

CUMHURİYET İLKOKULU

ÇATIŞMA ÇÖZME

VELİ BÜLTENİ



ÇATIŞMA NEDİR?

Değerli Veliler,

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. Özellikle ergenlik dönemindeki gençlerle anne-babası arasında sık sık çatışma çıkabilir. Önemli olan hiç çatışma yaşamamak değil, çatışmaları doğru bir şekilde çözmektir. Çocuklarımızla yaşadığımız çatışmalarda



Çocuklar davranışlarında anne ve babalarını örnek alırlar. Bu yüzden eşinizle ya da diğer insanlarla yaşadığınız çatışmaları nasıl çözdüğünüz çok önemlidir. Küçük yaşlardan itibaren yetiştirme tarzı çocukların ergenlik dönemindeki davranışlarını etkiler.

Sağlıklı bir aile iletişimi için çocuklarınızı yetiştirirken şunlara dikkat edin:

- ❖ Kararlı olun,
- ❖ Ağladığında istediğini yapmasına izin vermeyin,
- ❖ Eşinizle aynı fikirde olun,
- ❖ Tutarlı olun

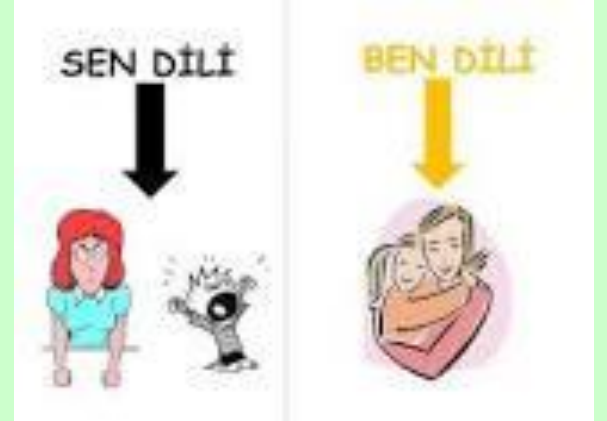
Peki Çatışma Çözmede Hangi Yöntemler İzlenmelidir?

***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.

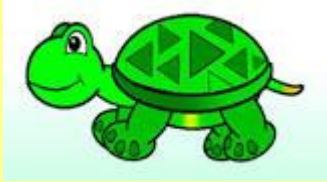
***Çözümlerin işlerliğinin izlenmesi:** Belirli bir süre çözümlerin işleyip işlemediğinin kontrol edilmesi. Eğer işlemiyorsa, tüm aşamaları tekrarlayarak çözümleri yeniden gözden geçirmek.

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.



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
ÇATIŞMA ÇÖZME
STRATEJİNİZ
HANGİSİ?**

**CUMHURİYET İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**