

---

*Mini-guide*

# FARVEFORNEMMELSE I BØRNEHØJDE

EN PRAKTISK OG VISUEL GUIDE  
TIL RO, LEG OG TRYGHED PÅ BØRNEVÆRELSET



## Rosemai Holm

---



Farver og stemninger har – og er noget, jeg altid lægger mærke til, uanset hvor jeg befinder mig.

Allerede som barn mærkede jeg, hvordan stemningen i mine omgivelser kunne påvirke mit humør, og hvordan jeg selv kunne skabe små oaser af ro og glæde, ved at lege med farver, tekstiler og stemninger.

Mit værelse var mit fristed. Et sted, hvor jeg kunne finde hjem i mig selv, når verden udenfor føltes overvældende – eller når jeg blot havde brug for at lade min energi op. Jeg rykkede rundt, lagde puder i farveorden, tegnede mønstre og samlede inspiration fra alt det, der føltes rart og nært.

I dag ved jeg, at det ikke bare var leg eller en tilfældighed – det var en måde at skifte energi på, skabe balance og klarhed. Og det er netop den viden, jeg nu ønsker at dele videre.

Denne mini-guide er skabt til dig, der vil indrette et børneværelse i øjenhøjde med dit barn. Et sted, hvor farver ikke blot pynter, men støtter op om ro, leg og tryghed. Hvor stemninger kan følge årstiderne – og hvor dit barns personlighed får lov at blomstre.

Jeg håber, at du vil finde både inspiration og tryghed her. Og måske genkende følelsen af, hvor meget det betyder, at omgivelserne føles rare og nærende at være i.

*Rigtig god fornøjelse*

# Indhold

---

## En stemningsfuld begyndelse

Få en blid indgang til guiden og forstå, hvorfor farver ikke bare er pynt – men en vigtig del af dit barns følelsesmæssige og sansemæssige udvikling.

03

## Værelseszoner & farvepsykologi

Bliv inspireret til at inddele børneværelset i zoner for leg, ro og søvn – og få indblik i, hvordan farver påvirker stemninger og kan støtte dit barns behov i hverdagen.

05

## Et rum, der nærer dit barn

Når farver skaber ro, opstår der plads til både hvile og fantasi. Her dykker vi ned i, hvordan farvernes stemning kan understøtte søvn, nærvær og barnets egen rytme.

10

## Farver der føles

Her finder du inspiration til alt fra jordfarver og pasteller til magiske og livlige farvekombinationer – og hvordan du skaber en stemning, der passer til netop dit barn.

13

## Hverdagsglæde i praksis

Konkrete råd til at indrette et børneværelse med ro og overskud i fokus – fra belysning og opbevaring til plads på gulvet. Små greb, der gør en stor forskel i hverdagen.

17



# Farvepsykologi i praksis

---

Farver taler til os, før vi når at tænke. De vækker følelser, stemninger og minder – og hos børn sker det helt intuitivt.

Når du vælger farver til børneværelset, vælger du samtidig hvilken energi, dit barn skal omgive sig med. Nogle farver giver ro, andre inviterer til leg, og nogle farver kan føles overvældende, hvis de dominerer for meget.

Børn mærker stemninger med hele kroppen. De mærker, når noget føles rart, og de reagerer hurtigt, hvis noget bliver for meget.

Derfor handler farvevalg ikke kun om smag – men også om sansning, balance og trivsel. Det handler ikke om regler, men om fornemmelse – og det er netop det, jeg ønsker at støtte dig i med denne guide.

*66 De rum, vi skaber for vores børn, har betydning for deres trivsel – både følelsesmæssigt og kropsligt. Farver taler til nervesystemet, og derfor gør det en forskel, hvilke farver vi vælger at omgive dem med*



## Hvid

Hvid er forbundet med lys, fred og uskyld. Hvid fremmer en stemning af enkelthed og renhed, og farven dæmper forvirring. Indretter vi omgivelser kun i hvidt, kan det nemt give en kølig og tom fornemmelse – som en vinterdag uden varme.



## Rød

Rød er en varm, opmærksomhedskrævende og livlig farve, der vækker energi, bevægelse og opmærksomhed. Den kan styrke mod og handlekraft – men for meget rød kan også skabe uro og temperament. Mærk efter, om dit barn trives med farvens intensitet.



## Orange

Orange er farven der repræsenterer glæde, varme og nysgerrighed. Farven styrker livsmod og legelyst – og kan skabe en venlig og imødekommende stemning. I for store mængder kan orange dog virke overstimulerende og dominerende, så brug den med balance.



## Gul

Gul er en varm og opløftende farve, der lyser op som solens stråler. Den vækker optimisme, lethed og livsglæde – og minder os om forår og sommer. Hvis gul ikke er i harmoni med de øvrige farver, kan den skabe uro eller irritation – så brug den med omtanke.



## Grøn

Grøn er en spirende og beroligende farve, der styrker trivsel og skaber balance. Den minder os om naturens rytme og vækst – og giver en følelse af håb, fornyelse og forbundethed. I for store mængder kan grøn dog virke flad og energiforladt, hvis den ikke får modspil fra varmere eller mere levende nuancer.



