Rodičovské principy pro efektivní komunikaci a naslouchání ve fotbale

FK MLADÁ BOLESLAV

EVERY ONE IS IMPORTANT

1. Buďte vzorem a pracujte sami na sobě:

- Děti se učí nápodobou, takže vaše chování je pro ně klíčové.
- Uvědomte si, že nejdříve je třeba pracovat se sebou samotným – vaše reakce a přístup ovlivňují děti.
- Pamatujte, že sportovní areál má být pro děti svobodným místem, kde si hrají a projevují emoce.



FK MLADÁ BOLESLAV

EVERY ONE IS IMPORTANT

2. Využívejte "Car Coaching" (CC) – Dialog v autě:

- Čas strávený v autě cestou na trénink/zápas a zpět je ideální pro smysluplný dialog.
- Tento dialog má připravit vnitřní svět dítěte na výkon, podpořit sebepoznání a sebereflexi.
- Vytvořte bezpečné prostředí: Dítě se musí cítit v bezpečí, aby se otevřelo.
- Aktivně naslouchejte: Odložte telefon, věnujte dítěti plnou pozornost a dejte mu najevo, že vám na něm záleží. Opakujte, co říká, abyste se ujistili, že rozumíte.
- Podněcujte k dialogu: Pokud dítě nereaguje, zkuste změnit téma nebo se zeptejte na jeho pocity. Nepospíchejte a dejte mu prostor.
- Stanovte si cíl dialogu: Předem si ujasněte, čeho chcete rozhovorem dosáhnout (např. příprava na trénink, zhodnocení výkonu).

EVERY ONE IS IMPORTANT

3. Nesrovnávejte své dítě s ostatními:

- Soustřeďte se pouze na výkon svého dítěte a jeho individuální pokroky.
- Nikdy nesrovnávejte děti mezi sebou, ani sourozence, obzvláště v jejich přítomnosti. Srovnávání může vyvolat negativní emoce, žárlivost a uzavírání se do sebe.
- Podporujte jedinečnost vašeho dítěte. Diskutujte s ním o jeho výkonu nebo o týmovém výkonu.



FK MLADÁ BOLESLAV

EVERY ONE IS IMPORTANT

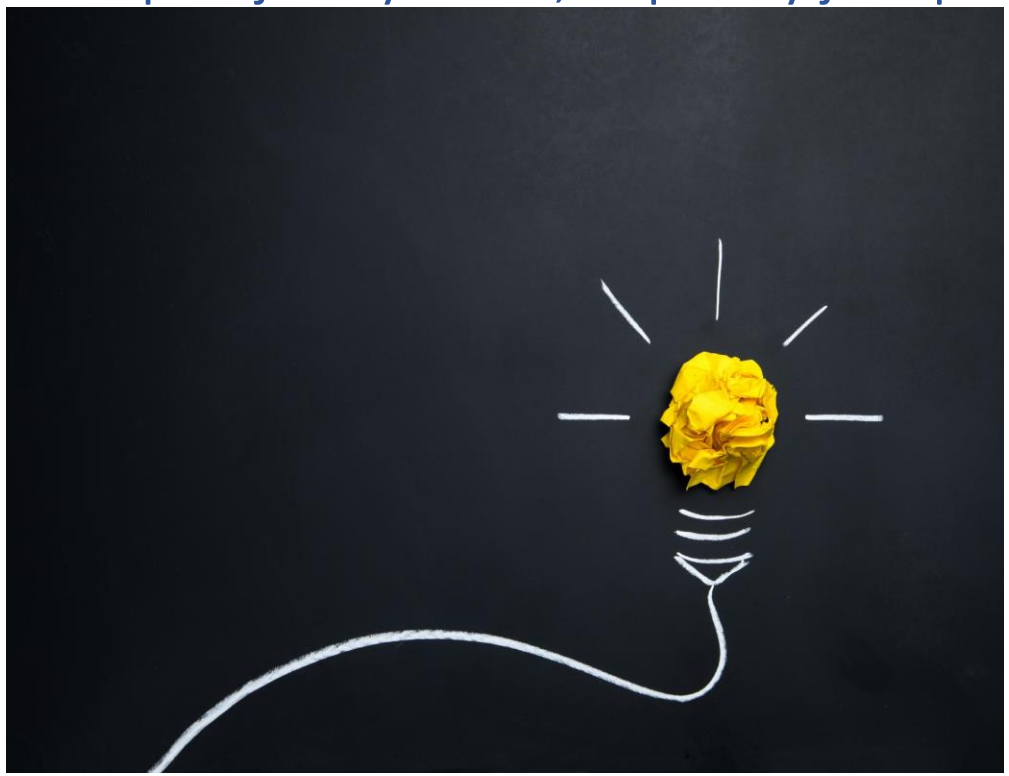
4. Chvalte proces a úsilí, nikoli jen výsledek nebo talent:

- Buďte konkrétní: Místo "Super!" řekněte: "Byl jsi v tréninku/zápase trpělivý/vytrvalý! I přesto, že se ti nedařilo, nevzdal ses!"
- Chvalte snahu: Zaměřte se na úsilí a proces, ne na konečný výsledek. To pomáhá rozvíjet "růstové myšlení" (víra v možnost zlepšení).
- Popisujte, nehodnoťte: Místo "To byla hezká klička, ty jsi ale šikovný!" zkuste: „Tu kličku jsi udělal v rychlosti a klamal jsi u toho tělem."
- Podporujte sebereflexi: Když dítě žádá zpětnou vazbu, zeptejte se ho: „Co myslíš ty? Tobě se to líbilo? Byl jsi spokojený?"
- Buďte upřímní: Oceňte konkrétní aspekty výkonu a vynaložené úsilí.

EVERY ONE IS IMPORTANT

5. Reagujte na emoce dítěte a podporujte "růstové myšlení":

- Emoce jsou pro děti velmi důležité. Zkuste se naladit na to, co dítě prožívá.
- Pokud je dítě smutné nebo zklamané po prohře, nepopírejte jeho pocity, ale buďte mu oporou.
- Podporujte myšlenku, že prohry jsou příležitostí k učení a zlepšení.



FK MLADÁ BOLESLAV

EVERY ONE IS IMPORTANT

6. Podněcujte samostatnost a vnitřní motivaci:

- Dopřejte dětem možnost volby a nedávejte jim příliš mnoho instrukcí.
- Cílem je, aby sport pro děti byl radostí a vnitřní motivací.
- Rozvíjejte zvídavost dětí tím, že jim nedáváte hned odpovědi, ale podněcujete je k přemýšlení.
- Snažte se, aby děti zažívaly stav "flow" – plné ponoření do činnosti s radostí a pocitem harmonie.

„Dodržováním těchto principů pomůžete svým dětem vybudovat si pozitivní vztah ke sportu, rozvíjet se komplexně a získat dovednosti, které využijí i mimo sportovní hřiště.“

FK MLADÁ BOLESLAV

EVERY ONE IS IMPORTANT

Dětská prosba na závěr

- Oceňujte, chvalte, povzbuzujte naše dovednosti a snahu.
- Fotbal je zábava, ne povinnost nebo trest.
- Hlavní cíl není výhra, ale radost ze hry.
- Pomáhejte nám, abychom se zlepšovali.
- Respektujte naše soupeře i jeho fanoušky.
- Zatleskejte i soupeři, který se snažil a hrál fair play. Ať už vyhrál nebo prohrál.

POTŘEBUJEME VÁS!

FK MLADÁ BOLESLAV