

Umiejętność uznawania racji dorastających dzieci – rodzic negocjatorem

Jak być dobrym rodzicem? W jaki sposób postępować, by pomóc własnemu dziecku odkryć samego siebie, ocenić co ważne i godne pragnienia, jak nauczyć je radzić sobie z trudnościami życia codziennego? Te i podobne pytania towarzyszą w różnych momentach rodzicielstwa. Najtrudniej jest wtedy, gdy musimy sobie poradzić z sytuacją konfliktową. Nie zawsze powszechnie znane i stosowane przez rodziców metody rozwiązywania konfliktów przynoszą oczekiwane rezultaty. Dobrym sposobem na rozwiązywanie konfliktu pomiędzy rodzicem a dorastającym dzieckiem są negocjacje. Negocjacje mają tę zaletę, że satysfakcjonują rodzicielskie ambicje, nie niszcząc przy tym woli dziecka.

Negocjacje oparte na obopólnych zyskach składają się z następujących etapów:

Etap 1 – postaraj się ograniczyć eskalację konfliktu

- Unikaj podsycania, nie zajmuj stanowiska skrajnie przeciwnego, pamiętaj agresja rodzi agresję
- Nie śpiesz się, pozwól opaść emocjom
- Bądź mniej wrażliwy, nie bądź ofiarą własnych emocji

Etap 2 – chcesz, aby dziecko cie zrozumiało – zrozum je pierwszy

- Nie atakuj dziecka, rozluźnij sytuację
- Zapewnij dziecko o tym, że zależy ci na rozwiązaniu konfliktu
- Za wszelką cenę pracuj nad przyjazną atmosferą
- Wykazuj zainteresowanie, nie lekceważ dziecka – wypytuj o drobiazgi i słuchaj aktywnie
- Nie przerywaj, nie zmieniaj tematu, postaw się w sytuacji dziecka, mów jasno i precyzyjnie – „nie owijaj w bawełnę”, unikaj poniżenia, raniących słów i zdań

Etap 3 – pozwól dziecku ujawnić potrzeby i troski

- Unikaj upierania się przy własnej pozycji
- Przedstaw jasno i konkretnie swoje interesy
- Zmobilizuj dziecko do zastanowienia się nad samym problemem, a nie tylko nad jego rozwiązaniem
- Używaj słów „przyjmijmy gdyby tak.....” – zwróć uwagę dziecka na skutki ugody
- Zadawaj pytania wprost np. dlaczego?, dlaczego nie?
- Uwzględnij propozycję realizacji pomysłu dziecka, jako możliwa hipotezę
- Odwołaj się do własnych działań i wniosków z twojego życia
- Bądź wrażliwy na reakcje emocjonalne twojego dziecka

Etap 4 – szukaj trzeciej drogi

- Spróbuj wspólnie z dzieckiem pomyśleć, nad nowym, dotąd nie rozpatrywanym rozwiązaniem problemu
- Podejmij próbę czasową – sprawdź jak to działa
- Zaoferuj rekompensatę
- Zdecyduj się na ustępstwo w przypadku, gdy jest to bardzo ważne dla dziecka, a o wiele mniej ważne dla ciebie
- Pamiętaj o tym, że czasem warto ponieść niewielką stratę, by osiągnąć o wiele większy zysk
- Odwołuj się do osób trzecich – często są oni bardziej obiektywni

Etap 5 – wzmacniaj ugodę w spokojniejszych chwilach

- Sporządź z dzieckiem kontrakt, czy listę wspólnych zobowiązań
- Spędzaj z dzieckiem wspólnie czas wolny

Należy przy tym odróżnić dwa rodzaje negocjacji:

- Pozycyjne – nastawione na rywalizację i doniesienie zwycięstwa
- Rzeczowe – w których wzajemnie dostrzegamy różne aspekty prowadzonych rozmów i tak układamy ostateczne porozumienie, aby przynosiło korzyści wszystkim zainteresowanym.

Tylko negocjacje rzeczowe, oparte na współpracy prowadzą do długotrwałego porozumienia i dlatego są najlepszą formą rozwiązywania konfliktów pomiędzy rodzicami i dorastającymi dziećmi.