

Zvládání stresu v období LT

Daniela Forstová

ČTU T.K. Maják Kbely

Oddíl „Bobři“

1.1 Úvod

Práce slouží jako stručný přehled těch největších stresových faktorů jak na děti, tak na pracovníky během letního tábora a zároveň obsahuje možná řešení a doporučení, jak těmto situacím předcházet nebo zmírňovat jejich důsledky a tím tak zlepšit sobě i dětem celkový dojem z celého tábora.

Téma práce jsem si vybrala z důvodu osobního, vzhledem k tendencím propadat stresu ještě častěji než většina mého okolí ale se snahou se o tuto problematiku zajímat a zároveň řešit a zlepšovat chování v různých situacích, nejen u dětí v oddíle ale především i u mne samotné.

1.2. Stresové situace u dětí obecně

V tomto případě nebudu brát v potaz věkové rozpětí (v našem oddíle od 8 do 15 let.), ale vezmu děti jako celek- osobu, která opouští na 17 dní domov a 24 hodin denně stráví na jiném místě, v odlišném zázemí a s autoritou, která není rodičem.

Prvním a mnohdy největším stresem bývá **odjezd** - je to příliš náročná, jednorázová akce zahrnující balení, nervózní maminku a první změnu v zaběhlém režimu. A navíc, přiznejme si, že ono balení bývá velký nápor na nervy v každém věku. Pokud dítě jede na tábor poprvé, kde nikoho nezná a nemá s sebou dokonce ani kamaráda nebo sourozence, nemůžeme se divit, že nám na tábor přijíždí dítě zamklé, nekomunikující a už předem zavrhuující vše co na něj čeká.

Odjezd nikdy nebude příjemnou záležitostí, i přesto se dá jeho dopad zmírnit: rodiče by za žádnou cenu neměli neustále opakovat, jak se jim bude stýskat, slibovat, že kdykoliv pro potomka přijedou a dítě by určitě mělo jet tam, kde alespoň někoho zná anebo jet se zmiňovaným kamarádem. Zároveň by (nejen) první den, měl odd. vedoucí a praktikanti ukázat, že jsou tady právě proto, aby rodiče nahradili.

Další velmi kritickou dobou jsou **první dny** na táboře, kdy si dítě zvyká na nové prostředí, režim, kamarády, vžívá se do celotáborové hry nebo třeba dostane první pokárání za „neposlouchání“- ať úmyslné či častěji neúmyslné.

Pokud je přes den klasický program, dítě nemá čas se nudit, určitě ještě žádné velké stýskání nenastane a pokud přece jen a ti nejmenší večer neudrží emoce a ve stanu si popláčou, vedoucí nebo praktikanti by tu opět měli být, obejmout a chvíli si popovídat. Z osobní zkušenosti vím, že deset minut povzbudivých slov chvíli po večerce uklidní i toho největšího „stýskálka“.

Ve chvíli kdy se všichni vžijí do nového režimu, už si pamatují povinnosti, nasbírají první body ze soutěží, mají už své oblíbené kamarády, nastává další možný stres, který je sice na jednu stranu přirozenou součástí kolektivu jakéhokoliv věku, na stranu druhou může ovšem v extrémních případech dojít až k šikaně: **konkurence a soutěživost**.

V tomto případě je nesmysl mluvit o předcházení nebo potlačování, vždyť soutěživost a snaha být lepší než ostatní oddíly je hnací silou všech táborů, nicméně dobrý pozorovatel a ten, který je s dětmi většinu času, pozná, kdy je to jen nevinné dětské popichování a ve které chvíli se zdravá soutěživost zvrhává v agresivní jednání „za každou cenu“. A nemluvím zde jen o konkurenci v hrách, ona i žárlivost na kamaráda, který se začne bavit s někým jiným, dokáže přerůst v ošklivé nepřátelství a dotknout se řetězovou reakcí mnohých v jejich okruhu.

Souvisejícím stresovým problémem v průběhu celotáborové hry je **prohrávání**. Stačí pár prohraných her za sebou a i ti nejzapálenější ztrácí rázem soutěživost a chuť. V téhle chvíli opět nastupuje vedoucí, nebo ještě mnohem lépe praktikanti, kteří musí svůj oddíl správně povzbudit, ukázat, že bodová propast není tak velká anebo i sehrát menší divadlo s praktikanty z ostatních oddílů a trošku se navzájem naoko poškádlit ve stylu „nic není ztraceno, však my vás ještě doženeme!“. Ve chvíli kdy se ti menší přidají a uvědomí si, že jim stačí vyhrát v další hře a skóre bude vyrovnané, vrací se opět soutěživá bojovnost s plnou silou a strach z prohry je alespoň na čas zažehnán.

