



KURZEMES  
PLĀNOŠANAS  
REĢIONS

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Integratīva nometne bērniem un viņu ģimenēm  
projekta “Kurzeme visiem” ietvaros

## NOMETNES PROGRAMMA

Iespējamā **Nometnes norises vieta:** Viesu nams „Raganas slotā”, Ventspils novads, Kempings Doniņi, Vārves pagasts, Ventspils novads.

Viesu nama iekštelpas, ēdamzona un āra teritorija ir pilnībā pielāgota personām ar funkcionālajiem traucējumiem. Nakšņošana notiek atsevišķās mājiņās/istabiņās, ir pieejamas pielāgotas dušas un WC.

**Nometnes vīzija:** Nometnes ietvaros attīstīt bērnos un vecākos spēju iekļauties grupā, attīstīt spēju uzdrīkstēties pateikt savu viedokli, atklāt iekšējos resursus un mācīt tos pielietot savas dzīves kvalitātes uzlabošanā, gūt priekšstatu par sevi, atpazīt un regulēt emocijas, sniegt iespēju parādīt savus talantus un spējas, veicināt uzdrīkstēšanos, kā arī apgūt vai uzlabot sociālās prasmes, kuras netiek pielietotas ikdienā, bet ir nozīmīgas.

Pēc savas būtības šī nometne nav atpūta un izklaide vecākiem un bērniem, bet gan dzīves skola ļoti koncentrētā formātā. Katrs nometnes programmas solis ir pārdomāts un veltīts kādai konkrētai prasmju attīstīšanai.

**Nometnes mērķis:** noorganizēt 5 dienu (diennakts) integratīvu bērnu vasaras nometni „Kurzemes piedzīvojums 2023”, bērniem ar funkcionāliem traucējumiem, (bērni vecumā no 9 līdz 15 gadiem, kuriem ir noteikta invaliditāte, turpmāk tekstā – Bērni FT) kopā 30 dalībniekiem, lai veicinātu bērnu un viņu ģimeņu integrāciju, tai skaitā veicināt, atjaunot un uzlabot bērnu ar FT spēju sociāli funkcionēt, kā arī radīt šai funkcionēšanai labvēlīgus apstākļus veicot šādus uzdevumus:

- Integrēt bērnus ar funkcionālajiem traucējumiem un to vecākus sabiedrībā, mudinot tos apgūt jaunas prasmes, iemaņas un zināšanas.
- Stiprināt vecākus, aizsākt savstarpējo komunikāciju un draudzību, lai veidotos sadarbība starp vecākiem, kā arī izpratne, ka arī citās ģimenēs ir līdzīgas problēmas un kā tās risināmas.
- Aizpildīt bērnu brīvo laiku ar aktīvām, sportiskām un radošām nodarbībām brīvā dabā.
- Saliedēt individuālās ģimenes, kurās bieži vien savstarpējā komunikācija un sadarbība ļoti zemā līmenī.

Nometnē piedalīsies vismaz 40% bērni ar funkcionāliem traucējumiem un viņu ģimenes.

**Izvēlētās darba metodes:** lai sasniegtu nometnes mērķus, kā darba metodes tiks izvēlētas dažādas neformālās izglītības metodes, kā arī mākslas terapijas elementi. Izvēlētās darba metodes veicina mācīšanos un dažādu sociālo prasmju apguvi darot. Nometnes audzinātāji, nodarbību un aktivitāšu vadītāji palīdz nometnes dalībniekam apgūt jaunas iemaņas un/vai

izdarīt atklājumus, taču nedara dalībnieka vietā; palīdz pārvarēt grūtības, nevis izvairīties no tām, orientējas uz sadarbību (piemēram, mijiedarbojas viens ar otru izziņas procesā, veido saskarsmes prasmi aktīvā darbībā; u.c.), veicina dalībnieku vēlmi aktīvi līdzdarboties nodarbībās un aktivitātes utt.

Nometnes organizatoriem, vadītājam un nometnes audzinātājiem ir 14 gadu pieredze darbā ar bērniem ar funkcionālajiem traucējumiem un to ģimenēm. Nodarbību vadītājiem ir ne mazāka kā 5 gadu pieredze pieredze darbā ar mērķgrupas bērniem un to vecākiem.

