

# ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ



# Çatışma

- Çatışmalar her zaman olur.Kaçınılmazdır.
- İşyerinde ,evde, okulda, her ortamda mutlaka anlaşamadığınız, bir türlü bağdaşamadığınız türde insanlar olur.
- Çatışma çözme becerisi hepimizin yaşamın erken dönemlerinde kazanması gereken bir beceridir.
- Peki çatışmalarla nasıl başa çıkılır? Bunun yöntemleri var mıdır?

# Çatışma

## Çatışmalarla baş edebilmek için genelde iki yol izlenir:

- ” Çatışmadan kaçmak
- ” Saldırganca tepki vermek.
- Oysa ki asıl kullanılması gereken yöntem her ikisi de değildir. **Asıl yapılması gereken nedir peki?**



**Çatışmayı Çözmekkk!!!**

# ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?

## 1. Duyguları keşfetme becerisi:

İnsanın duygularını fark edip bunları isimlendirmesi, onları denetleyebilmek için ilk adımdır. Çünkü duygularımızın bizim iç seslerimiz olduğunu, her duygumuzun bizlere yaşadığımız anlarla ilgili olarak bilgi ve mesajlar verdiğini, bizi hareketlere ve davranışlara yönlendirdiğini, bize bazı ihtiyaçlarımızı da ifade ettiğini hepimiz bilmeliyiz.



# ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?



- 2. İletişim becerisi:** Başkalarına kendi ihtiyaç ve duygularını anlatabilme becerisi.
- 3. Problem çözme becerisi:** Bir orta noktaya yani her iki tarafın da kazanabileceği ve kabul edebileceği bir çözüme, uzlaşmaya varabilmek için problemi her iki tarafın gözüyle de görebilme becerisi.

# ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?

4. **Öfke kontrolü:** Zor durumlarda saldırgan olmayan tepkiler verebilmeyi içermektedir.

5. **Atılganlığı uygun bir şekilde kullanabilme:** Şiddet ya da saldırganlığa başvurmadan gerekli tepkiyi verebilmek şeklinde sıralanabilir.



# Çatışmayla Karşılaştığımızda Neler Yapmalıyız?

Öncelikle herhangi bir çatışmayla karşılaştığımızda vereceğimiz tepkiyi **SEÇEBİLECEĞİMİZİ** fark etmemiz gerekir.

- a)Kaçmak,
- b)Kaçınmak,
- c)Saldırmak,
- d)Başa çıkmak yani çözmek

# Çatışmayla Karşılaştığımızda Neler Yapmalıyız?



- ❑ Çatışma konusuyla ilgili olarak **açıkça konuşmamız** ve bu durum hakkında **duygularımızı ifade etmemiz** gerekir.
- ❑ Kendi ihtiyaçlarımızı, duygularımızı karşımızdakine açıkça ifade edebilmemiz çatışmanın çözümünde **en önemli basamaktır.**



# Çatışmayla Karşılaştığımızda Neler Yapmalıyız?

- Durumu **karşısındaki kişinin gözüyle değerlendirebilmek** de çatışmanın çözümünde en büyük etkenlerden biridir.
  - (Onun yerinde olsaydın sen ne yapardın-düşünürdün-hissederdin? Sence neden böyle davranmış olabilir?)
- Çatışma durumlarını yaşayan sadece bizler değiliz. Zaman zaman başka insanlar da birileriyle çatışıyor. Hani bazen karşılaştığımız bir sorunu başkasında da görmek kendimizi rahatlatmasa ya da sorunumuzu çözmesede de en azından **bunu tek yaşayanın biz olmadığını görmek sorunu kabul etmemizi kolaylaştırır** ya, bu da öyledir. Başka insanlar bu sıkıntılı durumlarında benzer tepkiler vermektedirler.

# Çatışma Çözmede Dikkat Edilmesi Gerekenler

- 1. Rahatsız olduğun şeyi söyle. hissettiklerini paylaş ama asla karşındakine **söylenme**...Annen ya da baban bunu yaptığında hoşuna gitmiyor değil mi?
- 2. Rahatsız olduğun şeyi söyle, ama asla karşındakine ve kendine **zarar verme**. Sakın vurma,çünkü kimsenin kimseye zarar vermeye hakkı yoktur...

# Çatışma Çözmede Dikkat Edilmesi Gerekenler

3. Bazen sakinleşmek için biraz daha fazla zamana ihtiyacımız olabilir. Sakinleşmek ve düşünmek için daha çok zamana ihtiyacın varsa, dön ve **oradan uzaklaş**.... \*Bu kaçmak değildir.\*
4. Kendi başına çözemediğin bazı sorunlar, üstünden zaman geçtiğinde daha karmaşık hale gelebilir. Çabaladın ve çözemedin, bu olabilir. Büyüklerinden sorunu çözebilmek için **yardım istemekten** çekinme.

# Çatışma Çözmede Dikkat Edilmesi Gerekenler

Şu hiçbir zaman unutulmamalıdır ki; “**Öfke ile kalkan zararlar oturur.**” En küçük bir sinirle yapılabilecek bir hareketin bedelini hayatınızla ödeyebilirsiniz.

Bu nedenle olur olmaz her şeye sinirlenme ve tepki gösterme. Bunun için kendini frenlemeyi öğren. Çünkü bu **irade senin elinde ve tamamen sana verilmiş** durumda...