Největší stres, který může nastat, je samozřejmě **úraz**, který není limitován žádným faktorem-činností ani denní dobou. Nemluvíme tady o strachu z úrazu, to si děti až na výjimky neuvědomují a klidně se rozeběhnou z kopce, neuvažujíc o tom co se může všechno stát, pokud náhodou zakopnou, ale spíš o stresu z úrazu samotného, z pohledu na krev, bolesti nebo i z obyčejné nemoci či virózy a následném strachu z absence u her, táboráku nebo přinejhorším z odjezdu domů.

Samotný úraz je obrovským stresem naprosto pro všechny: zraněného, přihlížející i zdravotníka. Nejlepší variantou, pokud to situace dovolí, je mít okolo zraněného co nejvíce zodpovědných dospělých: především zdravotníka nebo ošetřujícího, někoho kdo se postará o ostatní děti a odvede je stranou a pak „utěšovatelku“- někoho kdo se bude snažit zmírnit šok, na dítě bude mluvit a uklidňovat ho a pokud to opět momentální stav dovolí, pokusit se zakrýt výhled a odvést pozornost od zranění.

Totéž platí i pro celou dobu, pokud by se eventuálně s dítětem muselo jet do nemocnice-velké procento lékařů z pohotovosti nemá příliš zkušeností jak se zachovat při ošetřování dítěte a i banální úkon, pokud se správně nevysvětlí, může zraněného nepříjemně rozrušit. Nezapomeňte, že jako doprovod dítěte zastupujete jeho rodiče a máte tedy plné právo při ošetření být po celou dobu s dítětem v kontaktu.

Navazující je samozřejmě už zmiňovaná obava z **vyčlenění z programu** nebo případný **předčasný odjezd domů**. V tomto případě nelze vypsát obecné rady, záleží na domluvě s rodiči, zvážení momentálního zdravotního i psychického stavu, doba rekonvalescence, náročnost budoucího programu a spousta dalších faktorů, které se musí pečlivě probrat a odsouhlasit alespoň k částečné spokojenosti všech. Udržení pacienta na táboře za každou cenu není vždy tou lepší variantou, izolace a přitom blízkost ostatních můžou v závěru vyvolat kolikrát větší depresi než návrat domů. U dětí rčení „Co oči nevidí, srdce nebolí“ platí totiž mnohonásobně víc.

V případě dvoudenní virózy je zameškání herního plánu minimální, naopak horší úrazy jako jsou zlomeniny nebo vážnější onemocnění a podobně, bývají právě prvním krokem k odjezdu domů. To je velmi nepříjemnou situací nejen pro samotného zraněného/ nemocného, ale i pro jeho spolubydlícího ze stanu, kamarády z oddílu nebo případné sourozence.

Tehdy nepomůže žádné předcházení nepříjemné situaci, v tomto případě se musí všichni smířit s faktem, že to bylo nevyhnutelné a jedinou útěchou může být pozvánka od vedoucích na další akce přes zbytek roku nebo tábor v následujícím roce.

Jedním z posledních stresů, se kterými se mladý táborník setká, je překvapivě **konec tábora**. Najednou se všichni ti, kteří chtěli první večer odjet zpátky, zdráhají zabalit a opustit svůj stan a vrátit se domů k rodičům. Při hledání ztracených ponožek, ešusů a zbytku majetku se sice nad vážností situace moc nepřemýšlí, ale při nastupování do autobusu se najednou většina nemůže od svých vedoucích odtrhnout a vážně se obávají stýskání po táboře i všech zúčastněných.

Stejně jako u příjezdu se musíme snažit brát situaci s nadhledem a slibovat brzké shledání na výletech nebo mluvit o plánech a těšení se na tábor příští léto.

1.3. Stres u starších dětí

V předchozí kapitole byly zmiňovány děti obecně, v zaměření spíše na průměrný mladší věk, v této bych se chtěla věnovat těm starším: 13-14 a především čerstvě 15 let, kteří jedou naposledy jako dítě a případně se připravují na práci praktikanta.