**Sasniedzamie rezultāti:** nometnē mērķgrupas bērniem tiks dota iespēja sajusties kā pilnvērtīgiem sabiedrības locekļiem, izzināt sevi. Brīvā, radošā, inovatīvā un aktīvā gaisotnē bērni nepiespiesti mācīsies izprast un izzināt pasauli, savus vienaudžus. Iepazīstot jaunus draugus gan ar līdzīgām veselības problēmām, gan kontaktējoties ar audzinātājiem, nometnes vadītāju, brīvprātīgajiem, viesiem, speciālistiem un ekspertiem, nometne ļaus apjaust, ka šie bērni ir tādi paši kā pārējie, ka viņi nav vieni - ir gan domubiedri, gan cilvēki, kuri atbalstīs un sapratīs grūtā brīdī. Bērniem būs iespēja attīstīt atbildības sajūtu, emocionālo inteligenci un toleranci, attīstīt pozitīvi kreatīvu domāšanu. Zinot to, ka šiem bērniem fiziskās aktivitātes bieži tiek ierobežotas, dod iespēju katram pēc savām spējām darboties nometnes uzdevumu veikšanā, svaigā gaisā, tādējādi nostiprinot viņu imūnsistēmu un kopējo veselības stāvokli. Nometnes programma paredz bērnu vispusīgu attīstību un iekļaušanos sabiedrībā.

14 gadu pieredze liecina, ka pat viena vasaras nometne sniedz rezultātus bērnu un to ģimeņu attīstībā (uzlabojas savstarpējās un uz āru vērstās komunikācijas spējas, pašapziņa, savas identitātes apzināšanās, tiek izvirzīti mērķi tālākai nākotnei, bērniem uzlabojas sekmes mācībās, vecāki uzsāk darba attiecības un taml.), kas ir ļoti svarīgi tieši šiem bērniem un viņu vecākiem.

Nometnes programma tika veidota ņemot vērā iepriekšējā gadā īstenotās integratīvās nometnes bērniem un viņu ģimenēm un bērniem ar funkcionāliem traucējumiem un viņu ģimenēm projekta "Kurzeme visiem" ietvaros, „Kurzemes piedzīvojums” un „Kurzemes piedzīvojums 2022” novērtēšanas un ieteikumu anketām, kuras aizpildīja vecāki un/vai likumiskie bērnu pārstāvji apkopojot nometnes rezultātus.

Vadoties pēc organizācijas pieredzes, strādājot ar mērķgrupas bērniem un viņu ģimenēm, var tikt panākts gaidītais rezultāts, tādēļ šāda veida projekti ir ļoti nozīmīgi.

Vecāki atzīst, ka viņiem katastrofāli trūkst zināšanu un kompetenču savu īpašo bērnu emociju izpratnē un audzināšanā. Tāpēc ļoti liela nozīme ir nometnes ietvaros rīkotajām praktiskajām nodarbībām. Vēl viena svarīga problēma, par kuru reti tiek runāts, ir īpašo bērnu veselie brāļi un māsas. Visa vecāku uzmanība un līdzekļi tiek veltīti slimajam bērnam, bet veselais nereti jūtas aizvainots un apdalīts. Vecākiem bieži nepietiek ne laika, ne naudas savam veselajam bērnam. Nometnē brāļiem un māsām būs iespēja piedalīties nodarbībās kopā gan ar ģimeni, gan atsevišķi, kas veicinās gan viņu psihoemocionālā stāvokļa uzlabošanu, gan uzlabos emocionālo labilitāti, gan veicinās piederības izjūtu ģimenei.

Atsevišķa tēma ir vecāku attiecības šādās ģimenēs. Vīrieši bieži neiztur un pamet ģimeni. Daudziem pāriem, lai saglabātu attiecības, ir nācies iziet cauri neskaitāmiem pārbaudījumiem un grūtībām. Nometnē psihoemocionālu atbalstu saņems visa ģimene kopumā. Pateicoties nometnes daudzveidīgajai un jēgpilnajai programmai, visas nometnes laikā tiks spēcinātas ģimenes un stiprinātas ģimenes vērtības.

Noslēdzoties nometnei, tiks veikta novērtēšana, izmantojot dažādas neformālās izglītības un mākslas terapijas metodes, kā arī notiks iegūto rezultātu apkopošana. Tiks izveidotas/izstrādātas novērtēšanas anketas, kuras vecākiem būs jāaizpilda, noslēdzoties

nomtetnei. Pamatojoties uz anketām, varēs tikt vērtēti rezultāti un uzlabojumi saistībā ar programmas mērķi.

Atskaitēm tiks pievienotas dalībnieku parakstu lapas.

Visu nometnes laiku tiks fiksēta nometnes darbība fotogrāfijās, kas tiks atspoguļota organizācijas mājas lapā un sociālajos tīklos (Facebook, Twitter, Instagram) gan nometnes laikā, gan tai noslēdzoties, tādā veidā uzskatāmi parādot sasniegtos rezultātus.

