

Jak přežít tábor v psychické pohodě

plackovací práce 2018

Lucka „LuDra“ Drtinová

3. běh o.s. Kolt

Obsah

Úvod	1
Psychická pohoda na táboře	2
Únava.....	2
Ponorková nemoc.....	3
Co můžeme udělat každý sám pro sebe	4
Co můžeme udělat pro ostatní.....	5
Závěr	7
Zdroje	7

Úvod

Na tábor jezdíme rádi a dobrovolně. Nikdo z nás však asi nemůže popřít, že se jedná o psychicky poměrně náročnou aktivitu. Intenzivní a hektický průběh tábora nás často přiměje k pocitům a jednání, které si s odstupem času nedokážeme příliš uspokojivě vysvětlit. Sami svou trochou přispíváme k houstnutí atmosféry v partě, vzájemná tolerance klesá a hádky se dostávají na denní pořádek. Málokterá parta a málokterý vedoucí jsou vůči podobným jevům zcela imunní. Pakliže si však vznikající problém uvědomíme a záměrně se mu pokusíme předejít, můžeme jeho dopady alespoň zmírnit či se jim zcela vyhnout.

Následující text je určen všem táborovým vedoucím – jak začínajícím praktikantům, kteří ještě nemají moc realistickou představu o tom, jaké klima lze v táborové partě zažít, tak již zkušeným, léty prověřeným matadorům dospělácké strany účastníků tábora, kteří si leckdy neuvědomují, že je třeba pracovat s atmosférou nejen mezi dětmi, ale i mezi dospělými. Práce se zaměřuje na časté příčiny vzniku konfliktů v partě a přináší rady a tipy, jak zůstat během tábora v dobré duševní pohodě a jak udržet v kolektivu dobrou náladu.

Moje zkušenosti pochází z dvoutýdenních letních táborů. Procesy, které v partě probíhají, však pravděpodobně budou podobné na různě dlouhých táborech. Nejsme oddíl, s našimi táborovými dětmi se přes rok až na drobné výjimky (podzimní výprava, jarní oheň) nescházíme. Jako parta se však vídáme při mnoha přípravných akcích, na tábor tak jezdíme jako skupina lidí, která se zná poměrně dobře a ve většině případů víme, co jeden od druhého můžeme čekat.

Psychická pohoda na táboře

Proč je tak potřeba být jako táborový vedoucí psychicky v pohodě? Nejjednodušeji řečeno: vedoucí, který je na tom psychicky špatně, je horší vedoucí. Podrážděný vedoucí nedokáže být tak empatický, aby porozuměl i složitým a těžko vysvětlitelným potřebám dětí, nemá sílu ani trpělivost věnovat čas těm, které vyžadují zvýšenou pozornost, zhoršuje se i vedoucího vnímavost a všímavost vůči dění v oddíle – ať už jde o děti věnující se potenciálně nebezpečným činnostem či třeba rodící se šikanu nebo milostné vztahy.

Děti jsou navíc extrémně vnímavé bytosti a rozpoložení vedoucího vnímají. Ať vědomě či nevědomě, svou náladu a své nadšení na děti přenášíme. Tábor plný otrávených vedoucích se nevyhnutelně změní v tábor otrávených dětí. Naopak spokojený a nadšený vedoucí často dokáže vykresat dobrou náladu i z unavených a demotivovaných dětí.

V neposlední řadě ale přece my, vedoucí, chceme, aby nás to celé bavilo! Tábor děláme rádi a ve svém volném čase, bez nároku na odměnu. Je v našem zájmu udržet si co nejlepší náladu, abychom si mohli tábor i při všech starostech, které přináší, užít tak, jak jsme se celý rok těšili.

Únava

Naprostou klíčovou hybatelem špatných nálad a rozdmýchavatelem konfliktů je na táboře únava. Množství spánku a odpočinku na táboře je věčný problém. Náš den obvykle zahrnuje poměrně brzké vstávání (protože nemůžeme chtít po dětech něco, co nezvládneme my sami) a celodenní náročný program (protože u všeho, co podniká náš oddíl, bychom měli chtít být). Po večerce děti nás čeká porada k dalšímu dni, potom ještě třeba nějaká ta legrace s kamarády v partě, kterou si nechceme nechat ujít. Mohou na nás ale čekat taky přípravy náročnějších her, které je potřeba dokončovat po večerech i během celého tábora. Takový stav je pro táborníka pár dní zvladatelný, často si však pomalu buduje spánkový dluh, který nakonec doroste do hmatatelných rozměrů a dělá z táborníka nepříjemného parťáka. Naprostou většinu větších konfliktů, které mezi vedoucími pozorujeme, můžeme vystopovat zpět až právě k přílišnému vyčerpání všech zúčastněných.

Podle psychologů únava snižuje funkce smyslového vnímání i mentální výkonnost, dochází ke zhoršení pohybové koordinace a stability, v citové oblasti pak narůstá napětí a

stres. Ne vždy však bývá únava doprovázena subjektivním pocitem únavy – může se tedy snadno stát, že si svou narůstající únavu neuvědomujeme. Jsme-li například pohlceni zábavnou a intenzivní prací, své potřeby odpočinku si nemusíme všimnout.

