ANERKJENNENDE ORD</b></p>  <p>Alle sender en oppmuntring på SMS til en eller to du tenker på.</p>
<p><b>desember</b> <b>TJENESTE</b></p>  <p>Vi hjelper noen, med å servere middag til dem, etter jobb. Lag gjerne julegrøt.</p>	<p><b>desember</b> <b>TID</b></p>  <p>Vi griller marshmallows i stua 😊</p>	<p><b>desember</b> <b>FYSISK KONTAKT</b></p>  <p>Bryte håndbak. Hvem er sterkest? Gi hverandre "Giv me five" – hver gang vi møtes.</p>	<p><b>desember</b> <b>GAVE</b></p>  <p>Let etter en gave. Gjett hva som er oppi 😊</p>



Informasjon til **julegrøt**

Hva er julegrøt? Vanlig grøt med rød og grønn konditorfarge i 😊. Lurt med litt hvit grøt i reserve for de som bryner litt på nesen 😊.

<p><u>_____</u> <b>desember</b> <b>ANERKJENNENDE ORD</b></p>  <p>Vi lager en skål med anerkjennelse og gir til hverandre.</p>	<p><u>_____</u> <b>desember</b> <b>TJENESTE</b></p>  <p>Vi tilbyr oss å hjelpe noen vi vet er syke, gamle eller vil sette pris på litt førjulshjelp.</p>	<p><u>_____</u> <b>desember</b> <b>TID</b></p>  <p>Vi koker middag (suppe), tar med på termos og spiser ute.</p>	<p><u>_____</u> <b>desember</b> <b>FYSISK KONTAKT</b></p>  <p>Sloss med far eller mor. Klarer dere å legge en av dem i bakken?</p>
<p><u>_____</u> <b>desember</b> <b>GAVE</b></p>  <p>Kjøp en blomst og gi til en nabo. Syng gjerne en julesang i overleveringen.</p>	<p><u>_____</u> <b>desember</b> <b>ANERKJENNENDE ORD</b></p>  <p>Vi lager en skål med anerkjennelse og gir til en som trenger litt oppmuntring</p>	<p><u>_____</u> <b>desember</b> <b>TJENESTE</b></p>  <p>I dag har vi 1 times vaskedugnad sammen. Alarmen går når timen er ferdig. Da er det ISFEST.</p>	<p><u>_____</u> <b>desember</b> <b>TID</b></p>  <p>Spise middag eller drikke kaffe under kjøkkenbordet ☺</p>
<p><u>_____</u> <b>desember</b> <b>FYSISK KONTAKT</b></p>  <p>Hele familien setter seg sammen i sofaen, under et teppe og drikker kakao! Mor eller far vasker beina.</p>	<p><u>_____</u> <b>desember</b> <b>TID</b></p>  <p>Vi inviterer gjester og bygger tårn av erter og tannpirkere.</p>	<p><u>_____</u> <b>desember</b> <b>TID</b></p>  <p>Vi slukker lyset, setter på musikk og et blinkene lys om vi har. Nå er det DANS</p>	<p><b>24.desember</b> <b>GOD JUL</b> </p> <p>Vi kan bruke alle kjærlighets-språkene i løpet av julaften? GAVER, TAKK og GODE ORD, HJELPE TIL, KOSE OSS SAMMEN, GOD-JUL-KLEM!</p>



Informasjon til **tårn av erter**:

Legg erter i kaldt vann over natten. Bygg tårn med tannpirker og fuktige erter. Tannpirker som er spiss i begge ender kan kjøpes på bl.a Biltema

Jeg er kjekk  
å leke med!

Mange er  
glad i meg!

Jeg er en  
god venn!

Jeg er  
trofast!

Jeg er  
modig!

Jeg er  
tøff!

Jeg er  
fantasifull!

Jeg er  
snill!

Jeg er  
ærlig!

Jeg bryr meg  
om de andre!

Jeg  
hjelper til!

Jeg er  
vakker!

Jeg er  
hensynsfull!

Jeg har  
et fint smil!

Jeg er  
omsorgsfull!

Jeg er  
kreativ!

Jeg er  
inkluderende!

Jeg er  
forståelsesfull!

Jeg er  
elskverdig!

Jeg er  
unik!

Jeg er  
pålitelig!

Mange liker  
å være sammen  
med meg!

Det er mange  
som har tro  
på meg!

Jeg er  
nydelig!

Du er kjekk  
å leke med!

Mange er  
glad i deg!

Du er en  
god venn!

Du er  
trofast!

Du er  
modig!

Du er  
tøff!

Du er  
fantasifull!

Du er  
snill!

Du er  
ærlig!

Du bryr deg  
om de andre!

Du  
hjelper til!

Du er  
vakker!

