

Fra Hverdag til Ferierytme – en guide til forældre om nærvær, ro og natur

Af Inge Schoug Larsen, psykolog og naturterapeut

1. Hvad sker der, når vi går på ferie?

Når ferien begynder, tror vi ofte, at kroppen følger med. Men sådan fungerer det sjældent. Vores indre systemer, både hos børn og voksne, er gearret til hverdagens rytmer, rutiner og krav. Når tempoet pludselig ændrer sig, og vi går fra fast struktur til mere fri tid, reagerer nervesystemet. Den omstilling tager tid – og det kan mærkes både i kroppen og i stemningen i familien.

Særligt for børn kan overgangen opleves som utryg. De kan føle sig ude af sync, reagere med uro, konflikter eller tilbagetrækning. Det betyder ikke, at noget er forkert – tværtimod er det et sundt tegn på, at de forsøger at finde en ny balance. De første dage af ferien er ikke bare en pause – de er en *landing*. En mulighed for at glide over i en anden rytme. Hvis vi som voksne giver plads til den omstilling, og ikke forsøger at fremtvinge ro eller hygge, skaber vi et grundlag for, at ferien faktisk kan blive netop det.

Forventningen om, at ferie skal være afslappende og harmonisk fra første dag, kan skabe frustration og skyldfølelse. Når vi i stedet anerkender, at det tager tid for både børn og voksne at skifte gear, bliver vi mere rummelige – både over for os selv og hinanden. Det giver en frihed til at starte ferien med mildhed, tålmodighed og realistiske forventninger.

2. Når vores nervesystemer er forbundne

Vi mennesker er født sociale. Fra det øjeblik vi kommer til verden, er vores velbefindende tæt knyttet til, hvordan vi er i kontakt med andre. Vores krop og sind orienterer sig mod nærhed og tilknytning. Når vi føler os trygge sammen med en anden, falder kroppen til ro. Det sker ikke gennem ord alene, men gennem blikke, stemmeleje, berøring og kropssprog. Vi "læser" hinanden hele tiden – og vores kroppe afstemmer sig derefter.

Det er det, vi kalder co-regulering. Når et barn bliver mødt af en voksen, som er rolig, nærværende og afstemt, smitter det. Barnet mærker, at der ikke er fare på færde. Det kan slappe af, finde sin egen rytme og opbygge tillid. Den voksne fungerer som et slags anker, barnet kan læne sig ind i – ikke ved at gøre noget særligt, men ved bare at være til stede på en stabil og opmærksom måde.

I feriesammenhænge, hvor rutiner brydes, og tempoet ændres, bliver denne form for kontakt endnu vigtigere. Forældre behøver ikke at være perfekte – de skal blot være villige til at møde barnet der, hvor det er. Det kræver, at vi også giver os selv lidt omsorg og plads til at finde vores egen rytme, så vi kan være tilgængelige for vores børn på en ægte måde. Når vi lykkes med det, skaber vi et trygt felt, hvor alle i familien kan finde ro i samspillet.

3. Naturen som regulerende ramme

Naturen har en rytme, som ligger langt fra hverdagens tempo. Den skifter langsomt, i gentagelser og uden pludselige krav. Det er netop det, som gør naturen til en ideel ramme for at finde ro. Når vi bevæger os i naturen – går en tur, sidder stille, samler ting op fra skovbunden – sker der en forandring. Ikke bare i omgivelserne, men i os.

Lydene i naturen er bløde og cykliske. Synsindtrykkene er organiske, uforudsigelige, men alligevel velkendte. Vores sanser bliver stille og mere åbne. Og fordi naturen ikke stiller krav til os, begynder kroppen automatisk at slippe spændinger og opmærksomhed, der ellers var bundet i planlægning, skærme og støj. Det giver plads til bare at *være*.

For børn er dette endnu mere tydeligt. Mange børn er konstant i alarmberedskab – fanget i et mylder af stimuli og krav. I naturen sker en slags afladning. De finder rytme i deres bevægelser. De leger med pinde og sten, løber mellem træer, kigger på insekter. Det ser måske ud som fri leg – og det er det også – men det er samtidig dyb regulering. Barnet forankrer sig selv i verden, i kroppen og i øjeblikket.

Når vi som voksne går med, ikke for at styre eller lære fra os, men bare for at være, opstår et fælles nærvær. Vi spejler hinanden – og naturen spejler os begge. Den bliver det tredje element, der understøtter kontakt og regulering, uden at vi behøver gøre noget særligt.

