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.

KDY KARTU POUŽIJEŠ

Po prohře, v první minutě v autě nebo cestou z kurtu.

PROČ TO FUNGUJE

Dítě po prohře nejdřív potřebuje vědět, že jsi na jeho straně. Rozbor zápasu počká. Tři kroky ti pomůžou říct první větu, která nabídne blízkost a rozhodnutí o rozhovoru nechá na něm.

JAK S NÍ PRACOVAT

Přečti si ji před zápasem nebo tréninkem. Vytiskni si ji nebo si ji ulož do telefonu. Větu nemusíš říct doslova, drž se tří kroků.

TŘI KROKY

1 Přivítání

Nejdřív řekni, že tě těší být s ním. O výsledku ani slovo.

ŘEKNEŠ

„Mě jsi nezklamala. Jsem rád, že jsem tu s tebou."

2 Možnost volby

Nabídni dvě možnosti, které obě dokážeš přijmout.

ŘEKNEŠ

„Chceš si o tom promluvit, nebo si pustíme hudbu?"

3 Čas na odpověď

Po otázce mlč a počkej. I ticho je odpověď. Otázku neopakuj a nepřidávej radu.

POMŮCKA

Vydrž ticho déle než dvě vteřiny.

CELÁ VĚTA NAJEDNOU

Dítě říká: „Asi jsi čekal, že to konečně vyhraju."

> **„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.

DOPORUČENÁ REAKCE

Dát dítěti na výběr

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

NA CO SI DÁT POZOR

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.

O prohře vůbec nemluvit

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

PODLE VĚKU DÍTĚTE

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.

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