Du er  
hensynsfull!

Du har  
et fint smil!

Du er  
omsorgsfull!

Du er  
kreativ!

Du er  
inkluderende!

Du er  
forståelsesfull!

Du er  
elskverdig!

Du er  
unik!

Du er  
pålitelig!


Mange liker  
å være sammen  
med deg!

Det er mange  
som har tro  
på deg!

Du er  
nydelig!



_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>
_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>
_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>

_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>
_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>
_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	_____ <u>desember</u>	<u>24.desember</u> <i>GOD JUL</i> 

## FLERE TIPS:

### Gaver

#### TIL BARNA:

- Kjøp en gave
- Gi sjokoladekalender
- Sjokolade/ snop
- Spis 2 twist
- Pakkeleken
- *Tampen brenner – små gaver er gjemt i huset – en til hver.*
- *Gjem to twister til hver og let og kos dere.*

#### TIL ANDRE:

- Kjøp ein blomst og gi til ....
- Lage gaver, en tegning og gi til andre
- Bake kaker, gi til andre
- Pakkeleken
- Gi gaver til f.eks frelsesarmeen. Kan gis ved «Gryta»
- Lage marsipan, gi bort

### Tjenester

#### TIL BARNA:

- Hjelpe til med å gjøre barnas oppgaver
- Rydde/ gjøre rent på rommet sammen med barna.
- Har du lyst at jeg skal gjøre noe for deg i dag?

#### TIL ANDRE:

- Jobbe og tjene penger til f. eks fadderbarnet, frelsesarmeen e.l.
- Hjelpe eldre mennesker med å måke snø, gjøre rent.
- Gå til venner og vask f.eks noen skaper på kjøkkenet..
- Besøke aldershjemmet, synge
- Bak julebrød og gled naboene med en julehilsen

### Anerkjennende ord

#### TIL BARNA:

- Godord-stol  
*Alle må etter tur sette seg i “god-ord-stolen” og får et godt ord fra alle, velsignelsens sangen.*
- Dele ord fra ”God-ord boks”
- Si til hverandre hva vi setter pris på med oss selv.
- 

#### TIL ANDRE:

- Lag et julekort, skriv en oppmuntring og send til .....
- Invitere til ”Oppmuntringsmåltid”. Vi forteller hva vi setter pris på med hverandre.
- Lage krukke med gode ord i twistpapir. Gi den bort i adventstiden.
- Vi inviterer en familie på skattejakt m/ lommelykt. Hvem finner refleksene der god-ord-boksen ligger? Hvem finner refleksvesten der sjokoladehertene ligger? Vi oppmuntrer hverandre med hjerter og gode ord.

## Konsentrert oppmerksomhet

### TIL BARNA:

- Ta frem, sette opp julekrybbe
- Lage/ pynte pepperkakehus
- Dramatisere juleevangeliet
- Bake kaker, lage julegodteri
- Les julebøker, historie fra barneblad sammen
- Se en julefilm sammen;  
*Skomaker Martin og julegaven,*  
*Da Jesus ble født (Hanna Barbera),*  
*Deilig er den himmel blå*  
*Alene hjemme*
- Lag julepynt, julekort og gavelapper
- Syng adventsangen og spis ei kake, ei mandarin, ei risbolle
- Fargelegg en jule-tegning
- Gå på skøyter, ski, ake
- Besøke svømmehallen
- Gå kveldstur med lommelykt, lete etter snop ute i mørket
- Hele familien sover i stua/ kjellerstua
- Vi spiser middag/ kveldsmat/ drikker kaffe - under bordet
- Spille spill sammen
- Gå på tur med boller og kakao
- Lage suppe ute

### TIL ANDRE:

- Invitere noen på adventsfrokost før skolen en morgen.
- Juleverksted
- Invitere andre med på våre aktiviteter.....
- Invitere på julegrøt m/ nøtt i
- Inviter noen til adventsstund hjemme og gjør forskjellige selskapsleker.
- 

## Fysisk kontakt

### TIL BARNA:

- Gi hverandre en klem 5 ganger i løpet av dagen
- Gi hverandre en skikkelig mannfolk-klem
- Slosskamp, legge far i bakken
- Vaske bein/ fotvask
- Massere hverandre
- Give me five
- Bryte håndback
- Trygghetsøvelse  
*en står i ring med øynene igjen og faller fra person til person*
- Stryk på skulderen
- Turning med mor og far (eks. gå trillebår, klatre på lår og snurre rundt)
- Sitte tett sammen under teppe og kos dere med kakao.
- Definer en «Godord-stol» i stua. Alle som sitter i den i adventstida får høre gode ord.

### TIL ANDRE:

- Gi gode klemmer, stryk på skulderen, ta i hånden og ønsk god advent