**Ideme do tábora**

**Rozhovor uverejnený v júnovom vydaní časopisu Mama a Ja, 2015**

Očakávané dva mesiace prázdnin sú o chvíľu realitou. Deti sa tešia, rodičia plánujú. Zladiť si dovolenky s ostatnými členmi rodiny tak, aby bola zabezpečená starostlivosť o dieťa v čase pracovných povinností a vyplniť osem týždňov voľných dní zmysluplným programom. Jednou z lákavých možností sú detské tábory. Sú prísľubom dobrodružstva, nových kamarátov a nezabudnuteľných zážitkov.

Pre školopovinné deti je pobytový tábor výbornou príležitosťou vyskúšať si, aké je to stráviť istú dobu mimo domu. Byť za seba zodpovedný a vedieť si poradiť v neznámom prostredí bez rodičovskej barličky. Ak ide dieťa do tábora prvýkrát, je dobré ho na tábor pripraviť. Rozprávajte sa sním o jeho očakávaniach a obavách. Popíšte mu situácie, ktoré v tábore môžu nastať a skúste mu dať aj tip na to, ako ich môže riešiť. Pobytové tábory sú zväčša na päť až štrnásť dní. Pred tým, ako začnete uvažovať o tejto možnosti, dieťa by s pobytom v tábore malo súhlasiť. Zapojte ho do výberu vhodného tábora, rešpektujte jeho rozhodnutie a snažte sa ho zladiť s vašimi očakávaniami.

**Ako vybrať tábor „na mieru“**

Ponuka je dnes naozaj bohatá. Zorientovať sa v nej je jednoduchšie, ak si nastavíte vlastné kritéria výberu.

