

55 w 2022 (405)

Siedem rad na dziesięć lat bez wypalenia

Data publikacji: 28.11.2022 / Autor: Jakub Jabłoński

Dwa lata temu napisałem tekst o motywacji do bycia drużynowym. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, że w przeciągu roku stracę wszystkich moich przybocznych, a tym samym szansę na przekazanie drużyny. Bolało, zwłaszcza że wtedy byłem już drużynowym 9 lat i bardzo chciałem oddać jednostkę. Tak się jednak nie stało. W tym roku mija już okrągłe 10 lat bycia na jednej funkcji, co prawda w dwóch różnych drużynach, ale nie zmienia to faktu, że to kawał czasu. Czy czuję już wypalenie? Tak. Czy mam już czasem dosyć? Owszem. Czy chcę czasem to wszystko rzucić w las? Jeszcze jak. Czy w tym roku zorganizowałem jeden z najlepszych obozów w mojej karierze? Było super! (Czy wczoraj autor oddał drużynę? Oczywiście, jak najbardziej! — dop. Redakcji).

Często jestem pytany, czym dla mnie jest wypalenie, jak sobie z nim radzę, co mnie dalej napędza. Postanowiłem więc napisać o tym artykuł.

Oto prosty poradnik, jak walczyć z wypaleniem.

Lecz najpierw, co to właściwie znaczy czuć wypalenie? Według nauki wypalenie, w tym przypadku zawodowe, grozi każdej osobie, która pracuje z ludźmi, zwłaszcza gdy jest stale wystawiona na stres i pracuje z potrzebującymi. Dotyczy to głównie pracowników socjalnych, służby zdrowia i organizacji pozarządowych. Wypalenie to stan, kiedy myśl o pracy przynosi stres, zniechęcenie, a samo wykonywanie jej jest męczące, nużące, nudne. Nawet jeśli przez lata dany zawód przynosi spełnienie, w którymś momencie może po prostu zacząć męczyć.

Wydaje mi się, że zgodnie z tą definicją, instruktorzy i instruktorki są szczególnie narażeni na wypalenie. Poświęcamy całe siebie naszej służbie, zarywamy niejedną noc, nie tylko na obozach, ale i na pisanie planów pracy w domu. Spędzamy masę czasu z młodszymi, którzy potrzebują naszej uwagi, wsparcia, rozmowy. Instruktor jest sam, a harcerzy dwudziestu, trzydziestu i więcej. Jak temu podołać? Jak wyjść z tego zdrowo? Przejdźmy do konkretów.

To Ty jesteś najważniejszą osobą

W ideę naszej służby wpisana jest postawa samarytanina. Osoby, która poświęca się dla innych i zawsze straci na tym coś swojego. Ale bez drużynowego drużyna po prostu... nie będzie istnieć. Jeśli instruktor się wypali i będzie musiał odejść, razem z nim odejdzie wielu harcerzy, a jednostce będzie groziło rozwiązanie. Dlatego czasem trzeba postawić na siebie. To Ty, druhu drużynowy i drużyno drużynowa dajesz tej jednostce życie i to Ty jesteś tu najważniejszą osobą.



1. Bitwa u podnóża zamku.

W takim razie, jak o siebie zadbać?

Po pierwsze **rób z drużyną rzeczy, które lubisz robić**. Masz jakieś swoje marzenia? Ulubione gry i zajęcia? Ukochane miejsca, do których lubisz wracać? Zabierz swój ZZ na Rysy, które od dawna Ci się śnią, zrób obóz obok swojego ulubionego schroniska w górach, graj z harcerkami w gry, które Tobie też dadzą frajdę. W tym roku miałem olbrzymi kryzys motywacji po odejściu przybocznych, ale zorganizowałem drużynie zimowisko w Europejskim Centrum Edukacji Geologicznej w Chęcinach, gdzie brałem udział w najlepszych kursach terenowych na moich studiach. Uwielbiam to miejsce, po prostu dobrze się w nim czuję. Tłukliśmy się na

miecze z rurek PVC, strzelaliśmy się bezpiecznymi strzałami, a to wszystko na zamku w Chęcinach. Ja uwielbiam takie gry, więc nie mogłem się doczekać wyjazdu, mimo że sama organizacja bez dotychczasowej kadry była dla mnie wyjątkowo trudna.



