

JAK MŮŽEŠ JAKO SPOLUHRÁČ*KA PODPOŘIT PSYCHICKOU POHODU SVÉ*HO KAMARÁDA*KY

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

PŘIJÍMEJ ODLIŠNÉ EMOCE

Emoce jsou běžnou součástí sportu. Ale každý jsme jiný a stejnou situaci můžeme vnímat úplně odlišně. Třeba úspěch a neúspěch. Podle toho taky jinak reagujeme a je to tak v pořádku. Já jsem okay, ty jsi okay.



ZVLÁDEJTE SPOLEČNĚ TĚŽKÉ SITUACE

Nejste v tom sami. Buďte tu pro sebe navzájem v obtížných situacích, jako je závod nebo prohra. Podporuj kamaráda*ku a ptej se, co v tu chvíli potřebuje. Dej ale pozor na sebe – abys mohl*a být druhým oporou, musíš se ty sám*ama cítit dobře.

NEHODNOŤ A NEODSUZUJ

Ne každý den to jde všem nejlíp. Nehodnot' kamaráda*ku, když mu*jí to dneska nejde. Nikdy totiž neznáš celý příběh a nevíš, co se mu*jí ten den všechno stalo. Zkus přijmout, že jsme každý jiný a můžeme se svou odlišností vzájemně obohacovat. Respektuj své spoluhráče*ky.



Asociace psychologů sportu