

TÁBORI KRÍZISHELYZETEK PSZICHOLÓGIAI SZEMPONTBÓL



MIBEN SEGÍT EZ A KIADVÁNY?

Ezen kiadvány a táborokban előforduló esetleges krízishelyzetek kezeléséhez ad útmutatást. A Pszichológia Munkacsoport (Pillér) tagjainak eddigi cserkésztapasztalatait, szakmai tudását, illetve a 2023. évi Kerekasztal eseményen résztvevők ötleteit, jó gyakorlatait összegyűjtve és összegezve alkottuk meg ezt a gyakorlatorientált kiadványt, mellyel elsősorban az őrvezetőket és táborparancsnokokat szeretnénk támogatni, de reményeink szerint a cserkészmunkában más módon érintett testvéreinknek is segítséget nyújt majd. A kiadvány csupán iránymutatásul szolgál, nem helyettesíti a szakmai segítséget, amennyiben azt a krízishelyzet megkívánja.

ÁTTEKINTÉS



Hogyan viselkedjünk
krízishelyzetben?



konfliktuskezelés



fegyelmezés



vigasztalás



étel visszautasítása, evés-
zavar



összeroppan egy vezetőd?



pánikroham

KRÍZISHELYZETEK MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE

MEGHATÁROZÁS

A krízis külső és belső események hatására kialakult kritikus állapot, amelyben a lelki egyensúly felborul. Az egyénre a beszűkült világlátás, megváltozott időérzekelés, döntésképtelenség, érzelmi zaklatottság, állandó feszültségérzés, koncentráció hiánya, és a kilátástalanság, reménytelenség érzése jellemzi. Az egyén ezeket a problémákat sem elkerülni, sem az adott időben, illetve a rendelkezésére álló, szokványos problémamegoldó eszközeivel megoldani nem tudja, külső segítségre van szüksége.



TIPPEK

Szervezzünk hatékonyan:

Készítsünk egy jól strukturált ütemtervet, hogy a dolgok zökkenőmentesen menjenek. Tisztázzuk előre, hogy kinek mi lesz a feladata. Ez olyan vezetők-nél különösen fontos lehet, akik együtt vezetnek őrset.

Legyünk felkészültek:

Ismerkedjünk meg a programokkal, felszerelésekkel és biztonsági előírásokkal. Érdeemes egy saját csapatprotokollt megalkotni a krízishelyzetekre.

Delegáljunk és működjünk együtt:

A vezetők kipihentebben láthatnak neki egy krízis kezeléséhez, ha nem túlterheltek.

Helyezzük előtérbe a biztonságot:

Ismerjük az elsősegély-nyújtási és vészhelyzeti eljárásokat.

Vigyázzunk magunkra:

Helyezzük előtérbe az öngondoskodást. Ha ebben példát mutatunk, az segíthet megelőzni a kríziseket is.

Cselekedjünk ösztönösen:

A cselekvés mindig segít, ne féljünk attól, hogy nem vagyunk elég kompetensek.

HOGYAN VISELKEDJÜNK KRÍZISHELYZETBEN?

BETEG ÉS SÉRÜLTELLÁTÁS SORÁN

- enyhítsük a bizonytalanságot, bátorítsuk arra, hogy kérdezzen
- javaslatok a tiltások helyett
- alkalmazzunk képi hasonlatokat
- kerüljük a bizonytalan megfogalmazásokat
- a gyermeket vonjuk be a kezelés végrehajtásába
- pozitív átkeretezés
- kettős kötés (több, egyaránt megfelelő alternatíva felkínálása)
- mondani - mutatni - tenni
- dicséret alkalmazása
- Mondd el a betegnek, hogy mit fogsz csinálni és miért!

KOMMUNIKÁCIÓ FESZÜLT, INDULATOS GYERMEK ESETÉBEN

- segítői szemlélet: nem ellenünk irányulnak az indulatai
 - ha ellenünk irányul is, előbb tudunk rá megoldást találni, mint a kisgyerek
- "barátságos" szögben közelítsünk (45°) és tartsunk kellő távolságot
- fontos a nyugodt hangnem, az udvariasság és az empátikus meghallgatás
- tereljük a megbeszélést konstruktív irányba
- segíthet a más panaszkezelési lehetőség felajánlása

ELKERÜLENDŐ STRATÉGIÁK:

