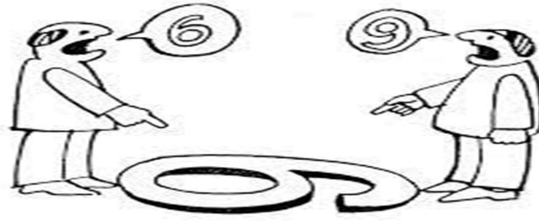


Çatışma Çözme Becerileri

ÇATIŞMA, bireyin iki farklı istek, duygu, düşünce ve olasılık karşısında kaldığında bunlardan birini seçememesi durumuna **çatışma** denir.

Çatışma; güdünün, arzu ve isteğin türüne, şiddetine, içinde bulunulan duruma göre değişiklikler göstermektedir.

Peki sizce çatışma yaşamın doğal bir parçası mıdır?



Çatışma Yaşamın Doğal Bir Parçasıdır.

*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.

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 karşımızdaki 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.



tarafı suçlamadan, her iki tarafı da mutlu edecek bir çözüm yolu bulmaya çalışırlar.



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.



**PEKİ SİZİN YÖNTEMİNİZ
HANGİSİ?**

EMİN SAĞLAMER ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

4- İşbirliği (Baykuş)

Bu yöntemi seçenler çatışma çözerken hem amaçlarına hem de ilişkilerine önem verirler ve karşı