

FRED BARNDOMMEN



10 TESER TIL FORÆLDRE, LEDERE OG ANDRE
VOKSNE, DER VIL BØRNENE DET BEDSTE

TAL OM TESERNE!

Brug hæftet i klubben, på lejren eller derhjemme:

1. Læs en tese ad gangen.
2. Tal sammen om, hvad det betyder i jeres hverdag.

TESE?!

En tese er en kort, klar påstand eller sætning, der samler en vigtig pointe.

Hver tese siger med få ord, hvad vi mener, og giver forhåbentlig stof til samtale, refleksion og handling hos jer, der læser dem.

BARNDOMMEN ER VÆRD AT FREDE

I DFS elsker vi børn.

Vi er selv forældre, bedsteforældre, ledere og undervisere – og vi møder børn og familier i klubber, på lejre og i kirker over hele landet.

Vi ved, hvor stærk kærligheden til et barn er. Men vi ved også, at kærlighed kan se ud på mange måder – og at opdragelse til tider rejser flere spørgsmål end svar.

Derfor har vi samlet disse 10 teser.

Teserne handler om det, vi tror på:

- At børn har uendelig værdi.
- At nærvær skaber tryghed.
- At frihed og ansvar skal følges ad.
- At barndommen fortjener ro og respekt.

Vi håber, hæftet kan inspirere dig til at være forælder, leder eller omsorgsperson med varme, visdom og vilje til at give barnet det, det virkelig har brug for – ikke bare det, vi tror, det gerne vil have.



**Danmarks
Folkekirkelige
Søndagsskoler**

Vi ønsker at inspirere til, at børn i Danmark skal høre om Gud.

8227 1216

kontakt@soendagsskoler.dk

soendagsskoler.dk



soendagsskoler.dk/foraelde/materialer-til-hjemmet

Hent flere gode ting her ↗



TESE #

1

BARNDOMMEN HAR VÆRDI I SIG SELV

Et barn er ikke bare en lille voksen. Barndommen er ikke en forberedelsesfase, men en værdifuld tid i sig selv. Når vi hele tiden taler om, hvad barnet skal blive til – i stedet for at være til stede med barnet, som det er – risikerer vi at overse nuet.

Et barn er et helt menneske fra første åndedrag. Det har tanker, følelser og erfaringer, der fortjener respekt. Det behøver ikke forstå alt for at være værdifuldt. Og det behøver ikke præstere for at være elsket.

Som voksne har vi ansvar for at støtte barnet i dets udvikling – men også for at standse

op, være nærværende og tage del i det liv, barnet lever lige nu. Ikke bare i morgen. Ikke først, når det “kan noget”. Der er liv, der er tro, der er mening – midt i barndommen.

Derfor er barnet, der er sat hos dig, på samme tid en gave, en mulighed og en opgave.

Forældre og lederes vigtigste opgave er at sørge for, at barnet virkelig får lov til at være barn, at sikre, at det får mulighed for at vokse op i trygge rammer.

SAMTALE

1. Hvordan mærker du, at samfundet lægger vægt på, at børn skal forberedes til noget?
2. Hvad gør dig glad, når du er sammen med børn – uden at tænke i læring eller udvikling?
3. Hvad kan vi som forældre eller ledere gøre for at signalere: “Du er værdifuld, lige nu”?
4. Hvornår har du sidst været nærværende i et barns verden – og hvordan?
5. Hvordan præger det kristne menneskesyn din måde at møde børn på?



TESE #

2

ET BARN HAR BRUG FOR NÆRVÆRENDE VOKSNE

Voksne skaber forudsætningen for at barnet kan være barn. Et barn kan ikke vokse uden voksne. Børn har brug for voksne, der ser dem – ikke bare med øjnene, men med hjertet.

Det kræver tid, opmærksomhed og mod til at sænke tempoet. Et barn spejler sig i de voksne, det har omkring sig – og lærer, hvad kærlighed, tro og tillid er, ved selv at blive mødt med det.

Nærvær handler ikke om at være perfekt, men om at være tilgængelig. At turde tage imod barnets følelser, spørgsmål og glæder – uden altid at skulle have svar eller løsninger klar.

I en travl hverdag er det let at glemme, at noget af det vigtigste, vi kan give et barn, er os selv. Vores tid. Vores blik. Vores nærvær.

Det er dér, relationen vokser – og barnet får rødder.

Barnet forventer ikke ret meget mere af sine voksne, end at de er voksne. Det er vigtigt, at den voksne

kan sige undskyld til sit barn. Af og til føles det tiltrækkende at optræde som sit barns kammerat, men den voksne må turde påtage sig sit ansvar som voksen.

Det er også godt for barnet at opleve, at det hører til i en større sammenhæng med flere slægtled, og i en menighed, så barnet føler sig som en vigtig del af en helhed. Det er trygt at være del af noget så stort.