### NODARBĪBU PLĀNS ( procesā var tikt ieviestas izmaiņas)

Norises laiks	Nometnes dienas aktivitāšu apraksts (plānotais), norādot norises laiku, ilgumu, nodarbības/pasākuma nosaukumu un iesaistīto personālu
---------------	---

14.08.2023	Pirmdiena
10:30 - 11:30	Ierašanās viesu namā, iekārtošanās. (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie, viesu nams)
11:30 – 12:00	<b>Iepazīšanās ar nometnes noteikumiem.</b> Aktivitātes mērķis: katram pasākumam ir savi noteikumi un robežas, kuras ievērojot ikviens var justies droši konkrētajā vidē – šajā gadījumā nometnē (Iesaistītais personāls – nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
12:00 – 13:00	<b>Iepazīšanās aktivitātes/"Ledus laušana"/ Grupas saliedēšanas aktivitātes</b> Sļepenā ģimenīte/Gaidas no nometnes u.c. Aktivitātes mērķis: iepazīties, veidot savstarpējo komunikāciju, sadarbību, veicināt grupas mijiedarbību, noskaidrot dalībnieku gaidas un vēlmes (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
13:00 – 14:00	Pusdienas (nodrošina viesu nams ) Ēdināšana ņemot vērā īpašās diētas un konkrētās vajadzības.
14:30 – 16:00	<b>Radošās ģimeņu kopnodarbības:</b> <b>1) Sajūtu takas veidošana</b> <b>2) Izveido pats savu nometnes krekliņu!</b> – radošas un sociālo prasmju veicinošas aktivitātes. Paralēli notiek komunikācijas un sadarbības veicināšana. Ģimenes kopdarbs. Aktivitātes mērķis: rast resursus un saliedēt ģimeni gan savā starpā, gan ar citām ģimenēm. (vada mākslas nodarbības vadītājs, asistē un sniedz atbalstu nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
16:30- 18:30	Vecākiem – <b>Sadarbība caur spēli ar drāmas terapijas elementiem.</b> Aktivitātes mērķis: sadarbības veicināšana, kontaktu veidošana.  Bērniem – <b>Radošms vieno !- radoša un aktīva nodarbība</b> , kas veicina dažādu sociālo prasmju apguvi (ņemot vērā katra fizisko un emocionālo stāvokli un iespējas). (Iesaistītais personāls – jomas speciālists, nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
19:00- 20:00	Vakariņas (nodrošina viesu nams)
20:30- 22:00	<b>Vakara muzikāla atpūta</b> (Iesaistītais personāls –mūziķis, nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)

22:00-23:00	Vakara sarunas/Brīvais laiks/Nakšniņas (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
23:00-08:30	Naktsmiers

15.08.2023.	Otrdiena
08:30-09:20	Celšanās/Istabiņu sakārtošana
09:20 - 09:30	Rīta rosme (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
09:30 - 10:30	Brokastis (nodrošina viesu nams)
10:30-11:00	Rīta aplis/Pārrunāt iepriekšējo dienu/Iepazīšanās ar dienas plāniem (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
11:00-13:00	<b>Pastas darbnīca</b> - nometnes dalībnieki paši gatavo pastu. Aktivitātes mērķis: iegūt jaunas prasmes, socializēties, veidot savstarpējo komunikāciju (Iesaistītais personāls –meistarklases vadītājs, asistē un palīdz nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
13:00-14:00	Pusdienas ( nodrošina viesu nams)
14:30-16:30	Vecākiem – <b>Pašizaugsme un pašizziņa: psihoterapeita nodarbība</b> Aktivitātes mērķis: izzināt sevi, izprast savas vajadzības, resursus un rast sevī spēju pašrealizēties. Bērniem – <b>Mālošanas meistarklase</b> Aktivitātes mērķis: attīstīt radošumu, spontanitāti, apgūt jaunas prasmes, veicināt sīkās motorikas attīstību, vienlaikus notiek komunikācija un sadarbība. (Iesaistītais personāls – vada jomas speciālisti, asistē un palīdz nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
16:30-19:00	<b>Apmācības aktivitātēm ar SUP dēli</b> (ņemot vērā katra fizisko un emocionālo stāvokli un iespējas, kā arī laika apstākļus ( <i>aktivitātes konkrēts laiks var tikt mainīts atkarībā no laika apstākļiem</i> )). (Iesaistītais personāls – nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie, SUP dēļa treneris)
19:00-20:00	Vakariņas (nodrošina viesu nams)
20:00-22:00	<b>Vakara pirts rituāls</b> (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie, viesu nams)
22:00-23:00	Vakara sarunas/Jautras spēles /Nakšniņas (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
23:00-08:30	Naktsmiers

