LEKCE 1 Z 30 · TÉMA 1 · BEZPEČNÝ VZTAH

Co řekneš cestou domů po prohře?

Dáš dítěti najevo, že jsi tu pro něj, a necháš na něm, kdy si budete povídat.

Cvaknou dveře auta. Dcera odloží raketu a podívá se z okna. Pořád máš před očima ten snadný volej za stavu čtyřicet patnáct. Ona má za sebou dva mečboly a prohru. Jak se k ní zachováš, než nastartuješ?

TENISOVÝ PŘÍBĚH

Roger Federer

Ve wimbledonském finále v roce 2019 měl Roger Federer při vlastním podání dva mečboly proti Novaku Djokovičovi. Zastavme zápas před další výměnou.

TVOJE ROZHODNUTÍ

Dítě prohrálo zápas, který mělo slibně rozehraný. Kdy bys začal mluvit o posledních dvou výměnách?

Co můžeme z příběhu vyvodit?

Co se podle zdroje stalo dál. Djokovič oba mečboly odvrátil a získal titul. Federer pak veřejně mluvil o nevyužitých příležitostech.

Co mu po zápase jako první řekli jeho blízcí, se ze zprávy o utkání nedozvíme. Naši cestu autem jsme si vymysleli.

CO POZORUJEME	MOŽNÉ VYSVĚTLENÍ	CO JEŠTĚ NEVÍME
Dítě po prohře mlčí.	Možná se na sebe zlobí. Třeba je jen unavené.	Chce teď společnost, ticho, nebo si chce popovídat?

CO BYS UDĚLAL/A?

Dítě prohrálo zápas, který mělo slibně rozehraný. Kdy bys začal mluvit o posledních dvou výměnách?

Hned rozebrat volej

Když si dítě samo řekne o rozbor, může mu pomoct, že má výměnu ještě v živé paměti. V zavřeném autě se nevyžádaná rada těžko odmítá.

Dát dítěti na výběr

Jednou otázkou necháš na dítěti, kolik toho teď zvládne říct. I mlčení je odpověď.

O prohře vůbec nemluvit

Ticho může být příjemné. Krátkou nabídkou dáš najevo, že o prohře zvládneš mluvit i později.

Zkus odpovědět dvakrát

DÍTĚ ŘÍKÁ:

„Asi jsi čekal, že to konečně vyhraju.“

VZOROVÁ ODPOVĚĎ

„Mě jsi nezklamala. Jsem rád, že jsem tu s tebou. Chceš si o tom promluvit, nebo si pustíme hudbu?“

JAK POZNÁM, ŽE VĚTA SEDÍ

- [ ] Dal jsem najevo, že náš vztah nezávisí na výsledku.
- [ ] Opravdu jsem dal dítěti na výběr.
- [ ] Po otázce jsem počkal.

První minuta v autě

Dívá se z okna

Sedni si k němu a chvíli s ním mlč. Můžeš mu něco nabídnout a ono může odmítnout.

Samo začne mluvit o výměně

Poslechni si, jak tu výměnu vidělo. Než mu poradíš, zeptej se, jestli o radu stojí.

Říká si o pomoc

Zjisti, jestli chce slyšet tvůj pohled, nebo chce připravit otázku pro trenérku.

Často si všimneme až toho, co jsme řekli špatně. Zkus dnes vnímat i ticho po otázce. Když ho po dvou vteřinách vyplníš vlastní odpovědí, z nabídky je další rada. Chvíli vedle dítěte jen zůstaň a nic neřeš. I tak může vypadat společná cesta domů.

NOVÁ SITUACE BEZ NÁPOVĚDY

Syn vyhrál, ale v autě pláče kvůli jednomu zkaženému míči. Co řekneš?

> **„Vždyť jsi vyhrál, tak si to užij.“**
> Připomínka skóre může přehlušit to, s čím za tebou přišel.

> **„Projdeme si všechny vítězné míče.“**
> I rozbor toho, co se povedlo, má smysl, jen když o něj stojí.

DOPORUČENÁ REAKCE

„Ten míč tě mrzí. Chceš mi o něm něco říct?“

Výhra jeho zklamání nesmazala. Zjišťuješ, co právě teď potřebuje.

Podle věku a typu hry

6–8 LET

Nabídni dvě jednoduché možnosti, třeba ticho nebo písničku.

9–10 LET

Dítě si může vybrat, jestli se k zápasu vrátíte po večeři.

11–13 LET

Respektuj i přání dítěte probrat zápas nejdřív s trenérem.

PŘI REKREAČNÍ HŘE

Po rodinné čtyřhře respektuj volbu dítěte stejně jako po turnaji.

PŘI SOUTĚŽNÍ HŘE

Domluvte si s trenérem chvíli, kdy v klidu proberete mečbol.

Můj plán u kurtu

> **Až zavřeme dveře auta, dám dítěti na výběr a počkám.**

Kdy to můžu nejdřív zkusit? Až se příště budeme chystat z kurtu domů.

KARTA KE KURTU

1. **Přivítání**
2. **Možnost volby**
3. **Čas na odpověď**

Vezmi do ruky klíčky od auta a zkus si tu první větu říct. Příště si ji snáz vybavíš i ve chvíli zklamání.

Zdroje k této lekci

BBC Sport. Roger Federer rues missed chances in Wimbledon final loss to Novak Djokovic - BBC Sport (14. 7. 2019)
https://www.bbc.co.uk/sport/tennis/48984781

Knight, Boden a Holt. Junior Tennis Players' Preferences for Parental Behaviors (2010)
https://doi.org/10.1080/10413200.2010.495324

Knight a Holt. Parenting in youth tennis (2014)
https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.010

Thrower, Hamann, Stokoe a Harwood. Examining parent-child interactions in British junior tennis (2022)
https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102166