SAMTALE

1. Hvornår oplever du, at du er allermost nærværende med et barn? Hvordan reagerer børnene på "det ægte nærvær"?
2. Hvad forstyrrer din evne til at være til stede? Hvordan kan du skabe plads til mere nærvær? Hvad betyder det for dig at "være tilgængelig"?
3. Hvad vil det sige at "tilhøre noget større"?
4. Hvordan kan man "påtage sig sit voksenansvar"?
5. Hvad lærer børn om Gud gennem vores måde at være voksne på?



TESE #

3

BØRN HAR BRUG FOR VOKSNE, DER OGSÅ TAGER VOKSENTID

Et barns ankomst forandrer i høj grad forældres liv. Forholdet mellem arbejde, fritidsinteresser og voksensamvær forstyrres.

Det er ikke godt, hvis hele deres liv kredser omkring børnene. Heller ikke for børnene.

Det kræver voksne, der tør være voksne. Voksne, der også tager tid alene, tid med hinanden, med Gud og med deres egne venner.

Det er ikke egoistisk, når voksne passer på sig selv og deres relationer. Tværtimod. Børn har ikke brug for perfekte eller selvopofrende forældre, men for voksne, der tør

leve et helt liv – og som viser, hvordan man prioriterer både nærvær og pauser.

Når vi giver plads til voksentid, giver vi også barnet frihed: til ikke at være alt for os, til ikke at skulle fylde hele vores liv. Det skaber ro og tryghed – både for børn og voksne.

Også enlige forældre har brug for tid til sig selv og til samvær med venner og familie.

Ledere har også brug for at pleje deres voksne relationer med hinanden.

SAMTALE

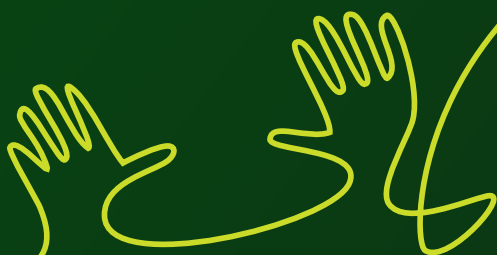
1. Hvad forstår vi egentlig ved "voksentid"? Skal det planlægges?

2. Hvordan finder vi balancen mellem at passe på sig selv som voksen og at give til andre, til børnene?

3. Hvordan påvirker det barnet, når voksne sætter sunde grænser for, hvornår de er tilgængelige?

4. Har vi i kirke og klub et sprog for at tale åbent og ærligt om voksnes behov?

5. Hvordan kan vi som frivillige og forældre støtte hinanden i at tage voksentid – og tale godt om det?





TESE #

4

NÆRVÆR ER VIGTIGERE END AKTIVITETER

Et barn har mere brug for en nærværende voksen end for en, der kan finde på tusind ting.

Det er ikke mængden af oplevelser, der gør en barndom rig – men dybden af relationen. Når du sætter dig ned og lytter, når du er til stede uden at multitask, giver du barnet en følelse af betydning. Noget af det bedste, du kan give, er derfor din tid.

I en travl hverdag er det let at tro, at vi skal gøre noget ekstraordinært for at være gode forældre eller ledere. Men det, der virkelig

tæller, er, at vi er nærværende med det, der er. En kop kakao i sofaen, et hvil med en hånd på barnets ryg, eller bare det at være i samme rum – uden at skulle præstere.

Når børnene viser deres tegninger eller beder om, at man skal komme og se den hule, de har bygget, ønsker de først og fremmest, at de voksne skal se og acceptere dem. Selve præstationen kommer i anden række.



SAMTALE

1. Hvilke hverdagsøjeblikke giver nærvær – uden at det kræver planlægning?
2. Hvad betyder nærvær i hjemmet, i en klub eller på en lejr? Hvornår bliver aktiviteter en hindring for, at børn kommer tættere på Gud?
3. Hvordan skelner vi mellem at "gøre noget godt for børnene" og at "være nær børnene"?
4. Hvad kan gøre det svært at være nærværende – og hvad hjælper? Er det lettere at rose barnet for noget, de viser, end blot at "se og acceptere barnet"?
5. Hvordan kan vi hjælpe børnene til at få nærvær med Gud - uden at det behøver være gennem aktiviteter?



TESE #

5

GIV PLADS TIL BARNETS PERSONLIGHED

I et kristent menneskesyn begynder alt med Gud som skaber: Ethvert barn er skabt unikt og værdifuldt – elsket af Gud, ikke for det, det kan præstere, men fordi det er.

Børn har forskellige temperamenter, interesser og måder at udtrykke sig på. Som voksne har vi ansvar for at møde dem med respekt for deres personlighed – ikke for at forme dem til dem, man ville ønske, at de var, men for at støtte dem i at blive dem, de er skabt til at være.