1. Zameranie. Prihliadajte na to, aké sú záujmy dieťaťa. Chcete podporiť jeho talent, rozšíriť vedomosti, či dopriať mu netradičné zážitky? Jazykové, športové, umelecké, matematické, indiánske alebo skautské. Podstatné je, aby ste do výberu tej najvhodnejšej možnosti zapojili aj dieťa. Netlačte ho do niečoho, čo samo nechce. Uvedomte si, či chcete, aby sa dieťa v tábore vzdelávalo a malo aj pravidelné vyučovacie hodiny napríklad cudzieho jazyka alebo pri zameraní na šport, tréningy. Ak nie, doprajte dieťaťu detskú rekreáciu, to je tábor bez zamerania. Ten sa najviac podobá pôvodnému charakteru tábora, ktorým má byť uvoľnenie po školskom roku, dobrodružstvo, hry a šport.
2. Organizátor. Premyslite si, či chcete za tábor platiť trhovú cenu v prípade komerčných organizátorov a cestovných kancelárii, alebo pošlete svoje dieťa do tábora, kde zisk nehrá najdôležitejšiu úlohu organizátora. V prípade cirkevných alebo skautských táborov však budete musieť akceptovať hodnotové zamerania tábora. Zistite si, či tábor neorganizuje podnik, v ktorom pracujete, prípadne časť sumy nepreplácajú odbory. Je dobré, keď je v tábore auto pre prípad prevozu pacienta do zdravotníckeho zariadenia alebo na zabezpečenie nákupu liekov. Organizátor vás musí presvedčiť, že najvyšším imperatívom je pre neho bezpečnosť detí a ich zdravý návrat domov. Všetko ostatné, ako je zábava, hry a dobrodružstvo, je len nadstavba. V ideálnom prípade ja dobré mať referencie od známych, ktorí majú s daným organizátorom táborov dobré skúsenosti. Vyhľadávajte informácie na webe, nakontaktujte sa priamo na organizátora a pýtajte sa. Spôsob, ako s vami bude komunikovať, aké informácie poskytne, vám pomôže rozhodnúť sa.
3. Miesto a dĺžka pobytu. Kde sa bude tábor konať, v akej vzdialenosti od domova, v akej lokalite? Preverte si aj kvalitu ubytovania (pre jedno dieťa by mala byť vyhradená plocha aspoň 3 metre štvorcové), sociálnych zariadení, hygienu. V prípade, že dieťa odchádza do tábora prvýkrát, je lepšie po dohode s dieťaťom, zvoliť kratšiu dĺžku pobytu. Overte si, či dieťa bude ubytované v chatke, alebo v murovanej ubytovni, koľko deti bude na izbe i v akom prostredí je tábor. Je rozdiel, či si organizátor zvolí za miesto pobytu mestské prostredie alebo prírodu.
4. Stravovanie. Malo by byť zabezpečené päťkrát denne, rovnako ako aj celodenný pitný režim. Jedálny lístok dostupný k nahliadnutiu. Ak máte špeciálne požiadavky, informujte sa u organizátora tábora, či ich môže akceptovať a za akých podmienok.
5. Cena. Finančné možnosti sú jedným z kritérií pri výbere letného tábora. Ak sa už rozhodnete zainvestovať do kvalitne stráveného voľného času svojho dieťaťa, je dôležité zistiť, za čo platíte. Je uvedená cena s DPH, je v nej zahrnutá doprava do tábora a poistenie, výlety v rámci tábora? Základná cena za tábor v sebe zvyčajne zahŕňa len ubytovanie a stravu, zistite si u organizátora všetky informácie o prípadných doplatkoch. Informujte sa, či z poplatku bude organizátor hradiť vstupy do múzeí, jaskýň a kúpalísk, alebo sú to ďalšie výdavky navyše. Porovnajte si konkurenčné ponuky v prepočte sumy za pobyt v tábore na jeden deň.
6. Denný program a vedúci. Preštudujte/zistite si denný program tábora, aké aktivity sú naplánované počas dňa, koľko vedúcich sa bude starať o deti. Práve vedúci tábora či skupiny, v ktorej bude aj vaše dieťa, je dôležitým faktorom jeho spokojnosti v tábore. Je vhodné, aby ste ho o informovali o všetkom, čo by mal vedieť - na čo by mal byť pripravený, čo sa týka dozoru nad vašim dieťaťom. Animátori by nemali byť mladí stredoškoláci, ktorí sú takmer rovesníci najstarších pätnásťročných detí. Ideálni sú študenti pedagogických odborov vysokých škôl a mladí absolventi. Zistite si, či personál tábora prešiel ešte pred konaním tábora školením o bezpečnosti a rizikách táborovej výchovy. V tábore by mal byť aj zdravotník s minimálne stredným odborných vzdelaním, prípadne osoba vyškolená Červeným krížom na poskytovanie prvej pomoci. Dajte prednosť táboru, kde za zdravotnú starostlivosť je zodpovedný lekár alebo čerstvý medik.
7. Informujte sa dopredu o možnej reklamácii a prípadných storno podmienkach.

Aj v prípade detských táborov platí, že najdôležitejší je ľudský faktor. Pokiaľ v tábore chýbajú dobrí vedúci, ktorí si poradia v každej situácii a snažia sa naplniť deťom dni zmysluplne, dobré ubytovanie a kvalitná strava to nezachránia. Práve vedúci má v tábore dôležitú úlohu: musí zvládnuť skupinku detí, ktoré sa len začínajú spoznávať, mal by byť empatický voči ich smútku a pomôcť im s adaptáciou. Je dôležité, aby vedel o vašom dieťati čo najviac. Upozornite ho na situácie, v ktorých môže vaše dieťa reagovať neprimerane a ako ich zvládate vy (môže ísť o problém so zaspávaním, strach z vody, zvierat a podobne). Pravdivo informujte o jeho zdravotnej kondícii. Ak dieťa trpí alergiou, neznášanlivosťou jednotlivých druhov a kombinácií potravín, nezabudnite o tom informovať vedúceho tábora. Je dobré spísať tieto špecifiká na papier, aby v prípade ťažkostí mohol vedúci tábora alebo zdravotník vhodne zasiahnuť. Čo sa týka zdravotného stavu, radšej nič nezatajujte. Stávajú sa prípady, keď rodič chce „prepašovať“ do tábora aj dieťa so zdravotnými problémami. Problémy so zdravím sa väčšinou prejavia a nie je to nič ľahké pre dieťa ani vedúcich.

