

# Mācās radoši



■VASARAS PRIEKI. 30 bērni no vēsturiskā Cēsu rajona novadiem sadraudzējās nometnē "Sapņu skola 2018", kas norisinājās Spārē.

Foto: NO ALBUMA

**Latvijas Sarkanā Krusta (LSK) Cēsu komiteja ar novadu pašvaldību atbalstu ik vasaru rīko nometni sociālo dienestu klientu bērniem.**

Šovasar nometnei dots nosaukums "Sapņu skola 2018" un tajā piedalās 30 bērni no vēsturiskā Cēsu rajona novadiem. Nodarbības pasniedz LSK Cēsu komitejas jaunieši. Nometnes vadītāja Laura Kubliņa stāsta, ka nometnē bērniem ir iespēja interesanti mācīties un apgūt dažādas prasmes. "Katru dienu atvēlēta kādam mācību priekšmetam - mūzikai, ģeogrāfijai, sportam, valodām, mākslai. Pirmajā nometnes dienā bērni, protams, bija kautrīgi, bet ātri vien sadraudzējās. Un šis arī ir viens no galvenajiem nometnes mērķiem – dot bērniem iespēju draudzēties ar vienaudžiem. Mēs zinām, cik bērniem tas var būt grūti," atklāj Laura. Viņa stāsta, ka nometnē bērni mācās sarunāties, strādāt komandā, kā arī apgūst pirmās palīdzības sniegšanas prasmes. "Bērni nav ziņoši pirmās palīdzības sniegšanas jautājumus. Viņiem bija liela interese par to, kā tas pareizi jā dara. Tagad viņi guvuši ieskatu un zināšanas, kas dzīvībai noteikti noderēs," pastāsta nometnes vadītāja un norāda, ka nedēļas laikā bērni pagūst gan gūt jaunas zināšanas, gan atpūsties. Tā dienā, kas bija saistīta ar ģeogrāfiju, bērni devās uz jūru. Nometnes vadītāja arī apstiprina, ka nodarbības, kas paredzētas dienas otrajā pusē, karstā laika dēļ ne katru dienu izdevies īstenot. Laika apstākļi uzlikuši arī pienākumu –

vēl rūpīgāk sekot līdzi, lai bērni dienas laikā dzertu pietiekami daudz ūdens un lai visiem, atrodoties saulē, būtu galvassegas. Citas neērtības vai sarežģījumus tveice nesagādāja.

Viena no nometnes audzinātājām Kristīne Timofejeva ir cēsniene, bet savu ikdienu vada Rīgā. Kristīne LSK Cēsu komitejas rīkotajās nometnēs kā audzinātāja strādā jau trešo gadu. Viņa ir pārliecināta, ka nometne ir ieguvums gan bērniem, gan audzinātājiem: "Man tā ir iespēja vienu nedēļu neredzēt televīziju, daudz retāk rokās paņemt mobilo telefonu un vairāk izbaudīt dabu. Es esmu šeit un tagad. Sociālo dienestu klientu bērniem šāda nometne gluži vienkārši ir liels notikums. Viņiem tā ir iespēja iegūt jaunus draugus, izdzīvot dažādas izklaides. Mēs nevaram piecu dienu laikā mainīt bērnu dzīves, bet mēs varam viņiem iedot paliekošas atmiņas un jaunas sajūtas." K. Timofejeva stāsta, ka bērni labprāt iesaistās visās aktivitātēs un par visām nodarbībām tiek izrādīta patiesa interese. Katru vakaru notiek sarunu aplis, kura laikā bērni dalās savās sajūtās par pavadīto dienu un stāsta, ko gribētu sagaidīt no nākamās dienas.

LSK Cēsu komitejas izpilddirektore Marina Orlova ir priecīga, ka nometne ir kļuvusi par tradīciju, un ir gandarīta, ka to apmeklē bērni no vairākiem vēsturiskā Cēsu rajona novadiem: "Bērni nometni gaida. Viņi šeit ļoti labi pavadā brīvo laiku – kvalitatīvi un lietderīgi. Novērtēju arī to, ka mums ir tik aktīvi jaunieši, kuri vada nometnes nodarbības. Viņi nav jāpie-runā – jaunieši vēlas nākt un darīt." □

# Pavadīt laiku kopā

**Vidzemes plānošanas reģions projektā "Vidzeme iekļauj" šonedēļ organizē otro nometni bērniem ar funkcionāliem traucējumiem un viņu ģimenēm.**

