LEKCIA 1 Z 30 · TÉMA 1 · BEZPEČNÝ VZŤAH

Čo povieš po prehre cestou domov?

Ponúkneš blízkosť a necháš dieťa vybrať čas rozhovoru.

SCÉNA

Sobota podvečer, parkovisko pri kurtoch. Desaťročná dcéra práve prehrala zápas, v ktorom mala dva mečbaly. Obal s raketou si položí na kolená a pozerá von oknom. Otec má v hlave ľahký volej pri stave štyridsať pätnásť a ruku na kľúčoch. Ešte nenaštartoval.

ROZHOVOR REPLIKU PO REPLIKE

DCÉRA Asi si čakal, že to konečne vyhrám.

OTEC *pustí kľúče a otočí sa k nej*
Mňa si nesklamala. Som rád, že som tu s tebou.

PREČO TO FUNGUJE
Dcéra sa nepýta na zápas. Overuje si, či prehrou nestratila niečo u otca. Prvá veta preto hovorí o nich dvoch, nie o voleji.

OTEC **Chceš o tom hovoriť, alebo si pustíme hudbu?**

PREČO TO FUNGUJE
Skutočná voľba: obe odpovede sú v poriadku a otec ich obe unesie. O téme aj o chvíli rozhoduje ona.

DCÉRA *po dvoch sekundách ticha*
Hudbu.

OTEC *pustí hudbu a naštartuje*
Dobre.

PREČO TO FUNGUJE
Dve sekundy ticha nezaplnil vlastnou odpoveďou. A k „dobre" nepridal žiadne „len jednu vec". Ponuka, po ktorej príde rada, nebola ponuka.

DCÉRA *doma, po večeri*
Ten volej som mala dať do kurtu.

OTEC **Ten volej ťa ešte mrzí. Chceš počuť, čo som videl ja, alebo si to necháš na pondelok s trénerom?**

PREČO TO FUNGUJE
K zápasu sa vrátila sama a vo chvíli, ktorú si vybrala. Otec najprv pomenuje, čo počuje, a rozbor iba ponúkne. Technika patrí trénerovi.

DCÉRA Na pondelok. Ale povedz, bolo to hrozné?

OTEC **Nebolo. Pri mečbale si išla na sieť, nečakala si na súperkinu chybu. Ostatné nechám na pondelok, ako si povedala.**

PREČO TO FUNGUJE
Odpovedá iba na to, na čo sa pýta. Opíše, čo videl, a nepridá radu. Jej voľbu spred chvíle dodrží.

DCÉRA *po chvíli*

V pondelok to trénerovi poviem sama.

AKO TO ZVYČAJNE ZNIE

„Veď si to mala v rukách. Ten volej stačilo zahrať do kurtu.“
Môže to byť pravda. Tému aj chvíľu však vybral rodič a v zatvorenom aute sa nevyžiadaná rada ťažko odmieta. Dieťa odpovie „ja viem“ a nasadí si slúchadlá.

„To nič. Nabudúce vyhráš.“
Znie to ako útecha. Dieťa v tom však môže počuť, že nabudúce sa výhra čaká. A na dnešné sklamanie mu nikto neodpovedal.

Z PRAXE

Modelové situácie z tenisového prostredia. Zásada je rovnaká, chvíľa iná.

6–8 ROKOV

Sedemročný syn prehral svoj prvý turnajový zápas. V aute sa otočí k oknu a nepovie nič.

„Chceš teraz ticho, alebo pesničku?“

PREČO TO FUNGUJE
Dve jednoduché možnosti zvládne aj dieťa, ktoré ešte nevie povedať, čo cíti. Odpovie ti výberom.

11–13 ROKOV

Dvanásťročná dcéra cestou z turnaja povie: „Nič mi k tomu nehovor. Preberiem to s trénerom.“

„Platí. Keby si niečo chcela odo mňa, som tu.“

PREČO TO FUNGUJE
Rešpektuješ, že prvý rozbor patrí trénerovi, a dvere necháš otvorené. Dcéra si overí, že jej hranica platí.

PO VÝHRE

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

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

PREČO TO FUNGUJE
Výhra jeho sklamanie nevymazala. Nepripomínaš mu skóre, overuješ, čo potrebuje práve teraz.

KEĎ TO NEJDE PODĽA PLÁNU

Mlčí
Aj mlčanie je odpoveď. Naštartuj a nechaj ticho tichom. Doma stačí jedna veta: „Keď budeš chcieť, som tu.“

Odsekne
Neber to ako správu o sebe. Povedz „dobre“ a tému dnes neotváraj. Ponuka platí aj zajtra.

Rozplače sa
Plač nezastavuj radou ani vetou „veď o nič nejde“. Neštartuj, podaj vreckovku a počkaj. Voľbu ponúkni, až keď sa nadýchne.

O čo sa to opiera. V skupinových rozhovoroch so 42 kanadskými súťažnými juniormi (Knight, Boden a Holt, 2010) si hráči všímali aj telesné prejavy rodičov a oceňovali primeranú podporu. Prenos do auta po zápase je náš, nie záver štúdie.

Rozhovor aj situácie sú modelové. Ukazujú zásadu, nie jediné správne znenie. Povedz to vlastnými slovami.