

8 TANKER OM EN GOD FAMILIE-SOMMERFERIE

AF RIKKE WINCKLER

1. GIV JER TID TIL AT LANDE Vi går fra en travl hverdag til dage/uger uden faste tidspunkter. Mange af os, inklusive vores børn skal "lande i vores ferie". Vi skal vænne os til fri, vænne os til at være sammen 24 timer i døgnnet og vænne os til at faste rutiner forsvinder. Der er pludselig ikke voksne, der siger: "nu er det samling, nu skal I til rytmik, nu skal vi på legepladsen" osv.

Giv dig og dine nærmeste tid til at lande i ferien. Det kan kræve lidt omstilling at gå fra en fast struktur til mere frie rammer.

2. DET ER OK AT KEDE SIG Børn, der går rundt og keder sig, kan godt stresser de voksne. "Hvad skal vi nu finde på?". Men det er jo ikke en dødsynd at kede sig, måske er det en naturlig rastløshed der opstår, når al den faste struktur forsvinder?

Giv slip på at være den, der skal finde på hele tiden.

3. HVAD ØNSKER DU DIG? Tiden, hvor man kunne slænge sig med en god bog uden afbrydelser eller gå på museer hele dagen er måske nok lidt passé med små børn i huset.

Det, som hidtil har været indbegrebet af ferie for dig, skal måske redefineres. Hvad er det vigtigste for dig i en ferie? At opleve kunst, at bade ved stranden, at cykle og bevæge dig? Hvordan kan du få noget af det ind i din/jeres ferie?

4. HVAD KAN MIT BARN/BØRN GODT LIDE? Og hvilke ting vil gøre dem glade? Elsker de dyr er et bondegårdsbesøg måske sagen. Elsker de spil eller vandrutchebaner?

Har du børn i forskellige aldre så se på, hvad hvert af børnene kan lide. Hvis børnene er store nok, så spørg dem.

5. HUSK DINE ÅNDEHULLER Selvom du måske har drønet rundt i bonbonland i 3 uger oplever du nok ikke, at dit barn/børn siger, "nå mor/far, nu har du været så sød ved mig, hvad kan jeg så gøre for dig?"

Dine åndehuller skal du sørge for, og insistere på.

Ellers ender du måske med at være udmattet efter ferien. Og i værste fald irriteret over, at dit barn ikke er mere "taknemmelig".

6. FERIE TIL FORSKELLIGE BEHOV Kig på de forskellige ønsker og behov og tænk det ind i ferien. En ferie skal være for alle. Der kan være ting vi gør hver især, eller ting vi gør sammen.

Ting vi skal afsted til og ting, hvor vi bliver hjemme. Sørg for at alle får noget af det, de gerne vil have.

7. VI SKAL BARE VÆRE HJEMME Børn vil gerne være sammen med deres forældre. Og en god ferie med nærvær, hygge og afslapning behøver ikke at koste kassen og behøver ikke at foregå på eksotiske rejser.

Faktisk er min påstand, at du kan sidde på det mest lækre resort og hade hvert sekund fordi ferien ikke er afstemt med de forskellige forventninger og ønsker, der er i en familie.

8. SLAP AF... Børn kan det med at være i nu'et. De kan grave på stranden, lege restaurant i sandkassen, finde regnorme i græsset eller hoppe i vandpytter.

Du behøver ikke at være superkreativ for at lave hyggelige ting med dit barn/børn, hvis du blot siger JA til at springe ind i deres opfindsomme univers. Så er det, der. Nu'et. Lige for snuden af os. Det er mindfulness på lavbudget.

RIKKE WINCKLER er indehaver af FORÆLDRESPARRING.DK og udbyder det populære onlinekursus 'OPDRAGELSE MED HJERTET'.

