

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ

VELİ BÜLTENİ



BOZOVA
ATATÜRK ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

ÇATIŞMA NEDİR?

Bir ya da birden çok kişinin bir konu üzerinde yaşadığı doğal bir anlaşmazlık ya da gerginlik durumudur.



Hayatın akışı içerisinde çatışmalar kaçınılmazdır, her zaman olabilir. Evinizde, iş yerinizde, toplu yaşadığımız her noktada mutlaka anlaşılamadığımız türde kişiler olacaktır.

Bu yüzden de çatışma çözme becerileri hepimiz için hayatımızın erken dönemlerinde kazanılması gereken becerilerden biridir.

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİNİ BİLMEK NE İŞİMİZE YARAR?



Ergenlik döneminde olan çocuklarınızla yaşadığınız çatışmaların diğer dönemlere oranla daha fazla olduğunu düşünebilirsiniz. Dünyanın değişim hızı, teknolojinin hayatımızın her noktasındaki ağırlığı ve diğer tüm gelişmeleri göz önüne aldığımızda, çocuk yetiştirmeye ilgili bakış açılarının çok değiştiğini fark etmemiz gerekir. Buna bağlı olarak kendimizi gelişim ve değişimlere uyumlu hale getirmeli ve problemlerle baş edebilmek için çatışma çözme becerilerini bilmeliyiz.

ÇATIŞMA ÇÖZME YÖNTEMLERİ

Çatışmanın kendisi değil çatışmayı çözüm yolumuz çatışmayı “yapıcı” ya da “yıkıcı” hale getirir. İnsanın olduğu her yerde çatışmanın olması çok normaldir. Çatışmaları iyi kullanırsak gelişmek, ilerlemek ve dönüşmek için bir fırsata dönüştürebiliriz. Çatışmalar sonuç durumuna göre üç şekilde çözülür:

1- Tarafların ikisinin de

kaybettiği, dolayısıyla ikisinin de

mutluz hissettiği (kaybet-kaybet)

2- Taraflardan birinin kazanıp,

diğerinin kaybettiği kaybedenin

mutluz olduğu (kazan-kaybet)

3- Tarafların ikisinin de kazandığı

dolayısıyla mutlu hissettiği

(kazan-kazan)

ÇATIŞMA ÇÖZMEDE HANGİ YÖNTEMLER İZLENMELİ?

✓ **Duyguları Keşfetme:** Çatışma çözmede ilk adım, kesinlikle duygularımızı ve karşımızdaki kişinin duygularını fark etmemizdir. Bu durum konunun taraflarca daha kolay anlaşılmasını sağlar.

✓ **İletişim becerileri:** Karşımızdakini anlayabilme ve kendi ihtiyaçlarımızı uygun dille anlatabilme çatışmayı çözmede çok önemlidir.

✓ **Öfke Kontrolü:** Sorun ne olursa olsun saldırgan olmayan tepkiler vermek. Eğer taraflar sağlıklı düşünemeyecek kadar kızgınsa ve öfke duygularını kontrol edemiyorsa uzlaşma sağlanamaz. Sakinleşip durumu değerlendirmek önemlidir.

✓ **Olası çözümleri değerlendirmek ve uygun çözümleri belirlemek:** Her iki

taraf için de kabul edilebilir, gerçekçi, gerçekleştirilebilir, belirgin çözüm bulunabilir.

✓ **Çözümlerin işlerliğinin izlenmesi:** Belirli bir süre çözümlerin işleyip işlemediğinin kontrol edilmesi önemlidir. Eğer işlemiyorsa, tüm aşamaları tekrarlayarak çözümleri yeniden gözden geçirmek gerekir.

✓ **Problem Çözme Becerisi:** İki tarafın da kazançlı çıkabileceği ve kabul edebileceği çözümlere odaklanmak çok önemlidir. “Sen” kelimesi yerine “Biz” kelimesini kullanmaya özen göstermek iyi olacaktır.

NOT: Yazı derleme ve alıntıdır.