2. Wyjazd ZZ-u w okolice Kazimierza Dolnego.

Po drugie

Nie bierz wszystkiego na siebie. To najszybsza droga do wypalenia. Twój przyboczny, zastępowi, a czasem nawet rodzice harcerzy też chcą mieć wpływ na drużynę. Kiedy przez moment nie miałem żadnego przybocznego, a życie prywatne też dawało kopa, zorganizowałem turniej zastępów na najlepszą zbiórkę drużyny. Przez kilka miesięcy to zastępowi organizowali całe życie jednostki, a ja tylko dbałem o to, żeby o zbiórkach wiedzieli wszyscy harcerze. Ponadto, każdy ma jakąś rzecz, której nie cierpi robić, a dla innych jest ona prosta. Na przykład mnie robienie naborów kosztuje wyjątkowo dużo stresu, po prostu tak już mam. Dlatego zawsze angażuję w to przybocznych i zastępowych, którzy nie stresują się tym aż tak jak ja. W zamian ja planuję zbiórki i piszę maile do rodziców, co mi daje frajdę, a przybocznych momentami by przerastało. W ten sposób nasza współpraca przypomina biologiczną symbiozę.



3. Wyjazd ZHR-u na Monte Cassino. Autor tekstu zmuszony do założenia regulaminowego munduru zamiast tradycyjnego piaskowego Dębów.

Po trzecie

Pojedź też czasem gdzieś sam, bez drużyny. Nadchodzi taki moment w byciu liderem, że ma się dosyć organizowania czegoś dla innych, chciałoby się po prostu w czymś „pouczestniczyć”. Ja regularnie biorę udział w różnych akcjach ZHR-u bez mojej drużyny. W tym roku pojechałem na służbę na Monte Cassino, gdzie mogłem wziąć udział w świetnym wydarzeniu, odpocząć i mieć czas na inspirujące rozmowy. Nie tylko ZHR organizuje wydarzenia dla instruktorów i wędrowników, w których każdy może wziąć udział jako zwykły uczestnik. Są też wartościowe wydarzenia, gdzie można pojechać całą drużyną, ale wtedy ma się na głowie swoich harcerzy, którzy stale potrzebują uwagi. Nie o taki wyjazd mi chodzi. Pojedź czasem gdzieś samemu, to też dobry sposób żeby mieć frajdę z bycia w harcerstwie.



4. Ognisko z harcerkami, obóz 2022.

Po czwarte

Dziel się z innymi tym, w czym jesteś dobry. Wydaje mi się, że każdy ma w sobie coś takiego, czym może zaimponować w harcerstwie innym. Techniki harcerskie, zdobnictwo, prowadzenie gawęd czy zmysł obserwatora ludzkiej psychiki. W tym roku prowadziłem ognisko na jednym z kursów dla drużynowych, gdzie opowiadałem właśnie o motywacji i wypaleniu. Zastosowałem różne formy, zaskoczyłem uczestników prośbą o położenie się wygodnie (w kręgu obrzędowego ogniska), przedstawiłem moją ulubioną parabolę, że harcerze są jak kamienie. Po tym ognisku kilku kursantów powiedziało, że to było jedno z najlepszych, w jakim uczestniczyli, a kilka osób podziękowało mi za poruszenie różnych ważnych aspektów bycia instruktorem. To mnie tak uskrzydliło! Czułem się ważny, doceniony. Harcerstwo daje masę powodów do dumy i nie powinniśmy się jej bać. Wdzięczność, bycie docenionym, to uczucia tak głęboko zakorzenione w ludzkiej psychice, że prawdopodobnie miały wpływ na przetrwanie naszego gatunku.



5. Kurniki zastępów i niewkopywany maszt.

Po piąte stawiaj sobie kurniki

Wyzwania. Nie tylko indywidualne, związane z rozwojem osobistym, ale próbuj robić z drużyną rzeczy, które wydają Ci się wielkie. Może od zawsze marzyłeś o czymś wyjątkowym: o wielkiej wyprawie, obozie w najdzikszych Bieszczadach czy na środku jeziora? Miałem kiedyś taką myśl, że w sumie jako drużynowy już wszystko potrafię. Że co roku robię to samo, wszystko działa dobrze i tak naprawdę nie mam już sfery, w której mógłbym się rozwijać. To też jeden z symptomów wypalenia. Ale właśnie dzięki stałemu rozwojowi drużyny, można też mieć z tego frajdę. W tym roku na obozie postanowiłem wprowadzić dwie innowacje. Przekonałem zastępowych, że każdy zastęp postawi swój kurnik, czyli namiot (wojskowa dziesiątka) postawiony na wyższym stelażu z żerdzi. Konstrukcje tego typu stawia zazwyczaj tylko kadra drużyny, więc dla chłopaków w wieku 12-13 lat było to olbrzymie wyzwanie, a ja byłem ciekaw, czy sobie poradzą. Przybocznicy byli bardzo sceptyczni, namawiali mnie wręcz, żebym zmienił plan, ale ja zaryzykowałem. I jaką miałem satysfakcję, kiedy wszystkie zastępy wybudowały konstrukcje, które im się naprawdę spodobały! Na koniec obozu prawie każdy harcerz powiedział, że kurniki były super. Drugą innowacją były wędrowki zastępów. Wiedziałem, jak je przeprowadzić w bezpieczny sposób, ale mój umysł przed obozem poświęcał temu

zagadnieniu naprawdę dużo pamięci operacyjnej. Bałem się tego, stresowałem, wahałem. I o to właśnie chodzi. Jeśli będziesz związany emocjonalnie z działaniami drużyny, będziesz mieć z tego wielokrotnie większą satysfakcję.