**Čo zabaliť do letného tábora**

Zoznam potrebných vecí býva súčasťou informácií, ktoré poskytuje organizátor vybraného tábora. Pokiaľ ide o špecializované tábory, súčasťou zoznamu bývajú okrem základnej výbavy aj špeciálne pomôcky v súvislosti so zameraním – športová výstroj, tanečný úbor, fotoaparát a podobne.

Do táborovej batožiny zabaľte:

*Oblečenie.* Počet kusov záleží do dĺžky pobytu. Snažte sa zabaliť veci, ktoré sa dajú vrstviť a sú využiteľné v každom počasí. Nohavice krátke aj dlhé, tepláky. Tričká s dlhým a krátkym rukávom, tenšiu aj hrubšiu mikinu, nepremokavú bundu, prípadne pršiplášť. Nezabúdajte na pyžamo (dva kusy), spodnú bielizeň a dostatočný počet ponožiek (aj do zásoby). V zozname potrebných vecí by nemali chýbať plavky a kúpacia čiapka. Potrebná je vhodná športová nepremokavá obuv, ľahšie tenisky na bežný deň a papuče.

*Hygienické potreby*. Zubnú kefku, pastu, šampón, sprchový gél, krém na tvár a telo, hrebeň. Uterák a osušku (aj po dva kusy). Do taštičky pribaľte aj krém s UV faktorom a repelent.

*Plastový pohárik, fľašu na vodu, menší vak na jednodňové výlety, prípadne aj tenšiu deku*.

*Dovoľte dieťaťu zabaliť si svoje obľúbené veci* – knihu, hračku, talizman, diár, obľúbený vankúšik. Je dobré, ak bude mať so sebou „niečo z domu“, čo mu pomôže prekonať smutné chvíľky.

*Vreckové.* O jeho výške sa poraďte s vedúcim tábora. Je v cene za tábor zahrnuté aj vstupné na kúpalisko, do jaskyne, do kina a podobne? Ak nie, aké výdavky bude mať dieťa na tieto aktivity? O tom, ako hospodáriť s vreckovým, sa s dieťaťom vopred porozprávajte.

Všetky veci by mali byť označené menom. Cenné šperky a elektroniku v detských táboroch vedúci neradi vidia. Čo sa týka používania mobilného telefónu, záleží od predpisov v jednotlivých táboroch. Zvyčajne je možné ich mať so sebou, ale telefonovať je dovolené len v určených časoch. Pokiaľ máte vy a vaše dieťa obavy, je možné dohodnúť sa na špeciálnych podmienkach, záleží na prístupe vedúcich. Nezabudnite pribaliť aj fotokópiu kartičky poistenca a potvrdenie o zdravotnom stave dieťaťa. Všetky potrebné informácie vrátane zoznamu vecí, ktoré si má dieťa do tábora priniesť, by vám mala poskytnúť organizácia, ktorá tábor zastrešuje.

**O detských táboroch s psychologičkou PaedDr. Klaudiou Tabačkovou, PhD.:**

**Počas prázdnin sa rodiča snažia naplniť čas svojich detí a jednou z možností je dať ich do letného tábora. Takéto odlúčenie od rodiča môže byť pre dieťa, ktoré nie je zvyknuté „spať mimo domu“, nepredstaviteľné. Ako dieťa na tábor pripraviť?**

S dieťaťom treba prediskutovať význam jeho pobytu v tábore. Priblížiť mu (podľa možností zo svojich vlastných skúseností z mladosti) čo všetko môže v tábore v kolektíve nových kamarátov prežiť a čomu užitočnému sa tam môže naučiť (napr. ako sa orientovať v prírode). Rodič teda môže svoje dieťa pozitívne motivovať. Treba však dieťaťu pripomenúť, formou primeranou jeho veku, že tam strávi niekoľko nocí bez nich. Zvlášť, ak dieťa nastupuje do tábora po prvýkrát.

