

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ

Çatışma Nedir ?

Çatışma, içsel çatışma ve kişilerarası çatışma olarak iki türlü ele alınmaktadır.

- **İçsel çatışma;** Bireyin kendisinden ne beklenildiğinden emin olamadığı ya da kendisinden farklı davranışlar beklenildiği durumlarda ortaya çıkan çatışmadır. Kararsızlık, seçim yapmak zorunda olmak, pişmanlık gibi bireyin kendi kendine yaşadığı tüm içsel tartışmaları kapsar.
- **Kişiler Arası Çatışma;** İki veya daha fazla kişi ya da grup arasındaki anlaşmazlık ya da uyumsuzluk durumudur. Kişiler arası çatışmalar; farklı biliş, algı, duygu, bilinç dışı ihtiyaçlar, kültürel faktörler, rol farklılıkları, iletişim becerileri, iletişim sürecinde verilerin mesajın niteliği, sosyal ve fiziksel çevre gibi farklı nedenlerden ortaya çıkabilir.



ÇATIŞMALARA GÖSTERİLEN TEPKİLER

1-Çatışmadan Kaçmak (Kaybet-Kazan veya Kaybet-Kaybet): Bireyin sorunu görmezden gelerek, küserek, kaçarak ya da sorun yokmuş gibi davranarak çatışmadan kaçması durumudur.

2-Saldırgan ve Yıkıcı Tepkiler (Kazan-Kaybet): Güçlü olanın karşısındakini yok sayarak, üzerinde baskı oluşturup, tehdit ederek ya da saldırarak istediğini yaptırması durumudur.

3-Yapıcı ve Onarıcı Tepkiler (Kazan-Kazan): Karşılıklı diyalog, olayların olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirebilme, problemleri uygun yöntemlerle çözüme kavuşturabilme durumudur. Hem kendilerine hem de karşı tarafın amaçlarına uygun çözümler arayarak, ilişkilerini sürdürürler. Bu yöntemle çatışma çözüldüğünde olumlu duygular yaşanır. Çatışmaların sağlıklı şekilde çözümünde en etkili tepkidir.

ÇATIŞMA ÇÖZME YAKLAŞIMLARI

(Ne yapmalıyım ?)

1-Duyguları Fark Etme Ve Kendini

Tanım: Bireylerin duygularını fark edip isimlendirmesi ilk adımdır. Duyguların davranışlarımızı yönlendirdiğini bilmek; kendimizi tanımamızı, probleme ve çatışma konusuna odaklanmamızı sağlar.

2-Dinleme Becerisi:

Sağlıklı iletişim, tarafların birbirini dinlemesi ile başlar. Konuşan kişiye dikkati yöneltmek, göz teması kurmak, jest ve mimikleri kullanmak, karşı tarafın konuşmasını bölmeden gerektiğinde sorular sormak ve geri bildirim vermek.

3-Empati Kurmak:

Birinin kendini karşısındaki kişinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir. Karşı taraf anlaşıldığını hissederse çözüm için iş birliği yapar.

4-Ben Dili:

Bireyin karşılaştığı olaylar karşısında tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini ifade şekline denir. Karşı tarafı suçlamadan kendi hislerini ifade etmesidir.

ÇATIŞMA ÇÖZMEYİ ZORLAŞTIRAN

İLETİŞİM ENGELLERİ

(Ne Yapmamalıyım ?)

1. Ahlak dersi vermek
2. Öğüt vermek, çözüm önerileri getirmek.
3. Yargılamak, eleştirmek, suçlamak.
4. Emir vermek, yönlendirmek.
5. Alay etmek, ad takmak.
6. Yorumlamak.
7. Övmek.
8. Konuyu saptırmak.
9. Sorgulamak.

Bu engeller olduğu sürece çatışmaları çözmek zorlaşacak ve zaman alacaktır.

ANNE-BABALAR NE YAPMALI

1-Olumlu Örnek Olun: Çocuklar, doğdukları günden itibaren anne ve babadan bir şeyler öğrenmeye başlarlar. Çocuk zaman içinde anne ve babasının bir yansıması haline dönüşür.

2-Çocuğunuzu Sabırla Dinleyin:

Çocuğunuzun söyledikleri ne olursa olsun onu dinleyin ve onu anlamaya çalışın. Günde en az yarım saat karşılıklı oturup sohbet edin.

3-Duyguları Tanımlamasına Yardım Edin:

Çocuğun kendi duygularını kontrol edebilmesi için duyguların ne olduğunu bilmesi gerekir. Çocuğunuzla duygular

hakkında konuşun, ona gün içerisinde yaşadığınız duygulardan bahsedin.

4-Sorumluluk Verin: Çocuğun kendi başına başarabileceği sorumluluklar verin, davranışlarının sonuçları ile mücadele etmesine imkan tanıyın, alanına saygı gösterin.

5-Sınırları Belirleyin: Ailedeki tüm üyelerin özgürlüklerini ve sınırlarını belirleyin, bu özgürlük ve sınırlara saygı gösterin.

6-Kural Koyun-Kurallara Uyun: Ailedeki tüm üyelerin katılımıyla kurallar belirleyin. Bu kurallar açık, net ve anlaşılır olsun, ailedeki üyelere fayda sağlasın. Koyduğunuz bu kurallara mutlaka uyun.

7-Olumlu Davranışlara Odaklanın:

Çocuğun olumlu davranışlara yönelmesi için, olumlu davranışlar sergilediğinde olumlu tepkiler gösterin. Olumsuz davranışlarla karşılaştığınızda kuralları uygulayın ve tepkinizi incitmeden ortaya koyun.

8-Arabulucu-İş birlikçi Olun: Çocuğunuz bir çatışma ile karşı karşıya kaldığında problemin çözümüne odaklanın. Tarafsız kalmaya çalışın, problemi kendi kendine çözebilmesi için çocuğu cesaretlendirin. Çocuğunuzla çatışmaya başladığınızda çözüm için iş birliği yapın. Çözüm iki tarafa da kazanç sağlamalı.