Et barn har brug for at mærke, at det bliver set, lyttet til og taget alvorligt. Det gælder ikke mindst, når det føler sig anderledes,

fejler eller ikke lever op til forventninger – egne eller andres.

Når vi værdsætter barnets særlige måde at være på, styrker vi dets selvværd og tro på, at det har noget vigtigt at byde på. Når vi derimod overhører, retter på eller ensretter det, risikerer vi at gøre skade på dets mod og identitet.

Det betyder ikke, at alt skal være tilladt – men at barnet skal vide, at det altid må komme som det er. Det sker, når vi tager os tid til at lytte, lege, tale og være til stede – også i det, der ikke virker vigtigt i voksnes øjne.

SAMTALE

1. Hvordan støtter jeg barnet i at være sig selv?
2. Hvornår føler barnet sig allermest set og rummet, som det er?
3. Er der områder, hvor jeg ubevidst kommer til at presse barnet til at ligne andre, evt. mig selv?
4. På hvilke måder kan jeg vise, at barnet er værdifuldt – også når det ikke gør alting rigtigt?
5. Hvordan kan mit syn på Gud som skaber inspirere min måde at være forælder eller leder på?



TESE #

6

SKÆRME KRÆVER VOKSNE MED OVERBLIK

Børn bombarderes i dag med information – fra tv, streaming, sociale medier, reklamer og spil. Alt er tilgængeligt hele tiden, men børn har ikke altid forudsætninger for at forstå eller sortere i det, de ser og hører.

For at et barn kan få lov til at være barn, har det brug for voksne, der skærmer det mod det, det ikke er klar til – ikke for at isolere, men for at give barnet tid og ro til at udvikle sin egen forståelse af livet.

Mere information giver ikke nødvendigvis mere viden eller lykke. Børn lærer mindst lige så meget gennem oplevelser, relationer og tid med nærværende voksne.

Som forældre og ledere kan vi begrænse og vejlede børns skærmbrug, især når de er små, vi kan være med til at vælge indhold, der styrker deres fantasi og nysgerrighed, og vi kan se tingene sammen og tale om, hvad de ser.

Så lærer barnet gradvist at forholde sig kritisk til medier og information.

SAMTALE

1. Hvordan oplever du, at skærme og information påvirker børn i dag? Hvordan påvirker de dig?
2. Hvornår synes du, det er svært at sætte grænser for skærmbrug – og hvorfor? Hvad er der på spil?
3. Hvilke erfaringer har du med at se eller tale om medieindhold sammen med børn?
4. Hvordan kan vi skabe en sund balance mellem skærm og nærvær i familien eller klubben?
5. Hvilken rolle spiller troen, når vi hjælper børn med at navigere i en digital verden?



TESE #

7

FORÆLDRESKAB ER ET LIVSLANGT ENGAGEMENT

At være forælder (eller en vigtig voksen i barnets liv) er både en gave, en mulighed og et ansvar. Det er et forhold, der former både barnet og den voksne – og som forandrer sig over tid.

Barnets behov ændrer sig, efterhånden som det vokser. Alligevel forbliver relationen vigtig – både for barnet og den voksne. Når barnet bliver ældre og begynder at løsrive sig, er det netop de trygge relationer og forældrenes/ledernes integritet, der gør frigørelsen sund og naturlig.

Det betyder ikke, at du slipper taget – men

at du justerer din rolle.

Det kræver bevidsthed og vilje at være til stede og engagere sig i barnets liv, både når det har brug for en hånd at holde i og en voksen at læne sig op ad, og når det har brug for frihed til at finde sin egen vej.

I en kristen sammenhæng er det tydeligt: Børn er ikke vores ejendom. De er gaver, vi har fået betroet, og det er en livslang opgave at være deres mor eller far – med kærlighed, respekt og bøn.

SAMTALE

1. Hvad forbinder du med ordet "forældreskab" eller "en vigtig voksen i barnets liv"?
2. Hvordan har din rolle ændret sig over tid – og hvad har været udfordrende?
3. Hvordan kan du vise engagement, uden at styre alt?
4. Hvilken rolle spiller tro og bøn i din relation til dit barn?
5. Hvordan kan vi støtte hinanden som forældre og voksne – i kirken, klubben og hverdagen?



TESE #

8

BØRN HAR BRUG FOR BÅDE FRIHED OG GRÆNSER

Et barn er født med en naturlig nysgerrighed og et stort opdagelsesmod. Det vokser af at få plads, af at blive elsket og opmuntret til at være sig selv. Men barnet har også brug for noget at navigere efter – og her er det voksne, der har ansvaret.

Frihed uden rammer skaber forvirring og utryghed. Grænser uden kærlighed kvæler barnets mod og lyst til livet. Det sunde ligger i balancen: at turde give frihed, men også være tydelig og konsekvent, når det gælder det vigtige.

