LEKCIA 1 Z 30 · TÉMA 1 · BEZPEČNÝ VZŤAH

Čo povieš po prehre cestou domov?

Ponúkneš blízkosť a necháš dieťa vybrať čas rozhovoru.

KEDY KARTU POUŽIJEŠ

Po prehre, v prvej minúte v aute alebo cestou z kurtu.

PREČO TO FUNGUJE

Dieťa po prehre najprv potrebuje vedieť, že si na jeho strane. Rozbor zápasu počká. Tri kroky ti pomôžu povedať prvú vetu, ktorá ponúkne blízkosť a rozhodnutie o rozhovore nechá na ňom.

AKO S ŇOU PRACOVAŤ

Prečítaj si ju pred zápasom alebo tréningom. Vytlač si ju alebo si ju ulož do telefónu. Vetu nemusíš povedať doslova, drž sa troch krokov.

TRI KROKY

1 Privítanie

Najprv povedz, že ťa teší byť s ním. O výsledku ani slovo.

POVIEŠ
„Mňa si nesklamala. Som rád, že som tu s tebou.“

2 Voľba

Ponúkni dve možnosti, ktoré obe dokážeš prijať.

POVIEŠ
„Chceš o tom hovoriť, alebo si pustíme hudbu?“

3 Čas na odpoveď

Po otázke mlč a počkaj. Aj ticho je odpoveď. Otázku neopakuj a nepridávaj radu.

POMÔCKA
Vydrž ticho dlhšie než dve sekundy.

CELÁ VETA NARAZ

Dieťa hovorí: „Asi si čakal, že to konečne vyhrám.“

> **„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.

ODPORÚČANÁ REAKCIA

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

NA ČO SI DAŤ POZOR

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

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

PODĽA VEKU DIEŤAŤA

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.

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