U nich v drtivé většině případů nehrozí stýskání a i v případě opatrnosti před zraněním bývají už zodpovědnější.

Pravděpodobně stres, který je může potkat, bude založen na určité nespokojenosti, kterou ale už takhle stará osoba dokáže dát výrazně najevo a pak se stává problémovým faktorem v očích vedoucích, což vede k nepříjemným situacím na obou stranách a prohloubení deprivace u dítěte.

Nejčastějším problémem bývá **nedostatek vrstevníků** nebo **povinnost být v kontaktu s mladšími dětmi**. To bývá hlavním problémem ve smíšených oddílech, různorodých na věk i pohlaví. Starší mají tendence ty mladší ignorovat nebo případně zesměšňovat a je pro ně potupné, že mají být rovnocenní. Tento problém se překvapivě velmi často vyřeší sám v průběhu pár dní, kdy starší děti z oddílu pochopí, že jsou vlastně pro ty nejmenší určitým vzorem a začnou konečně spolupracovat bez předsudků. Starší je potěšen obdivem, kterého se mu dostává a v hrách vyžadujících spolupráci ve dvojici si stále častěji vybírá mnohem menšího a lehčího kamaráda se kterým najednou překoná překážku mnohem snáz než se stejně těžkým vrstevníkem a mladší je prostě potěšen samotným faktem, že má velkého kamaráda.

Tato zdánlivě nerovnocenná kamarádství by měl vedoucí nebo praktikant podporovat už od samotného začátku vzniku oddílu a už první den při seznamovacích hrách by měl dát podnět k jejich vzniku.

Dalším možným nepříjemným stresem z pohledu staršího dítěte bývá překvapení z **množství povinností**. Čím je dítě starší, tím více se od něj očekává. Jak ve zvýšení fyzické námahy v běžných činnostech, tak i zapojení do povinností připravujících svou náročností na post praktikanta. Když vedoucí vytuší nespokojenost s narůstající prací, měl by v klidu dítěti vysvětlit všechny logické důvody, které vedou k onomu znásobení povinností. Proč je důležité, aby zvládl mnohokrát více povinností než ti nejmenší a proč i přesto jim pak nakonec musí ještě pomáhat. Jestli má dítě vážný zájem se praktikantem stát, bude nakonec svou nezábavnou práci brát jako výzvu k dokázání svých schopností a pokud ne, je to také dobrým ukazatelem pro vedoucí, že pravděpodobně ani v budoucnu jako praktikant nebude příliš pracovitý.

Starší děti se obecně s běžným stresem vypořádávají lépe než ti menší. Jsou už rozumově vyspělejší, dá se s nimi mluvit a používat logické argumenty, a pokud dostanou příležitost se vhodně předvést a vysloužit si uznání od dospělých, zmírní se stres na minimum.

Starší děti jsou tahouny celého oddílu, proto je jejich určitá spokojenost či nespokojenost určujícím činitelem celé skupiny a taktéž i míry stresu.

1.4. Stres u vedení tábora: vedoucí, praktikanti a ostatní

Překvapivě ti nejstarší a nezkušenější jsou vystresovanější než všechny děti dohromady.

První stresující věcí, kterou si každý (i úplný nováček) uvědomí je **zodpovědnost**. Zodpovědnost za všechno a za všechny, včetně vlastního chování a jeho důsledků. S tím musí každý počítat: vše co udělám, bude mít nějaké následky a záleží jen a jen na mně, jestli budou prospěšné nebo katastrofální.

Ač je zodpovědnost jen jedno slovo schovává se toho pod ním až překvapivě moc. Namátkou pro představu to je: zodpovědnost za děti, jejich zdraví a psychickou a fyzickou pohodu, prezentace tábora navenek (např. při procházce přes město), zajištění chodu tábora, plnění povinností mých a zároveň pomoc při povinnostech ostatním, neustálá bdělost a mnohem víc dalších věcí. Tyto myšlenky často vedou až k mírně hysterickému chování při pocitu, že byla některá z těchto činností ohrožena. Nicméně i přesto, že rozhodně ona zodpovědnost je všudypřítomná a neexistuje její zanedbání, neměla by tábor zneprůjemňovat, ale pouze připomínat svou důležitost.

