



## روانشناسی کودک

# چگونه با فرزندان مان مذاکره کنیم؟

پس چه خواهیم چه نخواهیم، با انبوهی از سؤال‌ها و خواسته‌ها از جانب فرزندان مان مواجه می‌شویم که در صورت مدیریت اصولی آن‌ها، می‌توانیم فرزندان مان را با روش اصولی ارضای نیازهای شان با دیگران آشنا کنیم. برای نمونه، وقتی ما به فرزندمان می‌گوییم: «دَرس را بخوان.» ممکن است در پاسخ بگوید: «درس‌هایم را بعد می‌خوانم.» ما نیز ممکن است در مقابل پاسخ او، یکی از سه روش زیر را در پیش بگیریم:

- ۱- سریع و بدون بررسی علت و چرایی مسأله بگوییم: «باشه.»
- ۲- سریع و با عصبانیت بگوییم: «نه همین حالا شروع کن.»
- ۳- از جواب سریع «نه» یا «بله» خودداری کنیم و فرزندمان را برای بررسی مسأله به مذاکره دعوت کنیم.

نکنند، با ورود به جامعه، برای حل مسائل و مشکلات زیستی، عاطفی و روانی خود با دیگران، دچار مشکل خواهند شد.

### تعریف مذاکره:

مذاکره، ارتباط دوسویه‌ی زیستی، عاطفی و روانی است که بین دو یا چند نفر به منظور رسیدن به یک توافق و تفاهم انجام می‌شود یعنی به ازای چیزی که به دیگران می‌دهیم، چیزی دریافت می‌کنیم. به عبارتی دیگر، مذاکره‌ی اصولی، ابزاری اکتسابی و آموخته‌شده است که به وسیله‌ی آن، یک‌سری نیازهای زیستی، عاطفی و روانی خود با دیگران را به گونه‌ای که طرفین از آن خشنود باشند، برطرف می‌کنیم. ما همواره خواسته یا ناخواسته در مورد نیازهای زیستی، عاطفی و روانی با فرزندان مان در حال مذاکره هستیم که گریزی از آن نیست.

خانواده به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین ارکان جامعه محسوب می‌شود و نقش پدر و مادر در تربیت اصولی و انتقال مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی سالم به فرزندان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا فرزندان، اولین تعامل و ارتباط خود را برای تأمین نیازهای زیستی، عاطفی و روانی، با پدر و مادر، شروع و تجربه می‌کنند و چگونگی این تعامل، می‌تواند در شکل‌گیری پایه‌های شخصیتی و موفقیت و یا شکست آنان در اجتماع تأثیر بگذارد. بنابراین، ضروری‌ترین مهارتی که ما پدر و مادران باید از آن بهره‌مند شویم تا بتوانیم زمینه‌های ارتباطی سالم را برای فرزندان مان در زندگی اجتماعی آماده کنیم، مذاکره‌ی اصولی است چراکه اگر فرزندان مان روش حل مسائل و مشکل‌ها را با ما تجربه

همان طور که می‌دانیم در سه روش بالا، عمل مذاکره اتفاق افتاده است ولی فقط روش سوم به عنوان روش اصولی تلقی می‌شود چون در روش دوم، نتیجه «برنده» یا «بازنده» بوده یا به عبارتی، فرزندمان را تسلیم خواسته‌های خود کرده‌ایم و در روش اول، تسلیم خواسته‌های فرزندمان شده‌ایم، در حالی که در روش سوم، هدف، تسلیم‌شدن یا تسلیم‌کردن نبوده بلکه تلاش برای توافق بوده است.

### مذاکره‌ی اصولی:

در این روش مذاکره، افراد و مذاکره‌کنندگان، از مسأله و موضوع مذاکره، جدا در نظر گرفته می‌شوند و به مذاکره‌کنندگان به عنوان انسانی نگریسته می‌شود که دارای احساسات و عواطف بوده و در عین حال، غیرقابل پیش‌بینی است. این روش معتقد است در مذاکره باید تا حد امکان به دنبال منافع متقابل باشیم، به عبارتی باید نتیجه‌ی مذاکره مبتنی بر «برنده-برنده» باشد. وقتی می‌خواهیم در مورد موضوعی با فرزندمان گفت‌وگو کنیم، نباید اجازه دهیم موقعیت و نقش‌مان به عنوان پدر و مادر در جریان مذاکره تأثیر بگذارد و در نتیجه خواسته‌های خود را به او تحمیل کنیم بلکه او را به عنوان انسان مستقل و دارای حقوق مساوی در نظر بگیریم که به لحاظ نگرش و درک، متفاوت از ما می‌باشد.