## Tyrkis

Tyrkis er en frisk og opløftende farve, der skaber klarhed og ro. Den støtter koncentration og indre balance – og giver en følelse af friskhed og frihed. I nogle rum kan tyrkis dog virke kølig og distanceret, hvis den ikke balanceres med varme eller naturlige nuancer.



## Blå

Blå er en beroligende farve, der fremmer ro, fordybelse og koncentration. Den vækker følelsen af lethed og åbne horisonter – som havet og himlen. Hvis blå ikke er i harmoni med resten af rummet, kan den dog virke kølig og skabe en følelse af afstand eller stilstand.



## Lilla

Lilla er en fantasifuld og fortryllende farve, der vækker kreativitet, mystik og indre dybde. Den skaber en stemning af magi, eventyr og fordybelse – som en rolig rejse ind i barnets egen verden. I store mængder kan lilla dog virke urolig eller skabe indre spænding, hvis den ikke balanceres med rolige nuancer.



## Pink

Pink er en livlig og legende farve, der vækker glæde, kreativitet og nærvær. Den skaber en kærlig og let stemning, hvor det føles rart at være sammen. Hvis pink fylder for meget, kan stemningen blive tung, og rummet mindre indbydende over tid – så brug den med lethed.



## Rosa

Rosa er en blid og omsorgsfuld farve, der inviterer til ro, nærvær og ømhed. Den skaber en tryk stemning – som en kærlig og omfavnende støtte. I store mængder kan rosa dog virke sukkersød, så brug den med balance og varme.



## Beige

Beige er en rolig og blød farve, der skaber en varm og harmonisk stemning. Den giver en følelse af tryghed og balance – og fremhæver på smuk vis andre farver i rummet. Når beige bliver for dominerende, kan den dæmpe kreativiteten og stemningen, så lad den indgå i samspil med nuancer, der giver liv og dybde.



## Brun

Brun er en dyb og jordnær farve, der skaber ro, tryghed og stabilitet. Den vækker følelsen af grounding – som rødderne i jorden – og giver en stemning af varme og nærvær. Hvis brun fylder for meget, kan den dog virke tung og lukke stemningen, så brug den i balanceret samspil med lysere nuancer.



## Grå

Grå er en neutral og rolig farve, der kan skabe enkelhed, klarhed og en følelse af stilhed. Den giver balance i farvesammensætninger og kan tone andre farver smukt ned. Men i for store mængder kan grå føles trist og tung – som en overskyet dag – så brug den med andre farver for at skabe liv og nærvær.



## Sort

Sort er en dyb og kraftfuld farve, der skaber kontrast, ro og tyngde. Den fremhæver farver omkring sig og skaber en følelse af struktur og elegance. Men i store mængder kan sort virke lukket og drænende – som skygger uden lys – så brug den med bevidsthed og balance.



En harmoni af farver, der taler til hjertet, skaber plads til både fantasi, kreativitet, ro og fordybelse

“

Når dagen har været lang, fyldt med lyde, krav og indtryk, er det rart at komme hjem til et sted, der bare føles rart – og hvor farver og stemninger ikke stiller endnu flere krav.

Dit barn har brug for pauser og et sted, hvor de ikke skal præstere, ikke forklare – men bare være. Et sted, hvor tankerne kan slippe, og fantasien få lov at rulle.

Et værelse skal kunne rumme dagens følelser og genoplade livsglæden, så dit barn kan gøre sig klar til endnu en ny dag.

- ROSEMAI HOLM, COLORNUDGE



# Farver farver stemninger på børneværelset

Farver har en særlig evne til at påvirke både stemning og velvære, og for små børn kan de gøre en verden til forskel.

Når omgivelserne er rolige, blide og med farver der skaber en rar og stemningfuld atmosfære, skaber du en base for ro, glæde og tryghed.

Et sted, hvor dit barn kan lege frit, finde ro til en lur, udforske kreativitet eller fordybe sig ind i sin egen verden med fantasi, eventyr og magi.

Små børn tager verden ind med sanserne – og derfor spiller farver en særlig rolle i deres hverdag.

Når du vælger farver med bevidsthed og til dit barns behov, stemning og alder, giver du dem et trygt fristed, hvor de kan vokse, udvikle sig og være præcis som de er.

Det handler ikke om perfektion – men om stemning, samhørighed og hvor selv små farvevalg vil få stor betydning.

## Gør en forskel med farver både fysisk men især mentalt

- ✓ **Små børn mærker farver – ikke med ord, men med kroppen**  
Når farverne er i harmoni og føles rolige og rare, falder dit barn nemmere til ro og finder tryghed.
- ✓ **Farver påvirker stemningen – og stemningen påvirker dit barn**  
En blid og harmonisk atmosfære støtter dit barns indre ro, søvn og nysgerrighed.
- ✓ **Når omgivelserne føles trygge, er der plads til at vokse**  
Farver i balance giver dit barn en tryk base – hvor der er plads til både at være, lege og udvikle sig i sit eget tempo.