Ponorková nemoc

Poměrně obvyklým jevem, který se může v táborové partě přihodit, je takzvaná ponorková nemoc, či alespoň její náznaky. K ponorkové nemoci dochází v uzavřených kolektivech, které jsou nuceny spolu trávit čas delší dobu. Při příliš intenzivním kontaktu stále s těmi samými lidmi – neustále chodí okolo nás, neustále mluví, neustále nás poslouchají – může naše psychika spouštět různé obranné mechanismy, s lidmi kolem sebe pak začínáme nevědomky soupeřit. Stačí nepatrná křivdička a vzájemné vztahy se vyostřují.

V táborové partě se „ponorka“ obvykle projeví zvýšenou vznětlivostí vedoucích, snižuje se naše tolerance ke zvláštnostem v chování a zvyklostech druhých, nejsme ochotni „přivřít oko“ nad jejich chybami, které bychom za jiných okolností odpustili. Více se pomlouváme a stěžujeme si na sebe navzájem. Vzájemné nesympatie mezi vedoucími, které do té doby zvládali skrývat, se projevují v plné parádě. Z takové situace samozřejmě pramení velké množství hádek a konfliktů. V nejhorším případě se negativní emoce vedoucích přenesou i na jejich chování k dětem.

Co můžeme udělat každý sám pro sebe

Co může udělat pro svou vlastní psychickou pohodu na táboře každý z nás? Existují určité zásady duševní hygieny, jejichž cílem je pomáhat člověku chránit a upevňovat duševní zdraví a vyrovnanost. Použila jsem zásady psychohygieny definované neziskovou organizací *Nevypuť duši*, zabývající se mentálním zdravím, a pokusila jsem se na jejich základě a na základě svých táborevých zkušeností definovat rady, jak by o sebe měl pečovat táborevý vedoucí.

- **Mou první radou, být na večírcích neoblíbenou, je Běž spát, když můžeš.**

Je třeba si uvědomovat i malou únavu a pokoušet se jí zbavovat, dokud je malá.

Zejména mladší vedoucí občas na začátku tábora rozjíždí party každý večer, po týdnu už ale nezvládají udržet bdělost ani na poradách. Neříkám nikdy žádná veselice! To by nebyl tábor. Nauč se na odpočinek aktivně myslet a hledat si na něj čas, zjistíš možná, že i v nabitém programu se skulinka najde (třeba dát si dvacet před večerí). Pokud cítíš, že potřebuješ odpočinku akutně víc, než se ti dostává, neboj se o tom mluvit – program jde často zařídit tak, že tě ve tvé funkci někdo třeba na půl dne nahradí.

- **Měj od sebe realistická očekávání.** Jen ty znáš své hranice, a pokud cítíš, že je něco nad tvé síly, je na tobě se tomu postavit a pokusit se situaci vyřešit jinak. Úloha vedoucího před tebe samozřejmě staví i náročné úkoly, se kterými se popasovat musíš. Jako vedoucí se nikdy nepřestáváš učit a vystupování z komfortní zóny se nevyhneš. Pokud ale vnímáš, že ti tvůj fyzický či psychický stav již neumožňuje plnit tvou funkci (případně ti to znemožní velmi brzy, pokud ve své současné náloži nepřibrzdíš), je třeba se zarazit a něco s tím udělat.

- Pokud i ty patříš mezi vedoucí-perfekcionisty, kteří chtějí, aby všechno bylo dokonalé, a bojíš se, že když něco nezařídíš osobně, nebude to – nepřestávej dávat lidem šanci, aby tě pozitivně překvapili! **Neber si všechny starosti na svoje bedra.**

V partě je vás víc a naučit se delegovat maximum úkolů může být pro zachování tvých sil klíčové. Také je to dobrá investice do budoucna – necháš tak i ostatní sbírat cenné zkušenosti.

- **Připravuj program s dostatečným předstihem.** Hry a jiné aktivity, které máš na táboře na starost, pravděpodobně vyžadují nějaké ty přípravy. Odkládání těchto příprav až na tábor, až na druhý týden, až na poslední večer... vede kromě rizika, že se

příprava nestihne a sníží se tak kvalita celé hry, především ke tvému stresu a úzkosti z nesplněného úkolu. Řeš své úkoly včas a budeš si moct lépe a bez napětí užít dost možná i večer před svým náročným programem.

- **Bud' sám/Udělej si čas sám na sebe.** Už jako dítěti mi na táboře nejvíce chyběla možnost být sama na chvíli někde, kde nejsou lidi. Jako vedoucí tuhle možnost mnohdy máš, pakliže si ji aktivně zařídíš. U nás takovou funkci dobře plní třeba ranní cesty oddíla služebního oddílu pro pečivo a nákup. Objevují se ale i další úkoly, umožňující na chvíli všeobecný mumraj opustit – například příprava her mimo tábořiště či mapování terénu okolí a hledání lokace pro další hru. Pokud zrovna nic z výše zmíněných úkolů není potřeba či není času nazbyt, pomůže společností unavenému vedoucímu i zalézt si na chvíli sám do stanu. Ve všech případech je důležité si chvilkovou samotu ve vši její vzácnosti náležitě užít a načerpat z ní potřebnou sílu.