Jak už jsem v předchozím odstavci zmínila, součástí odpovědnosti je **dozor nad zdravím dětí** a předcházení úrazů. Úraz je samozřejmě vždy velké psychické zatížení, nejen pro zraněného, ale i pro toho, který ho „neuhlídá“. A tento pocit selhání pak přetrvává mnohem déle. Musíme si ale uvědomit, že určitá nepozornost je normální a stane se i mamince, která hlídá dítě jen jedno a ne dvacet. Strach před možným zraněním některého z dětí je tudíž na denním (i nočním) pořádku. Jediná šance jak tomu předcházet, je prostě momentální maximální bdělost za každé situace a v tom nejhorším případě pokud se přece jen něco stane si zachovat chladnou hlavu a jednat racionálně.

Stres z nedostatku odpočinku nastává nejčastěji v druhé polovině tábora. Každodenní nabitý program a odlišný režim zmůže po nějaké době téměř každého. A nemyslím tím jen rozmrzelost z nedostatku spánku, ale i třeba pocit selhání z pocitu, že jsem unavený, když ostatní vypadají, že jsou stále energičtí a spánek jim nechybí. Činnost na letním táboře náročná prostě je a vedoucí by se měli po dohodě a dle náročnosti programu nebo situace prostě vhodně vystřídat a v určité době si odpočinout.

Největší a nejnepříjemnější stres, který může nastat je **ponorková nemoc**, neboli averze k jednomu nebo více členům skupiny a to i vzájemně. I nejlepší přátelé si mohou začít „lézt na nervy“, pokud spolu stráví téměř měsíc na omezeném prostoru, svázání povinnostmi a všudypřítomným psychickým zatížením. Stačí, pokud jeden člen získá špatný dojem ze současné situace, svou náladou ho přenese na ostatní a další problémy na sebe nenechají dlouho čekat. Následující nedorozumění nebo hádky představují další a silnější stres a tak se problém točí v nekonečném kruhu. Nejlepším řešením je vše znovu v klidu probrat, vyjádřit osobní nespokojenost a snažit se i s ostatními dobrat kompromisního řešení, jak současný stav vyřešit, zda odpočinkem nebo třeba delší vycházkou s dětmi a oddechu od ostatních.

1.5. Stres pro nováčky ve vedení

Kromě všech ostatním možných deprivací, které jsem zmínila už v kapitole ve stresu u pracovníků celkově, nováček má samozřejmě několik navíc. **Strach ze zapadnutí** mezi už sociálně utvořenou skupinu je oprávněný, nicméně zbytečný. Pokud je stálá skupina na táboře stabilní, nemá minimální problém mezi sebe přibrat dalšího člena. Jediné, co může a pravděpodobně dost stresující bude, je absence znalosti předchozích zážitků. Nováček se ze začátku musí smířit s tím, že bude jen poslouchat, než se utvoří nové, společné příhody. Nicméně není od věci novému členovi alespoň krátce osvětlit situaci nebo právě probíranou příhodu.

Dalším pravděpodobným stresem může být **neznalost prostředí** nebo **zvyků** a neustálá nutnost se ptát na - pro všechny ostatní - triviálnosti. I tohle je zcela normální a takto bezradnému a rozpačitému člověku pomůžeme nejlépe tím, že se mu většinu věcí pokusíme ukázat hned ze začátku a tak bude i pro nás pozdější vysvětlování mnohem jednodušší.

Nový člen ve vedení ale stejně bude prvních pár dní trošku nervózní, než všechno sám pozná a teprve zkušenostmi ho strach opustí.

1.6. Závěr

Přestože letní tábor představuje určitý druh stresu, ať již v přípravě nebo průběhu, jak pro děti tak dospělé, nechci touto prací vyvolat dojem, že se jedná o psychicky vyčerpávající maraton. Tábor sám o sobě je především zábavou, zdrojem nových zážitků a zkušeností a na nervy, pocuchané z města, působí hlavně jako lék.

Příklady deprivace v této práci jsou popisovány ve své extrémní podobě pro lepší představu, málokdy se situace dopracují až do takových výšin a téměř nikdy se nesetkáme se všemi těmito negativními situacemi naráz.

Přesto snad práce poslouží jako možné poukázání na všechny možné nepříjemné situace, jak se s nimi co nejlépe vyrovnat a hlavně jako připomínka toho, že stres je normální a vypořádávat se s ním musí naprosto každý.

V Praze dne 4. února 2013

Daniela Forstová