

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ

VELİ BROŞÜRÜ



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

Toplumumuzda çatışma genellikle olumsuz bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Buna sebep olan çatışma hakkında yeterli bilgiye sahip olmamamız ya da geçmişteki olumsuz sahip yaşam deneyimlerimizden kaynaklanan olumsuz anlam yüklemeleri olabilir.

Çatışma Çözme Becerilerini Bilmek Ne İşimize Yarar?

İçinde yaşadığımız yüzyılda her şey hızla değişmekte, gelişmekte ve sürekli artan yeniliklerle birlikte yeni problemler ve çatışmalar karşımıza çıkmaktadır. Bireyler problem ve çatışma çözme becerilerini ne kadar iyi kullanabilirse çevreye uyumu da o kadar sağlıklı olur. (Çınar,Hatunoğlu&Hatunoğlu,2009)

Ergenlik döneminde olan çocuklarımızla yaşadığımız çatışmaların diğer dönemlere oranla daha fazla olduğunu düşünebilirsiniz.Çoğumuz kendimizi onların şimdiki yaşlarındaki halimizle kıyaslayıp öfkeleniyoruz.

Ancak dünyanın değişim hızı, teknolojinin hayatımızın her noktasındaki ağırlığı ve diğer tüm gelişmeleri göz önüne aldığımızda, çocuk yetiştirmeye ilgili bakış açılarının da çok değiştiğini fark etmemiz gerekir. Buna bağlı olarak kendimizi gelişim ve değişimlere uyumlu hale getirmeli ve problemlerle baş edebilmek için çatışma çözme becerilerini bilmeliyiz.

ÇATIŞMALARIN NEDENLERİ:

- 1-Karşılanmayan psikolojik gereksinimler
- 2-Kaynakların sınırlı olması
- 3-Farklı değerler

Unutmayınız; hayatın akışı içerisinde çatışmalar kaçınılmazdır, her zaman olabilir. Evinizde, iş yerinizde, toplu yaşadığımız her noktada mutlaka anlaşamadığımız türde kişiler olacaktır. Bu yüzden de çatışma çözme becerileri hepimiz için hayatımızın erken dönemlerinde kazanılması gereken becerilerden biridir.

Çatışmalarla baş edebilmede bireyler genellikle; ya çatışmadan kaçmak, kaçınmak gibi bir tepkide bulunurlar ya da saldırganca tepkiler verirler.

Peki Çatışma Çözmede Hangi Yöntemler İzlenmelidir?

***Duyguları Keşfetme:** Çatışma çözmede ilk adım kesinlikle duygularımızı ve karşıımızdaki kişinin duygularını fark etmemizdir. Empati kurabilmek.

***İletişim Becerisi:** Başkalarına kendi ihtiyaçlarımızı anlatabilme, karşımızdakini anlayabilme.



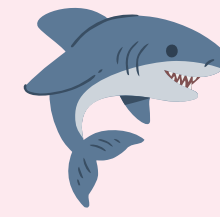
***Öfke Kontrolü:** Sorun ne olursa olsun saldırgan olmayan tepkiler vermek. Eğer taraflar sağlıklı düşünemeyecek kadar kızgınsa ve öfke duygularını kontrol edemiyorsa uzlaşma sağlanamaz.

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

***Olası çözümleri değerlendirmek ve uygun çözümleri belirlemek:** Her iki taraf için de kabul edilebilir, gerçekçi, gerçekleştirilebilir, belirgin ve dengeli olmalıdır.

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

Çatışma Çözme Stratejileri



1-Güç Kullanma-Zorlama (Köpek Balığı)

Bu yöntemi seçenler kendi çözüm önerilerini kabul etmesi için, karşı taraf üzerinde güç kullanmayı denerler. Kendi amaçları önemlidir, ilişkileri önemsizdir. Sadece kendi amaçlarına ulaşmayı isterler, başkalarının ihtiyaçlarıyla ilgilenmezler

2-Kaçınma (Kaplumbağa)

Bu yöntemi seçenler ise çatışma yaratan sorunlar ve kişilerden uzak dururlar, çatışmayla yüz yüze gelmektense, geri çekilmeyi seçerler



3-Uyma (Oyuncak Ayı)

Bu yöntemi seçenler için ilişkileri çok önemli, amaçları pek önemli değildir. İlişkileri bozulmasın diye kendi isteklerini göz ardı ederler. Güç kullanmanın tam tersidir.



4-Uzlaşma (Tilki)

Bu yöntemi seçenler uzlaşma ararlar. Kendileri uzlaşmak için bazı isteklerinden vazgeçebildikleri gibi çatıştıkları kişiyi de amaçlarının bir kısmından vazgeçmeye ikna ederler. Hem girişimcilik hem de işbirliği içeren bu yöntem her iki tarafı da kısmen mutlu eder.



5-İşbirliği (Baykuş)

Bu yöntemi seçenler çatışma çözerken hem amaçlarına hem de ilişkilerine önem verirler ve karşı tarafı suçlamadan, her iki tarafı da mutlu edecek bir çözüm yolu bulmaya çalışırlar.



PEKİ SİZİN YÖNTEMİNİZ HANGİSİ?