## Farver farver stemninger – og det mærkes tydeligt i børns hverdag

Farver er ikke bare noget, vi ser – de er noget, vi mærker. Særligt små børn sanser verden med hele kroppen, og farver påvirker både humør, energi og følelsen af tryghed.

Når farverne i barnets omgivelser er i harmoni, opstår der en ro, der smitter af på både leg, søvn og nærvær. Farver kan berolige, vække nysgerrighed eller bringe glæde – men de kan også skabe uro, hvis de støjer eller ikke passer til stemningen i rummet.

Det handler ikke kun om at finde den "rigtige farve" – men om at skabe en stemning, hvor dit barn føler sig hjemme. En base, hvor der er plads til bare at være, uden at skulle forklare, præstere eller tilpasse sig.

Når vi indretter med bevidsthed og omsorg, skaber vi ikke bare et smukt børneværelse – men et fristed, hvor barnet føler sig mødt og holdt.

Gode råd til dig, der vil i gang med farver på børneværelset:

- ❁ Farver opfører sig forskelligt alt efter lysindfald og overflader. Lav altid en mindre prøve på væggen, før du maler hele fladen.
- ❁ Farver, der tiltrækker meget opmærksomhed, kan nemt komme til at fylde for meget. En lidt mere dæmpet udgave giver samme stemning – men med mere ro, lethed og harmoni.
- ❁ Match farverne til rummets funktion og stemning. En rolig base kan kombineres med små farveglimt i puder, billeder eller legetøj – det giver liv uden at forstyrre.
- ❁ Farver er et nænsomt redskab til at støtte dit barns trivsel. Når vi lytter til både farverne og vores barn, skaber vi et rum, der nærer – ikke overstimulerer.

## Jord farver

Jordfarver som brun, beige og varme sandtoner skaber en følelse af grounding og ro. De indbyder til nærvær, fordybelse og små hyggestunder, hvor tempoet sættes ned.

Det minder lidt om vinterhi – en tid, hvor vi naturligt trækker os lidt tilbage, og nyder at være indendørs i trygge omgivelser



## Farvestemninger



Et stemningsfyldt børneværelse er som et lille hjem i hjemmet – et sted at gemme sig, drømme og være helt sig selv



## Minimalistisk

Enkelhed og minimalistisk skaber ro og lethed. Men hvis alt er hvidt og neutralt, kan stemningen på børneværelset føles kølig og lidt tom.

Tilføj bløde farver, varme nuancer eller sanselige tekstiler – så føles rummet mere levende, nærværende og rart at være i.

## Pastel farver

Pastelfarver har en naturlig blidhed, som gør dem oplagte til børneværelset. De milde nuancer skaber en rolig atmosfære, der smitter af på dit barns energi og giver plads til nærvær. Samtidig er pastelfarver lyse og livlige, men uden larm. De skaber glæde med en blød kant, og giver plads til at fordybe sig og føle sig omfavnet.





## Rolige farver

Naturen giver indre ro – og den stemning kan vi invitere ind på børneværelset.

Træmaterialer skaber varme og tryghed, men det er vigtigt, at nuancerne spiller sammen. For mange forskellige træsorter kan forstyrre balancen. Når materialer og farver er i harmoni, opstår der en ro.



## Farver med magi

Lilla og turkis inviterer fantasien indenfor og skaber en magisk stemning på børneværelset.

De skruer op for kreativiteten – så tænk i balance mellem ro og aktivitet, så stemningen ikke bliver for intens. Suppler gerne med træ eller naturens rolige farver, som kan give varme og jordforbindelse.





## Livlige farver

Er I glade for mere glade og livlige farver, kan de sagtens få plads – på en måde, der stadig føles harmonisk og rar at være i. Brug få klare farver og lad dem gå igen flere steder i rummet. Når farverne spiller sammen, opstår der liv og energi – uden at det føles rodet.



## Mørke farver

Mørke farver er geniale til at skabe hulestemning. De indbyder til fordybelse, ro og følelsen af at være beskyttet. Men hvis de fylder for meget, kan de dæmpe både lys og energi. Brug dem med omtanke – som trykke kroge i rummet, hvor barnet kan trække sig tilbage.



# Skab forandring allerede i dag



**PLADS**  
Giver rummet luft

Sørg for at have plads på gulvet til leg – det opfordrer til kreativitet, og det giver mulighed for at bygge, lege og skabe sjove fantasiverdener.

**OPBEVARING**  
Gør plads til kreativitet

God og let tilgængelig opbevaring gør en stor forskel. Når der er ro omkring os, trives kreativiteten bedre. Gør det nemt at rydde op – og nemt at finde ting igen. Så er det lettere at lege, når lysten melder sig.

**BELYSNING**  
Behageligt lys giver lyst til hygge og nærvær

God belysning skaber en rar stemning og gør det hyggeligt at være i rummet. Sørg for blødt lys i hele værelset – og godt lys der, hvor dit barn leger eller er kreativ. Dagslys giver også lethed og liv.

# Skal vi holde Kontakten



[mail@rosemaiholm.dk](mailto:mail@rosemaiholm.dk)



[www.colornudge.com](http://www.colornudge.com)



[@colornudge\\_](https://www.instagram.com/colornudge_)



*R*OSEMAI HOLM