



Informācija masu medijiem
13.09.2016.

Ko gūst bērns vai jauniešis, pavadot laiku vasaras nometnēs

Gluži nemanot paskrējusi vasara, un līdz ar to beidzies arī skolēnu brīvlaiks. Ierastākie veidi, kā parasti bērni pavada garās brīvdienas, ir ceļošana, ciemošanās pie radiem laukos vai vienkārši atpūta mājās. Tomēr daļā ģimeņu (pēc vecāku iniciatīvas vai sekojot pašu bērnu vēlmēm), bērni kādu laikposmu no brīvlaika aizvada kādā vasaras nometnē.

Galvenais arguments, kādēļ vecāki izvēlas sūtīt savas atvases nometnēs, ir interesanta, aktivitātēm piepildīta laika pavadīšana. Tomēr ir arī daudz citu iemeslu, kādēļ bērnam būtu vērtīgi gūt pieredzi nometnē, atzīmē biedrības “Esi Brīvs!” valdes priekšsēdētāja, psihoterapeite Dace Caica.

Nometņu tematika mēdz būt dažāda, taču to galvenais virsmērķis ir parādīt bērniem, jauniešiem, kā var vērtīgi pavadīt brīvo laiku – iegūstot jaunus draugus, iepazīstot pašam sevi, iemācoties daudz jauna. Šeit gan Dace Caica uzsver – lai tas notiktu un lai bērns gūtu jaunu pieredzi, viņam jābūt atvērtam pret notiekošo un jācenšas iesaistīties piedāvātajās aktivitātēs. Liela nozīme ir arī nometnes vadītāju radošajām spējām un prasmēm atrast bērņus - panākt, ka arī kautrīgākie un noslēgtākie jūtas nepiespiesti un brīvi darbojas grupā vai individuāli.

Kad tas ir noticis, bērnam ir daudz vieglāk iejusties neierastajā vidē, gūt jaunu pieredzi, tāpat arī attīstīt jau esošos talantus un sevī atklāt līdz šim neapjaustas spējas. “Apziņa, ka tu spēj paveikt brīnišķīgas lietas, ka tev izdodas un tu esi novērtēts, iedvesmo un sniedz pārliecību par sevi,” norāda D. Caica un piebilst, ka stabils un adekvāts pašvērtējums ir arī viens no priekšnosacījumiem turpmākiem sasniegumiem dzīvē.

Tāpat arī viens no svarīgākajiem ieguvumiem, pavadot laiku nometnēs, ir prasme veidot kontaktu ar otru cilvēku reālajā dzīvē, nevis virtuālajā vidē - sadraudzēties un sadarboties gan ar vienaudžiem, gan ar pieaugušajiem. Tādējādi pilnveidojas dzīvēs socializēšanās un komunicēšanas prasmes, kas digitālajā laimētā kļūst arvien nozīmīgākas un ir ārkārtīgi svarīgs aspekts, domājot par karjeru vai attiecībām nākotnē.

Papildus iepriekš minētajiem ieguvumiem “Esi Brīvs!” rīkotajās atkarību profilakses nometnēs bērni iemācās kritiski izvērtēt narkotisko un toksisko vielu lietošanas riskus, cēloņus un sekas. Nometnes dalībnieki uzzina par alternatīviem problēmu risināšanas paņēmieniem un visdažādākajiem veidiem, kā patīkami pavadīt brīvo laiku. Tāpat arī bērni un jaunieši iegūst ne tikai zināšanas par to, kā pretoties

vienaudžu psiholoģiskajam spiedienam un pamudinājumam lietot narkotiskās un toksiskās vielas, bet arī efektīvas rīcības piemērus, kā izvairīties no riskantām situācijām, kas saistītas ar apdraudējumu savai vai kāda cita cilvēka veselībai, drošībai.

“Es pilnībā atbalstu tematiskās nometnes, jo tajās bērns ne tikai radoši atpūšas, ceļ pašapziņu un iemācās būt neatkarīgs, bet iegūst arī vērtīgu informāciju par konkrēto tēmu, diskutē, analizē, labāk iemācās pieņemt lēmumus, aizstāvēt tos un būt par tiem atbildīgs,” skaidro D. Caica un norāda, ka, piedaloties jebkurā nometnē, bērni izraujas no ierastās vides, iemācās izdzīvot bez mamma, savas gultas, mīļākajiem *kelloģiem*, kļūst mazliet pieaugušāki, salīdzinot ar brīdi, kad ieradās nometnē un, galvenais, – izpriecājoties svaigā gaisā, smeļas spēku nākamajam mācību gadam un reizumis pat pavisam aizmirst par savām darīšanām viedtālrunī.

Informāciju sagatavoja:

Rūta Martinsone
Biedrības “Esi brīvs!” komunikācijas konsultante
Mob. 29805644
E-pasts: ruta.martinsone@mccannconsulting.lv