برای نمونه، فرض کنیم با فرزندمان توافق می‌کنیم که همیشه اتاقش را مرتب نگاه دارد و او نیز قول می‌دهد در انجام تعهداتش کوشا باشد ولی بعد از چندروز، متوجه می‌شویم به قولش عمل نکرده و اتاقش همچنان نامرتب است. ما نیز بدون آن که زود عصبانی یا احساساتی شویم و به شخصیت او حمله کنیم یا به عبارتی، خود را در یک موقعیت برتر فرض کنیم و او را محاکمه و محکوم کنیم، در کمال خونسردی و آرامش، تمام فکر خود را به مشکلی که پیش آمده متمرکز می‌کنیم و می‌پرسیم: «چه اتفاقی برایت افتاده که نتوانستی اتاقت را مرتب کنی؟!». این رفتار بی‌طرفانه‌ی ما باعث می‌شود فرزندمان، خود را در یک موقعیت برابر احساس کند و بدون احساس ترس و نگرانی، به علت مسأله و چگونگی آن بیندیشد. برای نمونه ممکن است بگوید: «فراموش کردم» و یا «کار واجبی پیش آمد که

ترجیح دادم آن را انجام دهم.» سؤال‌های منطقی و بی‌طرفانه، به فرزندمان مان کمک می‌کند تا در مورد عواملی که باعث انجام ندادن کار شده، بیندیشند و در جهت رفع آن‌ها تلاش کنند.

### نکته‌هایی که ما پدر و مادران در مذاکره با فرزندمان باید توجه داشته باشیم، عبارتند از:

● **فرزندمان را از مسأله و مذاکره جدا کنیم**  
برای نمونه، وقتی دروغی می‌گویید، به جای این که به او بگوییم: «خیلی بچه‌ی بدی هستی» و به شخصیت او حمله کنیم و باعث احساس شرمساری و گناه در او شویم، می‌توانیم چنین بگوییم: «من از عملی که انجام دادی یا دروغی که گفتی، احساس خوبی ندارم و از این مسأله احساس ناراحتی می‌کنم.» این رفتار ما باعث می‌شود فرزندمان، دلیل ناراحتی‌مان را بی‌پرسد. در این صورت است که می‌توانیم دلیل‌های اشتباه کارهایش را روشن کنیم و او را در جهت مسیر درست و اصولی راهنمایی کنیم چرا که در غیر این صورت، فرزندمان حالت دفاعی به خود می‌گیرد و پیشنهادهای ما را نمی‌پذیرد.

### ● عقیده‌ها و احساسات فرزندمان را از نگاه خود او ببینیم و درک کنیم نه از نقطه‌نظر خودمان

برای نمونه، وقتی فرزندمان احساساتش را بیان می‌کند، ما نباید خود را با او مقایسه کنیم و به احساساتش اعتنایی کنیم چرا که ممکن است از نظر او، موضوعی جالب و قابل توجه باشد و از این که از جانب دیگران درک می‌شود، احساس خوبی کند و توجه ما ممکن است به او کمک کند تا همیشه احساساتش را با ما در میان بگذارد.

### ● سعی نکنیم به سرعت اظهارات (حتی اشتباه) فرزندمان را قطع کنیم بلکه اجازه دهیم اظهاراتش را به گونه‌ای که هست، بیان کند

برای نمونه، ممکن است بگوید: «من دیگر به مدرسه نمی‌روم» و ما به جای این که عصبانی شویم و پیام او را سریع قطع کنیم، می‌توانیم چنین بگوییم: «چه چیز بدی از مدرسه دیده‌ای که تو را آزار می‌دهد و دوست نداری به مدرسه بروی؟» این عمل ما می‌تواند شروع خوبی برای

بررسی علت مسأله باشد.

### ● **خونسرد باشیم**

برای نمونه اگر رفتار و یا اظهار نظر فرزندمان، ما را عصبانی می‌کند و از حالت کنترل خارج می‌شویم، قبل از این که حرفی بزنیم، به اتاق دیگری برویم و وقتی به آرامش رسیدیم، در مورد آن موضوع با فرزندمان صحبت کنیم.

### ● **سعی کنیم وقتی مشکلی برای فرزندمان پیش می‌آید، او را برای یافتن راه‌حل‌های منطقی و اصولی دعوت کنیم**

برای نمونه، از فرزندمان بخواهیم لیستی از موضوع‌هایی که باعث مشکل شده را به صورت شفاف و واقعی روی یک برگ کاغذ بنویسد و یا به ما بگوید و ما نیز باید توجه داشته باشیم که شرایط را طوری آماده کنیم و یا به گونه‌ای رفتار کنیم که او به ما اعتماد و اطمینان کامل داشته باشد و صادقانه، مشکل‌هایش را با ما در میان بگذارد چرا که اگر احساس کند در صورت بیان احساسات واقعی‌اش، مورد مؤاخذه و محاکمه قرار می‌گیرد، ممکن است از گفتن حقیقت، طفره رود و یا به صورت مبهم آن را مطرح کند.

### ● **نقطه‌نظر و دلیل تصمیم خود را برای فرزندمان توضیح دهیم**

برای نمونه، وقتی به فرزندمان می‌گوییم: «باید بازی را تمام کنیم چون باید ناهار درست کنیم.» ممکن است در جواب بگوید: «من ناهار نمی‌خورم» و ما ممکن است بگوییم: «اما من و برادرت گرسنه هستیم.» با این عمل، او را در جریان تصمیم خود قرار داده‌ایم.

### ● **سعی کنیم راه‌حل‌های قابل قبول و مناسبی برای مشکل فرزندمان ارائه دهیم.**

برای نمونه، اگر «لوبیا» دوست ندارد، بپرسیم: «چه چیزی به جای لوبیا دوست داری؟»

### ● **سعی کنیم هدف‌مان از مذاکره، بررسی و چرایی مسأله برای رسیدن به یک توافق باشد نه بحث و جدل.**

محمد امانی