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.

SCÉNA

Sobotní podvečer na parkovišti u kurtů. Desetiletá dcera právě prohrála zápas, ve kterém měla dva mečboly. Položí si na klín raketu v obalu a dívá se z okna. Táta pořád myslí na ten snadný volej za stavu čtyřicet patnáct. Ruku má na klíčcích, ale ještě nenastartoval.

ROZHOVOR VĚTU PO VĚTĚ

DCERA Asi jsi čekal, že to konečně vyhraju.

TÁTA *pustí klíčky a otočí se k ní*
Mě jsi nezklamala. Jsem rád, že jsem tu s tebou.

PROČ TO FUNGUJE
Dcera chce vědět, jestli prohra něco změnila mezi ní a tátou. Táta proto nejdřív mluví o nich dvou a zápas i volej nechá stranou.

TÁTA **Chceš si o tom promluvit, nebo si pustíme hudbu?**

PROČ TO FUNGUJE
Obě odpovědi jsou v pořádku a táta obě přijme. Dcera si tak opravdu vybírá, o čem a kdy budou mluvit.

DCERA *po dvou vteřinách ticha*
Radši hudbu.

TÁTA *pustí hudbu a nastartuje*
Dobře.

PROČ TO FUNGUJE
Ty dvě vteřiny ticha nevyplnil vlastní odpovědí. Po „dobře“ už nedodal „ještě jedna věc“. Nabídka, po které stejně přijde rada, nebyla nabídka.

DCERA *doma po večeři*
Ten volej jsem měla dát do kurtu.

TÁTA **Ten volej tě pořád mrzí. Chceš slyšet, co jsem viděl já, nebo to radši probereš v pondělí s trenérem?**

PROČ TO FUNGUJE
K zápasu se vrátila sama, až když chtěla. Táta nejdřív pojmenuje, co ji mrzí, a rozbor jí jen nabídne. Techniku nechá na trenérovi.

DCERA Až v pondělí. Ale řekni, byla to hrůza?

TÁTA **Nebyla. Při mečbolu jsi šla na síť. Nečekala jsi, až soupeřka udělá chybu. Zbytek nechám na pondělí, jak jsi chtěla.**

PROČ TO FUNGUJE
Odpoví jen na její otázku. Popíše, co viděl, a neradí. Drží se toho, co si před chvílí vybrala.

DCERA *po chvíli*
V pondělí to trenérovi řeknu sama.

JAK TO OBVYKLE ZNÍ

„Vždyť jsi to měla v rukou. Stačilo tím volejem trefit kurt.“
Může to být pravda. Rodič ale určil, o čem a kdy se bude mluvit. V zavřeném autě se nevyžádaná rada těžko odmítá. Dítě řekne „já vím“ a nasadí si sluchátka.

„To nic. Příště vyhraješ.“
Zní to jako útěcha. Dítě v tom ale může slyšet, že příště má vyhrát. Na jeho dnešní zklamání přitom nikdo nereagoval.

Z PRAXE

Modelové situace z dětského tenisu. V každé z nich platí stejná zásada.

6–8 LET

Sedmiletý syn prohrál svůj první turnajový zápas. V autě se otočí k oknu a nic neřekne.

„Chceš teď ticho, nebo písničku?“

PROČ TO FUNGUJE
Ze dvou jednoduchých možností si umí vybrat i dítě, které ještě neumí říct, co cítí. Tím ti odpoví.

11–13 LET

Dvanáctiletá dcera cestou z turnaje řekne: „Nic mi k tomu neříkej. Proberu to s trenérem.“

„Platí. Kdybys ode mě něco chtěla, jsem tady.“

PROČ TO FUNGUJE
Necháš ji probrat zápas nejdřív s trenérem. Vidí, že její přání bereš vážně a že za tebou může přijít.

PO VÝHŘE

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

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

PROČ TO FUNGUJE
Výhra jeho zklamání nesmazala. Skóre necháváš stranou a zjišťuješ, co právě teď potřebuje.

KDYŽ TO NEJDE PODLE PLÁNU

Zůstane zticha
I mlčení je odpověď. Nastartuj a ticho nepřerušuj. Doma stačí jedna věta: „Až budeš chtít, jsem tady.“

Odsekne
Neber si to osobně. Řekni „dobře“ a dnes už se k tomu nevracej. Nabídka platí i zítra.

Rozpláče se
Nesnaž se pláč zastavit radou ani slovy „vždyť o nic nejde“. Nestartuj. Podej kapesník a počkej. Dej dítěti na výběr, až se nadechne.

Z čeho vycházíme. Skupinové rozhovory se 42 kanadskými juniory, kteří hráli tenis závodně, ukázaly, že si hráči všímali i řeči těla rodičů a oceňovali přiměřenou podporu (Knight, Boden a Holt, 2010). Nad rámec závěrů studie ukazujeme na vlastním příkladu, jak tyto poznatky využít v autě po zápase.

Rozhovor i situace jsou modelové. Ukazují, jak se dá zásada použít. Slova si vyber podle sebe.