4. Konkrete naturbaserede aktiviteter

Sanseture

Gå en tur i stilhed. Bed hvert familiemedlem finde noget, de kan dufte, høre, se, mærke eller smage. I kan dele oplevelserne bagefter – men det er ikke nødvendigt. Nogle gange er det nok at opleve stilheden sammen.

Derfor virker det: Når vi retter opmærksomheden mod sanserne, trækker vi energien væk fra tankemylder og bekymring. Sanserne forbinder os med kroppen og med nuet. For børn er det legende at finde, opdage og vise. For voksne kan det være en øvelse i at sætte tempoet ned og være i en åben, modtagende tilstand.

Læg jer i græsset

Find et roligt sted og læg jer side om side. Se på skyerne, lyt til lydene, mærk underlaget. Vær stille sammen.

Derfor virker det: Den horisontale stilling og åbne krop inviterer til afslapning. Når vi kigger op i himlen eller mærker jorden under os, synker kroppen i ro. At gøre det sammen uden krav skaber samhørighed og tillid.

Byg noget sammen

Lav figurer, kunstværker eller huler af grene, sten, blade eller andre naturmaterialer. Gør det i fællesskab – med barnet som medskaber.

Derfor virker det: Når hænderne arbejder med naturmaterialer, falder kroppen til ro. Fokus flyttes væk fra det verbale og over i det sanselige og kreative. I bygger noget sammen, men uden præstationspres. Det styrker kontakten og følelsen af, at det er rart at være i hinandens selskab.

Leg som regulering

Leg er ikke bare for sjov – det er en vital måde at finde rytme og kontakt. Når voksne leger med børn – på barnets præmisser og uden at overtage – opstår en særlig samhørighed. Det kræver, at vi selv tør slippe kontrollen og gå med. Men belønningen er stor: et fælles rum, hvor grin og kroppe bevæger sig i takt, og hvor både barn og voksen får adgang til ro gennem bevægelse og samspil.

5. Opskrifter og små naturprojekter

Bålsaft af bær

Pluk brombær, hyld eller andre vilde bær. Kog dem langsomt over bål med vand og lidt honning. Si og hæld på kopper. Nyd det varme sammen.

Derfor virker det: Det tager tid. Duften, farven og smagen aktiverer sanserne. Det at lave noget fra bunden skaber stolthed – og det at vente på noget sammen styrker nærværet.

Frugtbrød

Rugbrød med tynde skiver æble, lidt smør og kanel. Ristes over bål eller på pande. Spises under åben himmel.

Langsom is

Mos en moden banan med lidt fløde eller yoghurt og rør friske bær i. Stil det i et glas i skyggen eller i en balje med koldt vand i et par timer. Spises med ske.

Naturkunst

- Mal en sten, som symboliserer jeres ferie.

- Lav et billede af blade, græs og blomster på jorden.
- Find fem ting i hver sin farve og lav en farvecollage.

Derfor virker det: Disse aktiviteter skaber en rytme, en gentagelse og en fordybelse. Når børn og voksne er optaget af noget simpelt og sanseligt sammen, opstår der ro, nærhed og glæde. Det behøver ikke være stort – det skal blot være fælles.

Litteratur og inspiration

Hvis du har lyst til at fordybe dig i den viden, denne pjece bygger på, findes der mange gode ressourcer om nervesystemets regulering, børns udvikling og naturens rolle i trivsel og tilknytning. Spørg din lokale psykolog, bibliotekar eller naturvejleder – eller find vejledning hos Børns Vilkår, Sundhedsstyrelsen og på relevante forældresites.

Her er et udvalg af kilder, der har inspireret arbejdet med denne pjece:

- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2021). *What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*. Flatiron Books.
- Porges, S. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. W. W. Norton.
- Rimpler, S. (2023). *Krop og natur: Kropsterapi i og med naturen*. Dafolo.
- Chawla, L. (2020). *Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss*. *People and Nature*, 2(3), 619–642.

Hvis du har spørgsmål eller ønsker mere inspiration, er du meget velkommen til at kontakte mig direkte på: inge@schoug.dk

*Udarbejdet af Inge Schoug Larsen, psykolog og naturterapeut.
Pjecen kan deles frit med kildeangivelse.*