6. Uczestnicy wyprawy Dębów na Jasną Górę.

Po szóste

Spróbuj zbudować braterską relację ze swoimi podopiecznymi. To chyba najtrudniejsza sprawa, bo wymaga cierpliwości, empatii, wrażliwości i wyjścia ze swoich schematów. Jako drużynowy staram się jak najlepiej wejść w świat moich harcerzy. Spędzam z nimi czas, słucham ich niestworzonych opowieści i wygłupiam się z nimi. Staram się być dobrym starszym bratem. Ale kiedy się w tę rolę wejdzie naprawdę dobrze, staje się ona naturalna, trzeba tylko pozwolić sobie uwolnić to dziecko, które ma się w sobie, nie wstydzić się go, a wręcz być dumnym, że umie się przełamać pewne konwenanse i puścić wodzę wyobraźni. Trudne? Spróbuj zacząć od zwykłego zajęcia miejsca w pociągu na biwak koło swoich szeregowych harcerzy, nie koło kadry. Działa, serio. Ale czemu jest to tak ważne? Tak jak w poprzednim akapicie, zaczyna działać więź emocjonalna z drużyną. Miałem w tym roku chyba najbardziej wycieńczające wakacje w mojej karierze harcerskiej i zawodowej, bowiem tuż przed pielgrzymką ZHR-u na Jasną Górę pracowałem po kilkanaście godzin dziennie i padałem w piątek wieczorem na twarz. Moi harcerze

pojechali już na miejsce z pełnoletnimi przybocznymi, ja miałem dojechać w sobotę rano. Okrutnie mi się nie chciało, rozważałem wysłanie im wiadomości, że jestem przemęczony i nie dam rady. Ale ja po prostu lubię tych chłopaków. Czułem ciekawość, co tam u nich słysząc, jak im minęły wakacje, gdzie poszli do liceum itp. I pojechałem. Nie zrobiłbym tego, gdyby nie moja osobista relacja z tymi chłopakami.



7. Wyprawa ZZ-u Dębów na Tarnicę

Po siódme i ostatnie

Pamiętaj, że robisz coś wielkiego. Bycie drużynowym czy drużynową to nie tylko bieganie po lesie i memiczne jedzenie szyszek. Ty naprawdę zmieniasz życie swoich podopiecznych (a oni zmieniają Twoje!). W czasie wspomnianego już kryzysu po odejściu moich przybocznych, rozmawiałem z jednym z moich byłych już harcerzy, który był od początku w mojej jednostce, a dzisiaj jest już dorosłym facetem, moim dobrym przyjacielem. Wypłakiwałem mu się, że może to ze mną coś jest nie tak, nie jestem dobrym instruktorem i całe to harcerstwo w ogóle nie działa. Powiedział mi wtedy, że jak dołączył do drużyny, obracał się w naprawdę patologicznym środowisku jednego z ciemniejszych warszawskich osiedli i gdyby nie ta ręka, którą wyciągnąłem tych kilka lat temu w jego stronę, byłby teraz taki sam jak jego ówcześni koledzy, bez pracy, studiów, perspektyw, odurzeni alkoholem. Ile

znacie osób, które uratowały komuś życie? Druhu drużynowy, družno drużynowa, robisz to na co dzień.

Podsumowując, Twoje zdrowie i Twoja frajda są w drużynie bardzo potrzebne. Nie bój się zadbać o własne potrzeby, bo to w konsekwencji przekłada się na dobro całej jednostki. Staraj się marzyć, mieć nieraz naprawdę śmiałe wizje i wcielać je w życie, harcerstwo daje masę możliwości do robienia niezwykłych rzeczy.

Jakub Jabłoński

Drużynowy w latach 2013-2022, prowadził dotychczas dwie drużyny i obiecuje sobie, że nie weźmie na siebie kolejnej. Organizował już kilka obozów, zimowisk i dwa Rajdy Meksyk. Prywatnie geolog, miłośnik Heroes of Might and Magic 3 i właściciel aut zawsze starszych od siebie. Kolekcjoner wspomnień.