

Vellykket familieferie



Vi glæder os, for det er nemt at forestille sig, hvor dejligt det bliver, når vi inden længe, lægger an til en perlerække af solbeskinnede fridage. Sommerferie, i familiens skød. Idyl i så rå mængder, at man kan skære tykke skiver af den – eller hvad? Netop fordi mange af os ser frem, i et skær af gylden lykke, til masser af tid og hygge sammen med vores familie, løber vi også nemt ind i bristede forventninger og dertilhørende frustrationer, når det i virkeligheden viser sig, at det kan være udfordrende at være tæt sammen, i længere tid, selv med sin nærmeste familie.

Af **Henriette Rosenthal Muld**

Ferieglæde, -udfordring eller begge dele, hvad kan vi gøre for at få det til at lykkes og hvor vigtigt er det i det hele taget, at holde familieferie?

Vi har spurgt Lone Carmel, familierådgiver og -terapeut, som hver dag rådgiver familier til at møde hinanden på nye og mere hensigtsmæssige måder.

– Jeg mener, at det er meget vigtigt, at man holder ferie sammen når man er en familie. Det er i ferierne, man har mulighed for at lære hinanden at kende uden for de sædvanlige skemalagte rammer, som findes i hverdagene. Vi oplever typisk nye mønstre i familien, og at rollerne i forhold til hinanden rykker sig, når vi bruger længere tid sammen uden hverdagens sædvanlige gøremål. I ferien finder vi tiden til større fordybelse, nærvær og refleksion, og det er med til at udvikle os, også i forhold til hinanden. Det er individuelt, hvor lang en ferie bør være for, at vi har tid nok sammen til at bryde hverdagens mønstre, men min erfaring viser, at der i hvert tilfælde skal minimum to sammenhængende uger til. De voksne kan godt lægge ferien lidt forskudt af hinanden, for at give børnene længst mulig tid sammen med en af forældrene. Der kan være forskellige årsager, manglende børnepasning eller andet, til at man vælger den løsning, men jeg ser at det tager tid at falde ned og finde hinanden, og derfor kan det være godt med mere sammenhængende tid, så jeg opfordrer altid til, at man samler familien i to sammenhængende uger.

Det er altid de voksne der har ansvaret, fuldt og helt, når der skal planlægges ferie, men for at inddrage børnene i planlægningen, kan man sagtens, afhængig af børnenes alder, lade dem give deres

besyv med i planlægningen. For at det ikke skal blive for abstrakt, kan man give dem nogle valgmuligheder, som man har overvejet, i forhold til hvad ferien skal indeholde. Børn vil gerne høres, og det bliver de på den måde, samtidig med at vi styrer ferieplanerne i en retning som vi kan honorere. For familier har forskellige vilkår, at holde ferie under, og det kan børn selvfølgelig godt få øje på. Nogle har et større budget til dyre



udlandsrejser, andre har et mindre og har, måske i stedet for, mulighed for at låne et sommerhus eller må holde ferie hjemme. Jeg ser en tendens til at familier er meget forskellige, og at børnene derfor er vant til at folk skal noget forskelligt. Da det handler om kvaliteten i samværet og ikke hvor stort ferien er slået op synes jeg ikke, at noget nødvendigvis er bedre end andet, for det handler om at være sammen i de vilkår der nu er, og det vigtigste er, at vise sine børn sin egen tilfredshed, ved at stå ved tingenes sammenhæng, og vise at man "kan være sig selv bekendt". Det giver børn en fin læring, at forældrene selv oplever en god mening i det de handler efter, og det er vigtigt for børnene at lære i det hele taget, udtaler Lone. *

Tips til ting I kan lave i sommerferien på budget:

* Overnat i det fri

I Danmark findes flere steder, hvor det er muligt, at overnatte under åben himmel, i telt eller i ly af et shelter, nogle steder er det sågar tilladt, at overnatte i en hængekøje. Måske bare for en enkelt overnatning, men hvilket barn vil ikke elske tanken om, at have prøvet at have overnattet i det fri.

* Hop i bølgen eller baljen

Hvis solen skinner fra en skyfri himmel, så pak ungerne og en madpakke og tag en tur til stranden eller find et friluftsbad. Husk friske drikkevarer og tag dem med i en termotaske, så det er friskt og køligt hele dagen. Der findes glimrende termotasker til rimelige priser.

* Lær barnet at cykle

Sommerferien er en oplagt mulighed for, at lære barnet at cykle sikkert. Det giver barnet større selvtillid og sikrer samtidig, at dit barn får rørt sig dagligt. Og så giver det dig og dit barn frihed, når barnet er stor nok til selv at cykle rundt til fritidsaktiviteter og venner. Det er i øvrigt også en glimrende måde, at få sin daglige motion på.

* Pluk selv frugt og grønt

Der er noget særligt, ved at spise frugt og grønt, som man selv har været med til at plukke eller hive op ad jorden. Det er hyggeligt at besøge et af de mange "Pluk selv" steder hvor man, til en rimelig pris, kan forsyne sig med helt friske grøntsager eller frugt, som man selv høster. Lad børnene komme helt tæt på naturen, og vis dem hvor sjovt det er, at grave efter små nye kartofler, plukke lækre røde jordbær og hvor skønt helt friske ærter smager.