- valótlan következményekkel fenyegetés
- „Ne sírj!” "Nyugodj meg!"
- káromkodás, gügyögés
- bagatellizálás
- túlzott aggodalom
- fölényes, parancsoló hangnem
- kritizálás, becsmélés
- viszontagresszió
- nem nekünk kell:
 - megoldani a problémát
 - tanácsot adni
 - értékelni a helyzetet



KONFLIKTUSKEZELÉS

A KONFLIKTUSOK

A konfliktus alapvetően egy fejlődési lehetőségekkel teli, pozitív helyzet lehet, ha hajlandók vagyunk kilépni a komfortzónánkból és a másik felé egy lépést tenni. Sosem könnyű, de az őszinteség mindig megéri a rizikót.

KONFLIKTUSKEZELÉSI TIPPEK

- **Kezdeményezzünk!** Ne várjuk meg, amíg elmérgesedik a helyzet, mondjuk ki, ami zavar.
- **Figyelem, empátia:** Aktív figyelemmel, empatikusan hallgassuk meg a másikat
- **Kommunikáljunk minél egyértelműbben és őszintébben!** Mondjuk el mi hogy látjuk a helyzetet, mit érzünk, és miben szeretnénk változást.
- **Objektív hozzáállás:** Ne értékeljük a másikat, és ne hagyjuk, hogy érzelmeink irányítsák a konfliktus kezelését.

KONFLIKTUSKEZELÉSI ALAPELVEK:

- Ne feledjük, hogy a konfliktusban a két fél nem egymás ellen küzd, hanem együtt, a probléma ellen.
- Ne hagyjuk, hogy a heves érzelmek rabul ejtsenek.
- Őszintén törekedjünk rá, hogy segítsünk a másik embernek megkapni azt, amire szüksége van.
- A másik megértése segít. (Ennek ellenére nem kell vele egyet is érteni!)



FEGYELMEZÉS

A FEGYELMEZÉS...

a gyermekek tanításáról és irányításáról szól, nem pedig egyszerű büntetésről. Fontos, hogy a fegyelmezést szeretettel, tisztelettel és megértéssel közelítsük meg, elősegítve ezzel a gyermek növekedését és fejlődését elősegítő pozitív környezet kialakulását.

Bár jó célok vezérelnek minket, gyakran nehéz kiválasztani a megfelelő fegyelmezési formát. A következmények legyenek kiszámíthatóak és igazságosan kerüljenek végrehajtásra. A fekvőtámasz nem a legjobb alternatíva a következmények hangsúlyozására.



TIPPEK

1. Állítsunk fel **világos elvárásokat** és határokat, amik a gyermek életkorának megfelelőek.
2. Legyünk számukra **pozitív példaképek**, a vezetés elsősorban példa.
3. Kommunikáljunk nyugodtan, ne tükrözzük vissza a frusztrációt. A gyermek még nem tudja uralni az érzelmeit, mi azonban igen.
4. Kínáljunk **választási lehetőségeket** a határokon belül, és engedjük, hogy a gyerek tanuljon a hibáiból.
5. Használjunk **pozitív megerősítést** büntetés helyett (pl. szóbeli bátorítás, apró jutalmak, kiváltság).
6. Engedélyezzünk **időkérést** vagy **nyugalmi időszakokat** is, biztosítsunk számára egy kijelölt helyet, ahol megnyugodhat és elgondolkodhat a tettein. Ez lehetővé teszi számukra, hogy visszanyerjék az **önkontrollt**, és ösztönzi az **önvizsgálatot**.
7. Ösztönözzük a **problémamegoldást** és az empátiát. Segítsünk neki megérteni tettei másokra gyakorolt hatását, keressünk közös megoldást.
8. Tanítsuk meg **érzelmeinek szabályozására**. Tanítsunk neki olyan technikákat, mint a mély légzés vagy a szünet a düh vagy a frusztráció kezelésére.

GYEREKEK VIGASZTALÁSA

A TÁBOROZÁS KIHÍVÁSAI

A táborozás óriási kaland a gyermekeknek, de egyben óriási kihívás is. A szülőktől és az otthon kényelmétől távol egy kisebb kihívás is óriási problémának tűnhet nekik. A kevésbé komfortos tábori körülmények, egy nem tetsző program, vagy egy őrson belüli konfliktus igen erős érzelmet hoznak elő egy-egy gyerekből, és az is lehet, hogy nem korosztályuknak megfelelően reagálnak rá.