- **Máš-li problém, mluv o něm a řeš ho.** Štve tě něco, co se mezi vedoucími či jinde v táboře děje? Mluv o tom, nejlépe otevřeně se všemi, kterých se to týká. Pokud se z nějakého důvodu bojíš, řeš to s někým z vedoucích, se kterými máš lepší vztah. Nemá však smysl problémy probírat jen v úzkém uzavřeném kroužku vylučujícím část zúčastněných nebo je dusit v sobě. Komunikace v celé partě je nesmírně důležitá, ale bude fungovat jen tehdy, budou-li se na ní podílet všichni včetně tebe.

Předchozí body přirozeně mohou přicházet a pravděpodobně i přicházejí do konfliktu se tvými vedoucovskými úlohami a povinnostmi. Jejich smyslem rozhodně není dát někomu výmluvu k tomu, aby flákal svoje úkoly. Při snaze o plnění výše psaných bodů měj na paměti, že povinnosti a péči o sebe je třeba vyvážit – nechť tě při rozhodování vede tvá zodpovědnost tábora vedoucího.

Co můžeme udělat pro ostatní

Naše role v udržování dobré nálady v partě nekončí jen u nás samotných. Aby kolektiv dobře fungoval, je potřeba podporovat se navzájem a brát na sebe ohledy.

- **Ber ohledy na potřeby druhých.** Žádá-li někdo o pomoc či úlevu, pokus se mu ji poskytnout, jak jen to program dovoluje. Ty možná unavený nejsi, někdo jiný však být může. Vstřícný krok party („Místo odpoledního fotbalu se běž raději vyspat“) pak umožní

unavenému kamarádovi fungovat ve zbytku tábora mnohem lépe a zároveň třeba i vylepší či upevní jeho kladný vztah k partě.

- **Bud' všímavý** vůči náladám a vztahům ostatních. Občas si někdo neuvědomuje, že už ho únava zmáhá, ani že začíná být protivný, a nadává kamarádům kvůli banalitám. Můžeš si toho ale všimnout ty a danou situaci řešit, dotyčného na jeho stav upozornit a třeba ho přimět k odpočinku. Čím dříve se podaří potenciální problém podchytit, tím lépe.

- **Poznejte se navzájem!** Pokud se v partě dobře znáte a máte spolu dobré vztahy, je snazší mít realistická očekávání od chování ostatních a udržet v kolektivu dobrou náladu. I zcela noví členové party by měli mít příležitost poznat se se služebně staršími vedoucími dříve než na táboře, ideálně pak při nějakých činnostech, vyžadujících vzájemnou spolupráci více než jen posezení nad pivem – například při řešení problémů spojených s přípravou tábora či při nějaké pěkné teambuildingové hře. Nováčci se pak na táboře nebudou cítit zdaleka tak ztraceni, jako kdyby byli prostě „vhozeni do vody“.

- **Pečuj o své dobré vztahy s ostatními.** S lidmi kolem sebe si samozřejmě ne vždycky sedneme, s někým si prostě občas člověk opravdu nemá co říct. Na táboře nám ale všem jde o společnou věc a je nezbytné umět spolu vycházet. Bud' upřímný, ale nevyvolávej konflikty zbytečně. Pokud hrozí, že bys měl trávit třeba celý den v těsné spolupráci s někým, s kým se obtížně snášíš, pokus se situaci řešit – úkoly či složení skupin se obvykle dají poupravit tak, aby se třecí plochy minimalizovaly. Není v zájmu nikoho z vedoucích, abyste se během nějaké aktivity pohádali či dokonce v důsledku svého konfliktu nějakým způsobem ohrozili děti.

- **Bud' sám k sobě kritický.** Zamysli se občas na táboře nad tím, zda to nejsi právě ty, kdo vnáší do kolektivu špatnou náladu. Neřešíš náhodou úplné hlouposti? Nebyl jsi právě ty zbytečně příkrý na někoho, kdo jednal podle svého nejlepšího vědomí?

Snaž se vžívat do ostatních, hledej chybu i sám v sobě.

Závěr

Základem pro jakoukoliv pozitivní změnu je si hrozící či vznikající problémy uvědomovat. Snažme se vnímat své chování a chování svého okolí a zamýšlet se nad jeho možnými příčinami. Když jsme unavení nebo přestáváme zvládat, buďme si to ochotni přiznat. Pokoušejme se předcházet své fyzické i psychické únavě, abychom předešli jejich následkům. Všímejme si více sebe i svého okolí a aktivně pomáhejme dobrému rozpoložení kolektivu. Ale především, užijme si tábor naplno!

Zdroje

Nevypuť duši, z.s. – <http://nevypustdusi.cz/>

KOHOUTEK, R.- ŠTĚPANÍK, J. *Psychologie práce a řízení*. Brno: Akademické nakladatelství CERM
<http://www.abicko.cz/clanek/precti-si-zabava/10569/pomoooc-ponorka-jak-se-navzajem-neukousat.html>