Nometne paredzēta piecus līdz 17 gadus veciem bērniem, tā notiek "Sērmūkšu skolā". Nometnē piedalās ne tikai bērni ar funkcionāliem traucējumiem un viņu vecāki, bet arī citi ģimenei piederīgie: māsa, brāļi, arī vecvecāki. Projekta "Vidzeme iekļauj" sabiedrisko attiecību speciāliste Naula Dannenbergā uzskata, ka būtiskākais - lai ģimene sev piemērotā vidē iespējami

kvalitatīvāk varētu pavadīt laiku kopā. "Aktivitātes plānotas tā, lai tajās varētu iesaistīties gan bērni, gan vecāki. Ir nodarbības, kuras paredzētas tikai bērniem, ir nodarbības, kurās piedalās tikai vecāki. Daļu dienas vecāki ar atvasēm pavada kopā," atklāj Naula Dannenbergā.

Katrā no nometnē bija iespēja piedalīties 40 dalībniekiem. Ne visām ģimenēm izdevies tikt uz nometni. "Šādam dalībnieku skaitam varam nodrošināt atbilstošus apstākļus - speciālās gultas, kas paredzētas cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem, atbilstošu nometnes darbinieku skaitu. Izvērtējot nometņu organizēšanas plusus un mīnus, domāsim par iespējām organizēt nometnes arī turpmāk," norāda N. Dannenbergā.

Nometnē vecākiem bija iespēja izbaudīt relaksējošas sejas procedūras, piedalīties gongu meditā-

cijā un jogas nodarbībās. Notika arī lekcijas par veselīgu dzīvesveidu. Tā kā blakus ir ezers, visi bērni katru dienu varēja peldēties. Šāda veida nometne ļauj vecākiem nedomāt par ikdienas darbiem, bet atpūsties kopā ar bērniem. "Ikdienā vecāki velta laiku, lai vestu bērnus uz rehabilitācijas nodarbībām, un strādā, lai šīs rehabilitācijas varētu nodrošināt. Arī ikdienas darbi aizņem ļoti daudz laika, un brīžu atpūtai atliek gaužām maz. Nometnē vecākiem nav jādomā par ēst gatavošanu vai citiem sadzīves jautājumiem, vien jāļaujas un jāpavada laiks kopā ar bērniem, neaizmirstot arī par sevi. Mūs iepriecina tas, ka uz nometnēm kopā ar bērniem brauc arī tēvi. Aktīvas ir arī vecmāmiņas. Turklāt šeit iegūtie kontakti var noderēt atbalstam arī pēc nometnes," vērtē Naula Dannenbergā. □

# Kas notiek "Brīnummājā"

**Biedrības "Brīnummāja" valdes priekšsēdētāja Liēna Milherthe nupat atgriezies no Francijas, kur apguva Tomatis metodi.**

Tomatis metode ir neirosensorā smadzeņu stimulācija. To izmantota motoro funkciju attīstībai, emocionālo grūtību mazināšanai, kā arī intelektuālo spēju veicināšanai. Tā Latvijā tiek piedāvāta nesen. Liēna Milherthe ir trešais cilvēks Latvijā, kura šo metodi ir apguvusi un nu ar savām zināšanām var palīdzēt citiem.

"Šī metode var palīdzēt bērniem ar valodas traucējumiem, hiperaktīviem bērniem, kā arī bērniem ar autiskā spektra traucējumiem. Vidzemē nav vietas, kur bērniem ar autiskā spektra traucējumiem tiktu piedāvātas inovatīvas metodes, kas spētu palīdzēt. Tomatis metode paredz, ka bērnam ir jāapmeklē 13 terapijas nodarbības, kuru laikā jāklusās no teikta, iepriekš datorā izfiltrēta mūzika. Daži bērni terapiju jau pabeiguši, un es varu teikt – bija vērts braukt uz Franciju un mācīties," stāsta L. Milherthe. Ir beigušās pirmās progresa novērtēšanas sarunas, un Liēna atzīst, ka terapijas rezultāti ir vērtīgi: "Viens no mūsu brīnumbērniem ir autiskā spektra bērniņš, kurš tikpat kā nerunāja, vien mēdza atkārtot tikko dzirdētus vārdus. Viņš jau prot savienot kopā trīs vārdus, jēgpilni nosauc lietas un pat uzdod jautājumus, kas ir milzīgs so-



■LIEK LIETĀ ZINĀŠANAS. Biedrības "Brīnummāja" valdes priekšsēdētāja Liēna Milherthe seko savam aicinājumam - darot darbu, palīdz bērniem.

lis attīstībā. Viņam ir mazinājusies trauksmes izjūta, puisis izrāda vēlmi kontaktēties. Kāds cits no mūsu brīnumbērniem ir attīstījis līdzsvāra izjūtu un nu, desmit gadu vecumā, sācis braukt ar divriteni."

