

## ÇATIŞMA YAŞADIĞINIZDA.

1. Önce çatıştığınız kişiyle yüz yüze sorunuzu konuşun.
2. İsteklerinizi ve nedenlerini açıklayın.
3. Duygularınızı ve nedenlerini açıklayın.
4. Birbirinizin anlattıklarını anlamaya çalışın ve ne anladığınızı kısaca özetleyin.
5. Sorunun çözüm yollarını konuşun.
6. Herkesin memnun olacağı bir yol bulun.
7. Çözüm bulamazsanız tarafsız birinden yardım isteyin.
8. Bütün bunları yaparken doğru iletişim becerilerine dikkat edin.



## AYNI DİLİ KONUŞANLAR DEĞİL, AYNI DUYGULARI PAYLAŞANLAR ANLAŞABİLİR.



*MAHMUT EMRE DÜNDAR*

*ESMA TOPUZ*

*ÇAMLIK ANADOLU LİSESİ*

*REHBERLİK SERVİSİ*



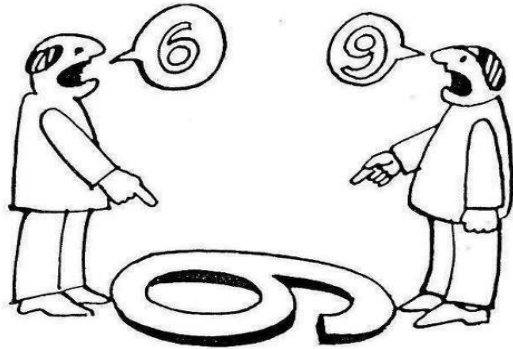
## ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ



## ÇATIŞMA NEDİR?

Çatışma, en az iki kişinin isteklerinin, ihtiyaçlarının birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarını engellemesi ya da ters düşmesidir. Günlük hayatımızda sevdiğimiz insanlarla fikir ayrılıklarına düşebilir, onlarla tartışabiliriz. İnsanlar büyüdükçe ve geliştikçe çevresindekilerle istekleri, ihtiyaçları farklılaşabilir. Böylece onlarla çatışma yaşayabilir.

**Önemli olan hiç çatışma yaşamamak değil, çatışmaları doğru bir şekilde çözmektir.**

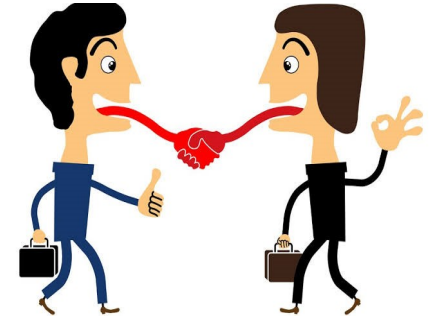


## ÇATIŞMA DURUMUNDA GÖSTERİLEN TEPKİLER

Herhangi bir çatışma karşısında taraflar yumuşak, sert ya da ilkelik üzere üç farklı tepki gösterebilirler.

- Çatışmalı bir durum karşısında geri adım atmak, çatışmayı önemsememek, çatışmayı inkar etmek ya da teslim olmak, herhangi bir çatışma karşısında gösterilebilecek **yumuşak** tepkilerden bazılarıdır. Bu tür bir tepkinin sonunda taraflardan **biri kazançlı çıkarırken diğeri kaybeder, bazı durumlarda her iki taraf da kaybeder.**
- Bir çatışma durumunda taraflardan birinin diğeri tehdit etmesi, bağırıp çağırması, karşısındaki kişiye vurarak ya da iterek fiziksel güç kullanması ise **sert** bir tepkidir. Bu tür bir tepkinin sonunda da taraflardan **biri kazançlı çıkarırken diğeri kaybeder. Hatta bazı durumlarda her iki taraf da bundan zarar görür.**
- Çatışma karşısında gösterilebilecek üçüncü tepki türü ise, karşı tarafı dinlemek, anlamaya çalışmak, isteklerine saygı duymak ve çatışmayı çözmeye çalışmaktır. Bu tür bir **ilkeli** tepki sonunda **kaybeden olmaz, her iki taraf da kazanır.**

## DOĞRU İLETİŞİM BECERİLERİ



**“Ben” Dili Kullanmak:** Karşımızdaki suçlamadan, emir vermeden, yargılamadan hissettiklerimizi açıkça ifade etmektir.

**Örneğin:** “ Çok konuşuyorsun” (Sen Dili)

“Derste bir şeyler sorduğun zaman dikkatimi öğretmene veremiyorum. (Ben Dili)

**Empati Kurmak:** Kendimizi karşımızdakinin yerine koyarak ne hissettiğini anlamaya çalışmaktır.

**Etkin Dinlemek:** Karşımızdaki insanı dinlediğimizi şöyle gösterebiliriz

Göz teması kurarak,

Başımızı sallayarak,

Hı hı, evet gibi kelimelerle