



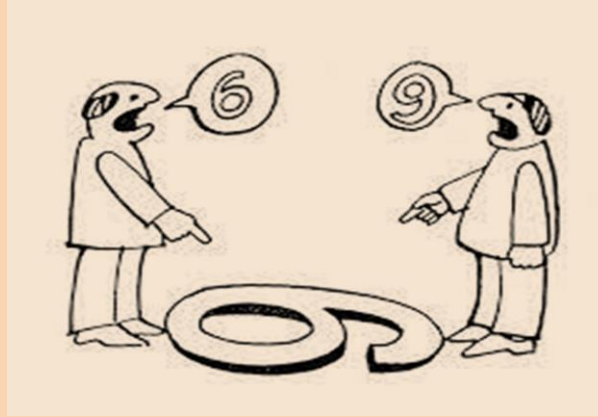
ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ



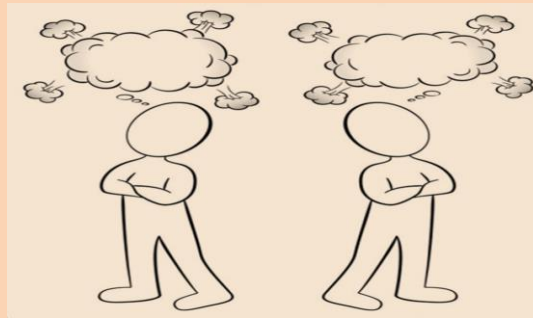
Mustafa ÖZTÜRK
Okul Psikolojik Danışmanı

ÇATIŞMA NEDİR?

Çatışma bir ya da birden çok kişinin herhangi bir konu üzerinde anlaşamadığı zaman ortaya çıkar. Uyuşmayan isteklerden kaynaklanan anlaşmazlıklar olarak tanımlanabilir.



Örneğin; hafta sonu nasıl zaman geçirileceği konusunda ya da hangi televizyon kanalının izleneceği konusunda bile çatışma yaşanabilir. Çatışmayı yaşarken genelde önümüzde iki seçenek vardır. Ya çatışmayı sürdürmek ya da problemi çözmek.



Çatışma her yaşta yaşanabilir ama çözüm bulmak için ihtiyacımız olan baş etme becerilerimiz çocukluk çağından itibaren kazanılır.

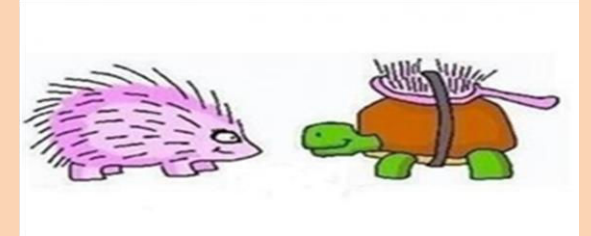
ÇATIŞMA ÇÖZME SÜRECİNDE NELER YAPMALIYIZ?

Fark Ettirmek:

İlk olarak çocuklarımıza herhangi bir çatışmayla karşılaştıklarında verecekleri tepkileri fark etmelerini sağlamak gerekir. Mesela kaçmak, saldırmak veya çözmek gibi. Burada önemli olan çocuğun çözüme seçeneğini seçmesidir.

Model Olmak:

Çocuklarda çocuğun yalnızca sözel olarak desteklenmesi yerine çocuğa model olmak yeterlidir. Çünkü çocuklar işaret parmağımızı değil ayak izlerimizi takip ederler.



Etkili İletişim:

Sağlıklı iletişim için etkili dinleme, empati ve ben dili gereklidir. Karşımızdaki bireyi yargılamadan, emir vermeden hissettiklerimizi açık bir şekilde ifade etmektir.

Empati Kurmak:

Kendimizi karşımızdaki bireyin yerine koymak ve ne hissettiğini anlamaya çalışmaktır.

Etkin Dinleme:

Bireyin karşısındakini iletişim anında aktif bir biçimde dinlemesine denir.

ÇATIŞMA ÇÖZME BASAMAKLARI

1. Öncelikle onunla yüz yüze sorunu konuşun.
2. İsteklerinizi ve sebeplerini açıklayın. Örneğin; "Onu yememi istemiyorum çünkü zararlı" gibi.
3. Duygularınızı ve sebeplerini açıklayın.
4. Birbirinizin anlattıklarını empati kurarak anlamaya çalışın ve anladıklarınızı kısaca özetleyin.
5. Problemin çözüm yollarını konuşun.
6. Herkesin memnun olacağı bir çözüm yolu bulun.
7. Çözüm bulamadığınız bir durum da tarafsız birinden yardım isteyin.
8. Tüm bunları yaparken doğru iletişim becerilerini kullanmaya dikkat edin.

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİNDE 5 FARKLI YOL

Kaplumbağa Yöntemi:

Bu yöntemi kullananlar çatışma yaratan durumlardan ve kişilerden uzak dururlar. Bu yöntemi kullanmak şu durumlarda uygun olabilir;

- Ortam uygun değilse,
- Çatışmayı ele alacak zaman yoksa,
- Çok öfkeli bir kişi ile karşı karşıysanız.



Ayıcık Yöntemi:

Bu yöntemi kullananlar için ilişkiler çok önemlidir. O yüzden bir tatsızlık çıkmasın diye çatışmadan kaçınırlar. Şu durumlarda kullanmak uygun olabilir;

- İlişki sizin için sorundan daha önemliyse,
- Çok üzüleceğinizi hissettiğinizde.



Köpekbalığı Yöntemi:

Bu yöntemi kullanan kişiler kendi çözüm önerilerini kabul ettirmek için çatıştığı kişiyi zorlarlar ve karşıdaki kişi üzerinde güç kullanmayı denerler. Şu durumlarda kullanmak uygun olabilir;

- Kesinlikle haklı olduğunuzu bildiğinizde,
- Sizi ezmeye çalışan biriyle karşılaştığınızda.

Tilki Yöntemi:

Bu yöntemi kullananlar uzlaşma ararlar. Her iki tarafında bir şeyler kazanacağı çözüm yolu ararlar. Şu durumda kullanmak uygun olur;

Çok önemli bir sorun için uygun çözümlere ulaşmak isteniyorsa



Baykuş Yöntemi:

Bu yöntemi kullanan kişiler her iki tarafı da mutlu edecek çözümler arar. Şu durumlarda kullanmak uygun olur;

Bütün sorumluluğu siz üstlenmek istemediğinizde , Arada büyük bir güven duygusu varsa kullanılabilir.



Yukarıda açıklanan çatışma çözme yöntemleri arasında sadece baykuş ile simgelenen işbirliği yöntemi ile her iki tarafın da kazançlı çıkacağı çözümler bulunabilir.

ÇATIŞMA SONUÇLARI

	KAYBET - KAYBET		Her iki tarafında kaybettiği durum
	KAYBET - KAZAN		Bizim kaybettiğimiz karşı tarafın kazandığı durum
	KAZAN - KAYBET		Bizim kazandığımız karşı tarafın kaybettiği durum
	KAZAN - KAZAN		Her iki tarafında kazandığı durum

"KÜSMEK VE DARILMAK İÇİN
BAHANELER ARAMAK YERİNE,
SEVMEK VE SEVİLMEK İÇİN ÇARELER
ARAYIN."

Mevlana