Det kræver mod og vedholdenhed at sætte grænser – og holde fast i dem. Men det er netop det, der viser barnet, at det er værdifuldt og værd at tage ansvar for. Børn har brug for voksne, der tør være tydelige – ikke for at kontrollere, men for at beskytte og vejlede.

Som kristne forældre og ledere er vi kaldet til at elske med både varme og visdom – og til at hjælpe børn med at forstå forskel på godt og ondt, og hvordan man lever i kærlighed til Gud og andre.

SAMTALE

1. Hvilke grænser har været vigtige i dit eget liv – og hvorfor? Har de grænser flyttet sig eller ændret sig?
2. Hvad er sværest for dig: at give frihed eller at sætte grænser? Hvad gør I, hvis to forældre/to ledere ikke er enige om, hvad der skal være frihed til, og hvad der skal være grænser for?
3. Hvordan kan vi sætte grænser på en måde, der opleves kærlig og respektfuld?
4. Hvad betyder det i praksis, at børn har brug for voksne med tydelighed?
5. Hvordan kan vi støtte hinanden som forældre og ledere i at finde balancen?



TESE #

9

DU ER VIGTIG FOR BARNET

Børn har brug for voksne, der tør tage ansvar – og som tør dele livet med dem. Som forælder eller leder er du rollemodel for barnet.

Det er i relationen til vigtige voksne i dets liv, at barnet lærer, hvad det vil sige at være menneske: hvad der er rigtigt og forkert, men også hvad der giver mening og håb i livet.

Skole, institution, klub, lejr og menighed kan støtte op om hjemmet, hvor barnet først og fremmest møder de værdier, der former det. Børn spejler sig i voksne, og det er gennem de relationer, at de lærer at forstå sig selv og verden.

Fortæl derfor barnet om det, der betyder noget for dig: din tro, dine glæder, dine bekymringer og din taknemmelighed.

Vis med ord og handling, hvad der bærer dig, når livet er svært. Det skaber nærhed – og ruster barnet til selv at finde vej i tilværelsen.

Men det at være en voksen i et barns liv er ikke en solopræstation. Børn trives bedst, når de møder trygge voksne i alle livets arenaer – i klubben, kirken, skolen og lokalsamfundet. Der skal stadig en hel landsby til at opdrage et barn, også i dag.

SAMTALE

1. Hvilken betydning havde dine forældre, ledere, lærere, bedsteforældre for dine værdier og tro?
2. Hvilke samtaler har du haft (eller vil du gerne have) med barnet om livets store spørgsmål?
3. Hvad gør du selv, når livet er svært – og hvordan kan du dele det?
4. Hvem er i barnets liv med til at løfte ansvaret sammen med dig?
5. Hvordan kan menighed og forældre bakke hinanden op i tro og opdragelse?



TESE #

10

BARNDOMMEN SKAL FREDES!

I dag stilles der store krav til børn – og ofte også til deres forældre. Børn skal udvikle sig hurtigt, lære tidligt og præstere meget. Men barndommen er ikke bare en forberedelse til voksenlivet. Den har værdi i sig selv.

Midt i alt det, der skal måles og optimeres, har børn brug for fred og plads til bare at være børn. De skal ikke først og fremmest formes som små samfundsborgere eller fremtidig arbejdskraft. De skal først og fremmest elskes, beskyttes og gives ro til at vokse i deres eget tempo.

Når vi giver børn lov til at være børn, styrker vi ikke bare deres trivsel – vi bygger også et sundere samfund.

Et samfund, der respekterer barndommens egen værdi, og som tør stå fast på, at tryghed, nærvær og leg er mindst lige så vigtige som færdigheder og ambitioner

Barndommen skal ikke effektiviseres.
Barndommen skal fredes.
Barndommen har værdi i sig selv.

Teserne stammer fra den evangelisk-lutherske kirke i Finland og blev med tilladelse oversat af Trine Tonderring, Lyngby, og udgivet i Danmark i 2016 af Danmarks Folkekirkelige Søndagsskoler, Korsørvej 25, 7000 Fredericia. I 2025 blev de moderniseret, genskrevet og udvidet med samtale spørgsmål.

SAMTALE

1. Hvilke forventninger møder børn i dag?
2. Hvordan kan forældre/ledere hjælpe med at finde ro og trivsel i en travl hverdag? Er der områder, hvor du kan sænke tempoet – for barnets skyld?
3. Hvad betyder det for dig, at barndommen har værdi i sig selv, at den skal fredes og at den ikke skal effektiviseres?
4. Hvilken rolle spiller kirke og menighed i at værne om barndommen?
5. Hvordan kan forældre og ledere støtte hinanden i at finde balancen?