LEKCIA 1 Z 30

Auto po zápase

10 minút, ktoré môžu zmeniť váš vzťah

DOHODA O CESTE DOMOV

Dohodu uzavrite doma v pokoji, nie v aute po prehre. Stačí raz, potom sa na ňu už iba odvolávate.

1. **Kto po zápase začne rozhovor: dieťa samo, alebo sa rodič najprv opýta.**

2. **Kedy sa rieši výkon: v aute, pri večeri, na druhý deň, alebo až s trénerom.**

3. **Akú podporu chce dieťa cestou domov: ticho, hudbu, jedlo, bežný rozhovor o niečom inom.**

4. **Veta pri sklamaní: „Vidím, že ťa to veľmi štve.“ Veta pri neúcte: „Nadávať spoluhráčovi nie je v poriadku.“**

5. **Veta po vlastnom výbuchu: „Mrzí ma, že som kričal. Nebolo to v poriadku.“ Bodka.**

Dátum _____ Podpis rodiča _____ Podpis dieťaťa _____

MÔJ KROK DO ĎALŠIEHO ZÁPASU

Čo spravím pri najbližšej jazde zo štadióna?

- [ ] Opýtam sa, či chce hovoriť teraz alebo neskôr, a odpoveď budem rešpektovať.
- [ ] Dohodneme si doma pravidlo cesty domov: kto začne, kedy sa rieši výkon, akú podporu chce.
- [ ] Ak vybuchnem, ospravedlním sa krátko, konkrétne a bez „ale“.

Vlastnými slovami

_____

KONTROLA O 7 DNÍ

- [ ] urobil som
- [ ] skúsil som
- [ ] ešte nie

Čo som si všimol

_____

_____