16.08.2023.	Trešdiena
08:30-09:20	Celšanās/ Istabiņu sakārtošana
09:20 - 09:30	Rīta rosme (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
09:30 - 10:30	Brokastis (nodrošina viesu nams )
10:30-11:00	Rīta aplis/Pārrunāt iepriekšējo dienu/Iepazīšanās ar dienas plāniem (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
11:00-13:00	<p>Vecākiem – <b>Mākslas terapija</b>. Tēma – <b>Kā sevi nepazaudēt rūpēs par bērnu</b>. Aktivitātes mērķis: rast resursu, ieraudzīt un ievērot robežas, mācīties pateikt „nē”, neizdegt.</p> <p>Bērniem – <b>Kanisterapija</b>, īpaša terapija ar apmācītiem suņiem. Aktivitātes mērķis: sociālu iemaņu, fiziska stāvokļa un kustību traucējumu uzlabošana.</p> <p>(Iesaistītais personāls – mākslas terapeits, kanisterapeits, nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)</p>
13:00-14:00	Pusdienas (nodrošina viesu nams)
14:30-18:30	<p>Ekskursija visai ģimenei uz <b>Ventspils zinātnes centru – VIZIUM</b> Aktivitātes mērķis: iegūt jaunu pieredzi, izzināt un uzzināt. Ar ekspozīcijas, radošo darbnīcu un zinātnes šovu palīdzību izglītot bērnus par STEM – zinātņi, tehnoloģijām, inženierzinātņi un matemātiku.</p> <p>(Iesaistītais personāls – transports, zinātnes centrs, nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)</p>
19:00-20:00	Vakariņas (nodrošina viesu nams)
20:00-22:00	<p><b>Ēnu teātris</b>: izglītojoša un aizraujoša nodarbe ģimenēm Aktivitātes mērķis: radošā un inovatīvā veidā gan skatīties, gan pašiem iesaistīties nelielu ēnu teātra etižu iestudēšanā.</p> <p>(Iesaistītais personāls – meistarklases vadītājs, nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)</p>
22:00-23:00	Vakara sarunas/ Nakšniņas (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
23:00-08:30	Naktsmiers

17.08.2023.	Ceturtdiena
08:30-09:20	Celšanās/Istabiņu sakārtošana

09:20 - 09:30	Rīta rosme (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
09:30 - 10:30	Brokastis (nodrošina viesu nams)
10:30- 11:00	Rīta aplis/Pārrunāt iepriekšējo dienu/Iepazīšanās ar dienas plāniem (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
11:00-12:30	Vecākiem – <b>Radošums vieno! – radoša nodarbība</b> Aktivitātes mērķis: attīstīt radošumu, spontanitāti, apgūt jaunas prasmes, vienlaikus notiek komunikācija un sadarbība. (Iesaistītais personāls – jomas speciālists, nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie) Bērniem - <b>Jogas nodarbība</b> Aktivitātes mērķis: iegūt jaunu pieredzi un tehnikas kā palīdzēt pārvarēt stresa un trauksmes situācijas, attīstīt fiziskās prasmes, relaksēties. (Iesaistītais personāls – jomas speciālists, nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
13:00-14:00	Pusdienas ( nodrošina viesu nams)
14:30 – 18:30	<b>Orientēšanās vietējā apkārtnē ar uzdevumiem vai Pārgājiens - Mini Zoo "Buki" apmeklējums</b> Aktivitātes mērķis: veicināt sadarbību un komunikāciju, iepazīt Latvijas dzīvniekus, dabu un kultūru. <b>Orientēšanās uzdevumu rezultātu prezentēšana.</b> Aktivitātes mērķis: veicināt prezentēšanas prasmes, novērtēt rezultātu, veicināt radošumu un spontanitāti. (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
19:00-20:00	Vakariņas (nodrošina viesu nams)
20:00-23:00	<b>Nometnes noslēguma vakara ballīte un talantu šovs</b> (Iesaistītais personāls – mūziķi vai DJ , nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
23:00-08:30	Naktsmiers

18.08.2023.	Piektdiena
08:30- 09:20	Celšanās/Istabiņu sakārtošana
09:20 -09:30	Rīta rosme (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
09:30 -10:30	Brokastis (nodrošina viesu nams)
10:30 – 13:00	Nometnē iegūtais. Ģimenes kopdarbs. <b>Refleksija par nometnē iegūto. Svinīgs nometnes noslēgums</b> (Iesaistītais personāls –nometnes vadītājs, audzinātāji, brīvprātīgie)
13:00-14:00	Pusdienas ( nodrošina viesu nams)
14:00-16:00	<b>Sirsnīga atvadišanās, došanās mājup</b>