TIPPEK VIGASZTALÁSHOZ

Empatikus hozzáállás: hallgassuk meg, mik a gyermek problémái, mit érez most. Fejezzük ki számára, hogy itt vagyunk neki, és számíthat ránk.

Biztatás: emlékeztessük a gyerekeket arra, hogy képes megbirkózni a kihívásokkal, fókuszáljunk erősségeire, és korábbi sikereire.

Tanácsadás: segíthet az is, ha konkrét tanácsokat adunk, de vegyük figyelembe, hogy van, hogy a gyermek csak hallgató fülekre vágyik. Az is segíthet, ha kiemeljük a probléma leküzdhetőségét.

BERÖGZÜLT VIGASZTALÁS

Vigasztaláskor gyakran automatikus, tanult mintákat alkalmazunk, például:

- **Probléma lekicsinyítése:**
"katona dolog", "semmi baj"
- **Összehasonlítás:** "másnak sokkal rosszabb dolga van"
- **Érzelmek elnyomása:** "ne sírj"

Habár lehet látszólagosan segítünk, ezekkel azt fejezzük ki a gyermeknek, hogy a problémája nem nagy dolog, azt éreztetjük vele, hogy nem jogosak az érzelmei, és nem érdekelnek a problémái.



EVÉSZAVAR

MI OKOZZA AZ EVÉSZAVAROKAT?

Többféle tényezőnek van szerepe:

- hajlamosító faktorok (pl. családban előforduló hasonló zavarok)
- kiváltó tényezők (pl. családi feszültségek: alkoholizmus, válási fenyegetettség)
- betegségfenntartó tényezők, melyek stabilizálják a kialakult zavart

Az evészavar fő megjelenési formái:

- Anorexia nervosa
- Bulimia nervosa

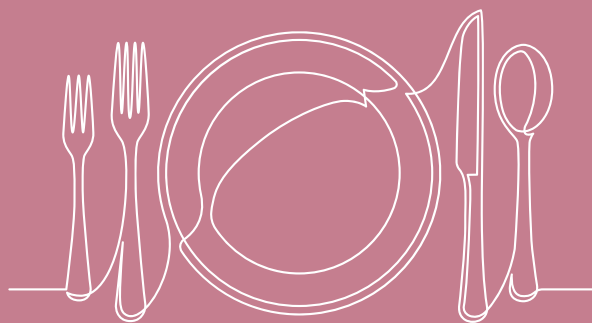
MIT TEHETÜNK MI?

Cserkészeink támogatása

1. Hozzunk létre egy biztonságos, ítélkezésmentes teret a testképpel kapcsolatos aggodalmakról szóló nyílt beszélgetésekhez.
2. Tartunk fenn nyílt kommunikációt a szülőkkel, és ösztönözzük a támogató közösséget.
3. Kérjük útmutatást az étkezési zavarokban jártas szakembertől.
4. Hangsúlyozzuk a kiegyensúlyozott táplálkozás, a rendszeres étkezés és a test megbecsülésének fontosságát. Táboraink is ezt a szemléletet tükrözzék!

JELEK

- 1. Változások az étkezési szokásokban:** hirtelen megszorítások, kihagyott étkezések, élelmiszercsoportok kerülése
- 2. Negatív testképről való beszéd:** súllyal kapcsolatos túlzott aggodalmak, összehasonlítások, megjelenéssel kapcsolatos tartós elégedetlenség.
- 3. Érzelmi váltások:** hangulatváltozások, fokozott ingerlékenység, szorongás vagy társas kapcsolatokról való visszavonulás
- 4. A testmozgás megszállottsága:** intenzív edzésprogramok vagy szélsőséges szorongás, ha egy edzés kimarad.



PÁNIKROHAM

MI A PÁNIKROHAM?

A pánikroham egy szorongásos, testi tünetekkel járó roham, hossza általában 10 másodperc - 10 perc. Leggyakoribb tünetei a szapora légzés, légszomj, szédülés, mellkasi szorítás, izzadás, végtagzsibbadás, erős szorongás, halálfélelem, és negatív, katasztrófizáló gondolatok.

