

*Tajemství šťastného života a
fungující komunikace ???*

Naplněné sociální potřeby!!!



Existuje něco jako **recept na šťastný život a fungující komunikaci**? Možná budete překvapeni, ale dá se říci, že ANO: když se cítíme bezpečně, jsme zpravidla v pohodě a tudíž otevření komunikaci. Kdy se nám do komunikace naopak nechce? Zpravidla tehdy, když je naše zóna komfortu a bezpečí narušena. Některá z našich sociálních potřeb bude v té chvíli nenaplněna. Pojdme se v nich zorientovat.

Teorii sociálních potřeb, k níž odkazuji, zformuloval zakladatel Neuroleadershipu, Američan australského původu David Rock. **Kouzlo naší spokojenost tkví v ideálním mixu našich naplněných sociálních potřeb.** Tento mix máme každý svůj a v průběhu života se mění, sociální potřeby jsou ale univerzálně platné. Jsou to potřeba:

- **statutu**
- **jistoty**
- **autonomie**
- **vztahů**
- **spravedlivosti**

Naše dospívající děti, když v pubertě čelí nebývalým fyzickým, hormonálním a s tím vším souvisejícím psychickým změnám, budují znovu svou **sebehodnotu**, protože ta dětská už není aktuální. Sociální potřeba statutu proto často bývá v pubertě nenaplněna. Často mění zaběhlé aktivity, přicházejí do nových kolektivů, opouštějí původní kamarády a hledají si nové - vztahy, z nichž dříve čerpaly jistotu, mizí, a proto ostrov jistoty jménem domov nabývá na významu, byť to svým chováním děti často nekomunikují. Zároveň se stále více ozývá potřeba řídit si svůj život po svém. Když pubertákům saháme (stačí v jejich očích)

na jejich svobodu, často se zcela uzavírají a nekomunikují vůbec. Právě potřeba **autonomie** - svobodného vedení svého života a samostatnosti ve svých rozhodnutích je totiž v dospívání často tou klíčovou. Pokud chceme, aby s námi naše děti komunikovaly, věnujme pozornost zjištění, jak na tom právě s touto sociální potřebou jsou. Co je to pro ně - naplněná autonomie?

Možná jste nad komunikací takto nikdy neuvažovali, ale otevřenost komunikaci, chuť a ochota někoho vyslechnout, zavnímat sdělené a chuť reagovat zpátky je naprosto klíčová proto, aby komunikace proběhla a mohla být úspěšná - tedy abychom se v závěru domluvili.

Když své děti oslovíte a ony zareagují **nepřiměřeně emočně** - což je něco, na co si v pubertě stěžuje většina rodičů, komunikují - sdělují Vám tím, že některá jejich **sociální potřeba trpí**.

"No jo, jasně, já jsem úplně příšerný/á, k ničemu,..." - podobné věty vykřičené do světa bez zjevného důvodu naznačují narušenou sociální potřebu statutu. Co můžete jako podporující rodiče udělat? Komunikujte svým dětem, že takové, jaké jsou, jsou v pořádku. **Chvalte je**, když se jim podaří něco, o čem víte, že je to pro ně těžké. Když se snaží, oceňte to. Když se jim něco nepovede, nekritizujte je jako celek, ale konstruktivně komunikujte jen to, co si příště zaslouží z jejich strany více snahy či pozornosti.

Jak na sociální potřebu autonomie v pubertě? Podpořte své děti, ať **samy hledají** autentické cesty ke sjednaným cílům. Je-li cíl naučit se na velkou písemku, zeptejte se, jak je můžete v procesu podpořit, ale neurčujte, jak, kdy a co přesně má dítě udělat. Nedopadne to dobře? Je to zkušenost, kterou následně můžete společně rozebrat a podívat se, co příště udělat jinak.

Jak na potřebu kvalitních vztahů? Podporujte své děti v navazování vztahů se svými vrstevníky. Tuto oblast jim sebevětší láskou nemůžete nahradit. Nelíbí se Vám noví přátelé? Nekritizujte je jako celek ani Vaše dítě, ale sděľujte věcně - bez zjitřených emocí, konkrétní výhrady.

Dobré vztahy jsou zdrojem **jistoty**. To jistě cítíte sami - ve svých důležitých a blízkých vztazích. Jak málo někdy stačí i nám dospělým, aby nás to, že v důležitém vztahu něco skřípe, vyvedlo z míry! Co Vám v takové chvíli pomůže? Určitě ne, když Váš problém začne někdo zlehčovat, nebo Vám horlivě radit, co přesně udělat. Mějte to na paměti v komunikaci s Vašimi dospívajícími dětmi.

Otázky k **zamyšlení**:

- Jaké sociální potřeby potřebuji mít naplněné, abych se svým dítětem komunikoval/a bez bariér a v klidu?
- Jaké sociální potřeby jsou klíčové pro mé dítě? Jsou naplněné? Mohu své dítě podpořit, aby je naplnilo?
- Jak mohu se svým dítětem komunikovat lépe, abych neútočil/a na jeho sociální potřeby?