



Af Lone Carmel

Kandidat i pædagogisk psykologi, er familierådgiver, terapeut og tilbyder virksomhedsrådgivning, familierådgivning og terapi

www.relazion.dk

Strofen er fra Sommer af TV2. Skolen lukker i længere tid. Alle slukker. Ingen behøver at forholde sig til Aula, glemte jakker, legegrupper, lektier, gymnastiktøj og penaltuse. De fleste holder af hverdagen. Men det er så dejligt med en pause – sommerferien.

Det er i ferierne, man har mulighed for at lære hinanden at kende uden for de sædvanlige skemalagte rammer, som findes i hverdagene.

Skolen lukker... alle slukker... sommerferie, vi har fri.

På grund af Corona virussen, er ferieplanerne måske blevet anderledes i år. Familierne har været tæt sammen på en ny måde her i foråret. Dette er et vilkår, og jeres erfaringer herfra kan sikkert bruges i planlægningen.

Værdier

Ferie handler grundlæggende om værdier og forventninger. Hvad er det vigtigste for dig/jer? Er det at prøve grænser af, eller at have mange oplevelser? Ønsker I ro og fred i naturen?

Tiden sammen med hinanden er det primære. Om det så er i nattøj i sofaen, i naturen eller en masse aktiviteter i badeland, det betyder mindre. Hvis I som voksne trives, og alle går til feriemålet med gode forventninger, plejer det at blive godt. I ferier kan der sagtens være sygdom, dårligt humør og diskussioner, men husk, en sund familie har konflikter – også i ferierne.

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. 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. Det er individuelt, hvor lang en ferie bør være. Det vigtige er, at vi har tid nok sammen til at bryde hverdagens mønstre. Hold gerne mindst to sammenhængende uger, de voksne kan evt. lægge ferien lidt forskudt af hinanden, for at give børnene længst mulig tid sammen med en af forældrene.

Dine og mine børn – sammenbragte familier

Husk det er alles ferie, det kan være udfordrende for sammenbragte familier. Faste aftaler og forudsigelighed kan være altafgørende. Det kan være godt at gøre noget sammen med sine egne børn - alene. Det er ikke altid børnenes behov at være på ferie - alle sammen - at skulle gå på kompromis, samt at skulle følge mange fælles aftaler. Til gengæld kan ferie være den tid man ser hinandens kompetencer, mødes over længere tid, og lærer nye sider af hinanden. Det giver en fantastisk mulighed for at nye sammenhænge opstår. Tal åbent med børnene om beslutningerne. Jeres erfaring må være vejviseren.

Inddrag børnene

Det er altid de voksne der har ansvaret, når der skal planlægges ferie. Børnene kan med fordel inddrages i planlægningen, afhængig af alder. Giv dem nogle valgmuligheder, som I har overvejet, i forhold til hvad ferien skal indeholde. Vi har forskellige budgetter, og måske kan I låne et sommerhus eller holde ferie hjemme. Måske I trænger til at fordybe jer i mad, eller at bygge eller male værelser. Måske I kunne kigge på et højskoleophold eller campinglivet. De fleste børn vil afsted på ferie, men de vil også være hjemme. Det handler om kvaliteten i samværet, ikke om hvor stort ferien er slået op. I ferien kan man aftale ”time-out”, en stille stund, hvor der midt på dagen er en time, hvor hver især laver noget for sig selv. Tal også om skærmtid og indhold, såvel børn som voksne, så alle er tilpasse.

Rigtig god ferie.*