A rohamot számos dolog kiválthatja: sérülés/baleset, vér látványa, szűk helyiségben tartózkodás, egy traumatikus emlék, vagy bármilyen stresszes, szorongást keltő helyzet megélése,



SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

PÁNIKROHAMNÁL

- Törekedjünk végig a nyugodt kisugárzásra.
- **Segítő kérdések:** Mire lenne szükséged? Hogyan tudnék segíteni? Érezted már korábban így magad?
- Ha egyedül szeretne maradni: adj teret, de maradj a közelben.
- **Figyeljetek a légzésre!** Emlékeztess, hogy vegyen mély levegőket, hosszú, erős kilégzéssel. Segíthet, ha együtt lélegzel vele, vagy mondod neki, hogy mikor lélegezzen. Légzéstechnika: 4 mp. belégzés - 4 mp. szünet, 4 mp. kilégzés, 4 mp. szünet.
- **Fókuszáljatok a jelenre, és a kinti világra!** Fogd meg a kezét, adj a kezébe egy tárgyat, aminek a tapintására fókuszálhat, vagy kérd meg, hogy számolja meg a körülötte lévő fákat/sátrakat, stb. hangosan. Bátorítsd mozgásra, nyújtózzkodásra.

ÖSSZEROPPANT VEZETŐ

A VEZETŐK LELKI KIHÍVÁSAI

A vezetőkön a tábor alatt nagy a felelősség, sok a feladatuk, és keveset tudnak pihenni. Ezért előfordulhat, hogy a tábor során egy-egy vezetőnél elszakad a cérna, lelkileg összeroppan.

A tábori nehézségek nem azt jelzik, hogy a vezető rosszul végzi feladatát, nincs olyan tábor, ami zökkenő mentesen megy le!

HOGYAN SEGÍTSÜK VEZETŐ TÁRSUNKAT, HA LELKILEG MEGFÁRADT?

- **Hallgassuk meg:** Bátorítsuk arra, hogy elmesélje milyen érzések kavarnak benne, mit él éppen meg, milyen problémákkal küzd.
- **Segítségnyújtás:** ha vezető-társunk egy megoldhatatlannak tűnő feladat miatt roppant össze, bátorítsuk, hogy kérjen segítséget, vázolja fel problémáját egy vezetőségén, vagy a táborparancsnokkal ossza meg négy szemközt. Nem kell egyedül cipelnie a terhét!

TIPPEK A MEGELŐZÉSRE

- **Tábori nyugalom-sarok létrehozása:** ahol a vezetők pihenni, lazítani tudnak a gyerekektől külön (függőágyak, társasjáték-sarok, zen-sarok).
- **Kompetencia figyelembe vétele:** figyeljünk arra, hogy a vezető olyan és annyi feladatot kapjon, amivel meg tud birkózni.
- **Támogató, elfogadó légkör kialakítása a csapatban:** a vezetők tudjanak beszélni negatív érzéseikről, problémáikról, és arról, hogy miben kérnek segítséget.



MIT TEHETÜNK MÉG?

KIHEZ FORDULHATUNK CSERKÉSZETEN BELÜL?

Pillér Pszichológiai Munkacsoport

- pszichologia@cserkesz.hu

Fészek Gyermek- és Ifjúságvédelmi Munkacsoport

- gyermekvedelem@cserkesz.hu

Cserkész segélyvonal

- segitok@mcssh.hu

Gyermekvédelmi Esetkezelő Munkacsoport

- gyv-esetkezezo-mcs@cserkesz.hu

KIHEZ FORDULHATUNK CSERKÉSZETEN KÍVÜL?

Kék vonal (segélyvonal gyermekeknek, kiskorúaknak):
116-111

Ifjúsági Lelki Elsősegély: 137-00

Magyar Lelki Elsősegély
Telefonszolgálatok Szövetsége
(felnőtteknek is): 116-123

Általános segélyhívó: 112

Mentő: 104

Rendőrség: 107

Tűzoltóság: 105

ZÁRÓ GONDOLATOK

Reméljük, hogy ez a kiadvány segítségetekre szolgál a tábori krízishelyzetek kezelésében. Ne feledjétek, hogy a táborban felmerülő problémák nem feltétlenül jelzik azt, hogy ti hibáztatok, nincs olyan tábor, ami zökkenőmentesen zajlik! A krízisek kezelése során pedig érdemes észben tartani, hogy mindenkinek van kompetencia határa. Ha úgy érzitek, túlmutat rajtatok a kihívás, nem tudjátok megoldani egyedül a problémát, akkor ne féljeteK segítséget hívni!

Szép nyarat, jó táborozást!

Pillér Munkacsoport