Francijā Tomatis metode tiek piedāvāta arī bērniem, kuriem ir grūtības socializēties, kuriem jāpalīdz adaptēties, skolas gaitas uzsākot, tomēr Liēna uzskata, ka nav jāstimulē bērni, kuriem pašiem ir pietiekami iekšējie resursi, lai tiktu galā ar sociālām grūtībām. Tam var izmantot citas metodes, kuras arī iespējams izmēģināt "Brīnummājā". "Mēs augam un attīstāmies, piedāvājot ģimenēm to, kas tām vajadzīgs. Mēs

organizējam grupu nodarbības gan mazākiem, gan lielākiem bērniem un rotaļāšanos realizējam, izmantojot Montessori, Marta Meo un Emīlijas Pikleres metodes. Pie mums nāk bērni, kuri gatavojas bērnudārzam, skolai," atklāj L. Milherthe un norāda, ka "Brīnummāja" nav bizness, bet gan dārgs hobijs, kas Lienai dodot gandarījumu par katru pavadīto dienu darbā. "Es iepriekš strādāju ļoti apmaksātā darbā līdz brīdim, kad jutu – esmu sevi izsmēlusi. Man ne tikai patīk un padodas tas, ko daru, bet svarīgi - es varu bērniem palīdzēt," pārdomās dalās Liēna. Nedēļā "Brīnummājā" apmeklē aptuveni simts bērnu no visas Vidzemes. □

## VIEDOKLIS

### Iekļaujas sabiedrībā

Nometnes, kurās piedalās bērni ar īpašām vajadzībām vai bērni no sociālā riska ģimenēm, paver dažādas iespējas gan bērniem, gan viņu vecākiem.

Psihoterapeite, smilšu spēļu terapeite **AIJA BAHĀ-VELVELE** atce-

ras, ka ilgu gadu sabiedrībā par problēmām nerunāja. Gan no sociālā riska ģimenēm, gan tām, kurās auga bērni ar īpašām vajadzībām, izvairījās. Situācija ir uzlabojusies, un A. Baha-Velvele uzskata, ka esam kļuvuši saprotošāki: "Priecājos par uzņēmīgiem cilvēkiem, kuri organizē un vada nometnes bērniem ar īpašām vajadzībām un sociālā riska ģimenēm. Tās vecākiem dod sajūtu, ka arī viņu bērniem ir vieta nometnēs, ka arī par viņu bērniem tiek domāts. Nometnes dod apstiprinājumu, ka arī viņiem ir vieta sabiedrībā. Savukārt

bērniem tā ir iespēja izkļūt no ierastās vides, iegūt jaunus draugus, apgūt jaunas prasmes. Ja runājam par sociālā riska ģimenēm, tad ne vienmēr tās ir nelabvēlīgas. Reizēm tiešām ģimenei ir sliktāki finansiālie apstākļi un vecākiem nav iespēju nodrošināt bērnam to, ko piedāvā nometne."

A. Baha - Velvele pozitīvi vērtē arī ģimeņu vēlēšanos sazināties pēc nometnēm: "Sociālā riska ģimenes gan nometņu laikā, gan pēc tām sazinās reti. Biežāk to dara ģimenes, kurās aug bērni ar īpašām vajadzībām.

Vecākiem ir vajadzīgs atbalsts, sa-  
pratne, un kurš gan spēj labāk sa-  
prast kā tas, kurš piedzīvojis ko līdzī-  
gu. Arī bērni sadraudzējas, un tas viņ-  
ņus iedrošina biežāk iziet no mājās,  
satikties."

A. Baha - Velvele norāda, ka no tā,  
cik veiksmīgi sabiedrībā noritēs in-  
tegrācijas procesi, atkarīgs, kā vecāki  
bērniem stāstīs, ka var būt arī citā-  
dāk.

Lappusi sagatavoja: **MADARA OZOLIŅA**

Publikācijas sagatavotas ar Valsts reģionālās attīstības aģentūras  
finansniālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Mērķprogrammā "Reģionālo un vietējo mediju atbalsta programma"  
atbalstīts projekts nr. Nr.2/MEDIA/18/013



Valsts reģionālās  
attīstības aģentūra