

## Uz festivālu ar bērniem? Padomi vecākiem

Jūlijs ir festivālu laiks – nedēļas nogales mūs lutina ar dažādiem mūzikas, mākslas un izklaides pasākumiem brīvā dabā. Tiem, kas nolēmuši piedalīties festivālos kopā ar bērniem, lieti noderēs **Mazo ekspertu skolas** ([www.mazoekspertuskola.lv](http://www.mazoekspertuskola.lv)) un sabiedrībā zināmu māmiņu – **Santas Bindemanes, Katrīnas Puriņas un Kristas Tabakas** – ieteikumi veiksmīgai nedēļas nogalei festivālā.

*“Festivāli rada lielu draudzības un kopības izjūtu. Var satikt paziņas pavisam nejauši un nopļāpāt vairākas stundas turpat uz taciņas, kopā aiziet pusdienās. Nav jāskrien uz nākamo darba tikšanos un jāuztraucas, ka mašīnai beigsies stāvvietas laiks. Tā ir iespēja arī bērniem vecākus ieraudzīt pavisam citā gaismā – nav steigas un stresa,”* saka modes dizainere **Krista Tabaka**.

*“Meitas jau kopš dzimšanas dabiski uztver to, ka aktīvi piedalāties sabiedriskos pasākumos, kuros varam satikt draugus un iegūt kultūras iespāidus. Ar lielu patīku un interesi ejam uz mūzikas un mākslas festivāliem – tie bagātina mūsu iekšējo pasauli un ļauj izbaudīt dzīves krāšņumu,”* saka dūla **Katrīna Puriņa**. *“Manuprāt, ģimenēm draudzīgākie festivāli ir Positivus, Laba Daba, Gara Vasara, Saules festivāls un Piena festivāls. Mums ļoti patīk un apmeklējam arī Cēsu Mākslas festivālu un Siguldas opermūzikas svētkus.”*

Stiliste un bloga *Kidsgazette* autore **Santa Bindemane** iesaka:

- **Seko līdzī laikapstākļu prognozei!** Vienmēr parūpējies par saulesbrillēm, cepuri, „gumijniekiem” un lietusmēteli. Labāk paņemt uz festivālu vairāk apģērba nekā mazāk! Mazajiem komforts ir svarīgs, lai baudītu atpūtu dabā bez raizēm.
- **Esi sasniedzama!** Pat ja tavam bērnam ir mobilais telefons, piekar mazajam kaklā kartīti ar savu telefona numuru.
- **Izvēlies veselīgu uzturu!** Festivālu teritorijā atrodams veselīgo un dabīgo produktu stūrītis. Tajā pieejami augļi, dārzeņu ēdieni un citi vērtīgi produkti. Cenšamies iet uz bērniem piemērotu ēdināšanas vietu vai sagatavojam līdzī ņemšanai veselīgas uzkodas, piemēram, burkānus. Iesaku pievērst uzmanību gaisa temperatūrai – lietoun dod mazajam tikai svaigus produktus!
- **Izdomā vienojošo elementu!** Izvēlies tērpus vienā stilā, vienādas aproces, kaklarotas, lakatiņus, cepures vai citus aksesuārus. Gatavošanās svētkiem rada saliedētības izjūtu, kā arī satuvina ģimeni.
- **Iepazīstini bērnus ar festivāla programmu un teritoriju!** Festivālos (piemēram, *Positivus* vai *Laba Daba*) ir vairākas aktivitātes ģimenēm un labiekārtoti bērnu stūrīši, kur mazie var atrast gan izklaidējošas, gan izglītojošas nodarbes savam vecumam. Ar ģimeni vienmēr apstaigāju festivāla teritoriju, atrodot bērnam draudzīgas un interesantas aktivitātes.

### Rekomendē K. Puriņa:

- **Parūpējies par drošību!** Pastāsti mazajam, kas jādara pazušanas gadījumā. Es saviem bērniem parasti uz rokas ar melnu flomāsteru uzrakstu savu telefona numuru.
- **Paņem līdzī “mini aptieciņu”!** Lieti noder sauļošanās krēmi, pret-odu līdzekļi. Paņem līdzī arī plāksterus, zāles un dezinfekcijas līdzekļus, kas varētu noderēt nejaušas traumas gadījumā.
- **Atvēli laiku diendusai!** Festivālos ir tik daudz notikumu, piedzīvojumu un cilvēku, ka bērns var nogurt ātrāk, nekā ierasts. Diendusa vai nosnaušanās uz pār-desmit minūtēm palīdzēs uzkrāt spēkus atlikušajai festivāla programmai.
- **Sargi dzirdi!** Iesaku paņemt līdzī skaņu apslāpējošās ausis – tās ne tikai palīdz sargāt bērnu no pārlietu liela trokšņa, tās ir arī stilīgs aksesuārs!

### Iesaka K. Tabaka:

- **Paņem līdzī vienkāršu spēli vai izdrukātus uzdevumus!** Rēķinies ar ceļā pavadīto laiku, kā arī apzinies, ka, iespējams, būs jāstāv garās rindās vai bērni gluži vienkārši vēlēties darīt, ko citu, nekā esat iepriekš plānojuši. Nereti smeļos iedvesmu citu mammu pieredzē! Vari aicināt bērnu izdomāt savu pasaku (<http://mazoekspertuskola.lv/cards/view/233>) vai atrast atšķirības starp diviem zīmējumiem (<http://mazoekspertuskola.lv/cards/view/234>). Laba nodarbe ir arī “Uno” vai kāda cita galda spēle.
- **Izmēģini ķermeņa krāsas un rotas!** Ar ķermeņa krāsām vai sejas grimu varat izveidot atpazīšanas zīmes, piemēram, “tetovējumus” uz rokas vai pleca. Bērniem patīk gan apgleznot, līmēt uzlīmes sev, gan pucēt mammu un tēti! Ļaujies bērnam izdomāt un iedvesmai – būs prieks visai ģimenei!

- **Gērb bērnu vienkārši!** T-krekls un šorti gana ērts apģērbs mazajam – galvenais, lai bērns var brīvi kustēties. Ja tomēr kas trūkst, atceries – festivālos uz vietas iespējams iegādāties interesantus aksesuārus: galvas rotas, jakas, šalles un daudz citu jauku, interesantu un radošu lietu.

### **Par Mazo ekspertu skolu**

Mazo ekspertu skola [www.mazoekspertuskola.lv](http://www.mazoekspertuskola.lv) ir Latvijas vecākiem domāts unikāls tiešsaistes resurss, kur atrodami praktiski materiāli pirmsskolas vecuma bērnu galveno prasmju attīstīšanai ar mērķi audzināt patstāvīgus, loģiski domājošus un neatkarīgus bērnus. Interneta platforma tika atklāta 2014. gada maijā. Pieejamie materiāli galvenokārt ir krāsojami uzdevumi latviešu valodā. Uzdevumi attīsta bērnu valodu, loģisko domāšanu, emocionālo inteliģenci, uztveri, izpratni par veselīgu dzīvesveidu un uzturu, tāpat tie ir ērts resurss vecākiem ierosmei pavadīt laiku kopā ar 2-6 gadus veciem bērniem.

### **Papildu informācija**

Evita Bille  
DANONE Sabiedrisko attiecību konsultante Baltijas valstīs  
+371 67201460, +371 29448051  
[evita.bille@ka.lv](mailto:evita.bille@ka.lv)