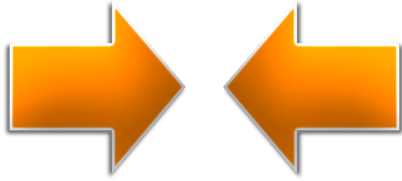


# ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİNİ BİLMEK NE İŞİMİZE YARAR ?

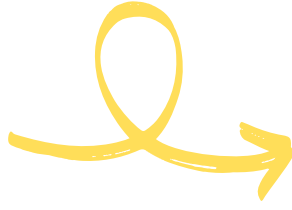


**ÇATIŞMA**, bir ya da birden çok kişinin bir konu üzerinde yaşadığı doğal bir anlaşmazlık ya da gerginlik durumudur.

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

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.

**ÇATIŞMA ÇÖZME  
BECERİLERİ  
VELİ BROŞÜRÜ**



## Peki çatışma çözmede hangi yöntemler izlenmelidir ?



### ÇATIŞMALARIN NEDENLERİ:

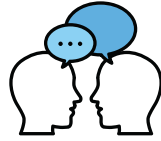
- 1-Karşılanmayan gereksinimler
- 2-Kaynakların sınırlı olması
- 3-Farklı değerler vb.



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 kaçarlar, kaçınmak gibi bir tepkide bulunurlar ya da saldırganca tepkiler verirler.



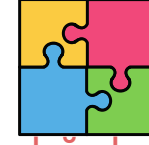
**\*Duyguları Keşfetme:** Çatışma çözmede ilk adım, kesinlikle duygularımızı ve karşıımızdaki kişinin duygularını fark etmemizdir. Bu durum konunun taraflarca daha kolay anlaşılmasını sağlar.



**\*İletişim becerileri:** Karşıımızdaki kişiyi anlayabilme ve kendi ihtiyaçlarımızı uygun dille anlatabilme çatışmayı çözmede çok önemlidir.



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



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



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



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