**V akom veku si deti pobyt v tábore naozaj užívajú (od - do akého veku sú vhodné)?**

Vo veku, keď sa pre dieťa stávajú dôležití jeho vrstovníci, čo je približne okolo 6-7 rokov. Niektoré deti potrebujú k svojej pohode v neznámom prostredí známych kamarátov alebo starších súrodencov. Horná veková hranica je optimálna medzi 13 - 14 rokom. Pre staršie deti sú optimálne tábory určené špeciálne pre ich vekovú kategóriu.

**Aký prínos majú detské tábory pre deti a naopak, aké riziká pre ne predstavujú?**

Zo svojej skúsenosti môžem povedať, že prínosov je viac ako rizík. Deti dostávajú priestor prekonať svoj strach napríklad z neznámeho prostredia, či ľudí alebo z odlúčenia od rodičov. Učia sa väčšej samostatnosti a zodpovednosti, čo pozitívne vplýva na ich sebavedomie. Vyskúšajú si rôzne druhy športov, súťaží, tímových hier, ktoré rozvíjajú ich spolupatričnosť a spoluprácu s druhými. Domov sa väčšinou vracajú s množstvom zážitkov a radi poúčajú svoje okolie o všetko novom, čo sa naučili (napr. poznávať rastliny, rozložiť oheň). Rodičia by si mali jednoznačne preveriť kvalifikáciu vedúcich táborov, ako aj kvalitu prostredia, v ktorom je pobyt zabezpečený. Vedúci by mali mať skúsenosti s prácou s deťmi alebo pedagogické vzdelanie (napr. študenti pedagogiky sú často aktívni, zanietení a motivovaní pracovať s deťmi). Skúsení vedúci vedia potom efektívne riešiť aj prípadné konflikty medzi deťmi, či osamelosť a smútok detí z odlúčenia od rodičov. Možné riziko predstavujú bežné úrazy, kliešte, úpaly atď. Preto je prítomnosť zdravotníka v tábore nevyhnutnosťou.

**Je tento spôsob trávenia prázdnin vhodný pre všetky deti?**

Niektoré deti pobyt v tábore vyslovene odmietajú. Buď sú nezrelé na to, aby boli odlúčené od rodičov alebo majú negatívnu skúsenosť z predchádzajúceho pobytu. Je tiež možné, že niektoré deti sú natoľko pohodlné, že nemajú chuť opúšťať komfort rodinného zázemia a svoj počítač. Rodičia by mali s deťmi komunikovať o ich dôvodoch odmietania pobytu a na základe toho zvážiť, či dieťa do tábora poslať alebo nie.

**Ako by mali spolu komunikovať rodiča a vedúci? Dieťa môže podať nepravdivé informácie, vymýšľať si o tom, čo sa v tábore deje  a podobne.**

Ideálne by bolo, keby si deti do tábora nenosili mobily. V niektorých táboroch vyhradzujú presne stanovený čas na použitie telefónu. Optimálne by bolo, keby sa rodičia s vedúcimi zoznámili pred začatím tábora a dohodli sa na vzájomnej spolupráci v núdzových prípadoch. Rodič by mal informovať vedúcich o špecifickom správaní dieťaťa, prípadne ich inštruovať ako sa pri jeho prejavoch zachovať. Ak dieťa klame, je potrebné zistiť prečo to robí. Vnímavý vedúci môže odhaliť príčinu a následne komunikovať s rodičmi.

**Ako reagovať v prípade, že dieťa sa v tábore zle adaptovalo a chce ísť už po troch dňoch domov?**

Znova z mojej skúsenosti môžem povedať, že ak sú v tábore skúsení vedúci pomôžu dieťaťu nepriaznivé obdobie prekonať. Vezmú si ho pod ochranné krídla, nominujú ho do nejakej významnej funkcie alebo ho inak namotivujú. Dieťa vtiahnu do deja a potom sú to práve tieto deti, ktoré sú najviac sklamané, keď sa tábor už končí. Môže však, samozrejme, nastať aj situácia, kedy dieťa nedokáže, či nechce z rôznych dôvodov spolupracovať. Vtedy je dôležité komunikovať s rodičmi o prežívaní a pocitoch dieťaťa. Rozhodnutie o ukončení pobytu v tábore je potom v ich kompetencii.