LEKCIA 1 Z 30 · TÉMA 1 · BEZPEČNÝ VZŤAH

Čo povieš po prehre cestou domov?

Ponúkneš blízkosť a necháš dieťa vybrať čas rozhovoru.

Dvere auta cvaknú. Dcéra odloží raketu a pozrie sa von oknom. V hlave máš ten ľahký volej za stavu štyridsať pätnásť. Ona má za sebou dva mečbaly a prehru. Čo od teba dostane skôr, než naštartuješ?

TENISOVÝ PRÍBEH

Roger Federer

Vo wimbledonskom finále 2019 mal Roger Federer pri vlastnom podaní dva mečbaly proti Novakovi Djokovićovi. Zastavme zápas pred nasledujúcou výmenou.

TVOJE ROZHODNUTIE

Dieťa prehralo zo sľubného stavu. Kedy by si otvoril posledné dve výmeny?

Čo nám príbeh dovolí povedať?

Doložené pokračovanie. Djoković oba mečbaly odvrátil a získal titul. Federer potom verejne hovoril o nevyužitých príležitostiach.

O prvých slovách jeho rodiny zo zápasovej správy nič nezistíme. Naša cesta autom je vymyslená situácia.

POZOROVANIE	MOŽNÝ VÝKLAD	CHÝBAJÚCA INFORMÁCIA
Po prehre mlčí.	Možno sa na seba hnevá. Môže byť aj jednoducho unavené.	Chce teraz spoločnosť, ticho alebo rozhovor?

ČO BY SI UROBIL/A?

Dieťa prehralo zo sľubného stavu. Kedy by si otvoril posledné dve výmeny?

Hneď rozobrať volej

Čerstvá spomienka môže pomôcť pri rozbore, ak si ho dieťa samo pýta. V zatvorenom aute sa nevyžiadaná rada ťažko odmieta.

Ponúknuť voľbu

Jedna otázka nechá dieťa rozhodnúť, koľko vládze povedať. Aj mlčanie je odpoveď.

Prehru celkom zamlčať

Ticho môže byť príjemné. Krátkou ponukou dáš najavo, že tému unesieš aj neskôr.

Skús odpovedať dvakrát

DIEŤA HOVORÍ:

„Asi si čakal, že to konečne vyhrám.“

VZOR

„Mňa si nesklamala. Som rád, že som tu s tebou. Chceš o tom hovoriť, alebo si pustíme hudbu?“

AKO SPOZNÁM, ŽE VETA SEDÍ

- [ ] Oddelil som svoj vzťah od výsledku.
- [ ] Ponúkol som skutočnú voľbu.
- [ ] Po otázke som počkal.

Prvá minúta v aute

Pozerá von

Sadni si k nemu a nechaj chvíľu ticho. Jednu ponuku môže odmietnuť.

Samo otvorí bod

Vypočuj, čo na lopte videlo. Pred radou si vypýtaj súhlas.

Pýta si pomoc

Over, či chce tvoj pohľad alebo otázku pre trénerku.

Často si všimneme až to, čo sme povedali zle. Skús dnes sledovať aj medzeru po otázke. Ak ju po dvoch sekundách zaplníš vlastnou odpoveďou, z ponuky sa stala ďalšia rada. Vydrž chvíľu vedľa dieťaťa bez úlohy. Aj takto vyzerá spoločná cesta domov.

NOVÁ SITUÁCIA BEZ NÁPOVEDY

Syn vyhral, no v aute plače kvôli jednej pokazenej lopte. Čo povieš?

> **„Veď si vyhral, užívaj si to.“**
> Pripomienka skóre môže prehlušiť to, s čím za tebou prišiel.

> **„Prejdeme všetky víťazné lopty.“**
> Aj pozitívny rozbor potrebuje jeho záujem.

ODPORÚČANÁ REAKCIA

„Tá lopta ťa mrzí. Chceš mi o nej povedať?“

Výhra nevymazala jeho sklamanie. Overuješ, čo potrebuje práve teraz.

Podľa veku a podoby hry

6–8 ROKOV

Ponúkni dve jednoduché možnosti, napríklad ticho alebo pesničku.

9–10 ROKOV

Dieťa si môže zvoliť, či sa k zápasu vrátite po večeri.

11–13 ROKOV

Rešpektuj aj žiadosť, aby prvý rozbor patril trénerovi.

REKREAČNE

Po rodinnej štvorhre rešpektuj rovnakú voľbu ako po turnaji.

SÚŤAŽNE

Na analýzu mečbalu dohodni pokojný čas s trénerom.

Môj plán pri kurte

> **Keď zavrieme dvere auta, ponúknem jednu voľbu a počkám.**

Pri akej najbližšej príležitosti? Pred najbližším odchodom z kurtu.

KARTA KU KURTU

1 **Privítanie**	2 **Voľba**	3 **Čas na odpoveď**

Skús svoju prvú vetu už pri kľúčoch od auta. Nabudúce ju budeš mať poruke aj v sklamaní.

Pramene tejto lekcie

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