

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ

Çatışma nedir?

Çatışma, en az iki kişi ya da gruplar arasında çeşitli nedenlerden kaynaklanan anlaşmazlık durumudur ve hayatın doğal bir parçasıdır. İki tarafın fikirlerinin, amaçlarının, ihtiyaçlarının ve beklentilerinin herhangi bir nedenle ters düştüğü durumlarda çatışma ortaya çıkar.

Olumsuz ve kaçınılması gereken bir durum gibi görünen çatışmalar, aslında ilerlemek ve dönüşmek için iyi bir fırsattır. Önemli olan çatışmayı çözmek değil, çatışmanın nasıl çözüldüğüdür. Nasıl çözüldüğüne bağlı olarak çatışma “yapıcı” ya da “yıkıcı” bir hal alabilir. Bununla birlikte tüm çatışmalar kesin çözüme ulaşamayabilir fakat yapıcı çözüm yöntemleri kişilerin birbirlerini ne kadar önemsediklerini gösterir. İlişkilerin güçlenmesi, gelişimi, yeni fikirlerin oluşması ve daha sağlıklı ilişkilerin sürdürülmesi, çatışmaların yapıcı bir şekilde yönetilmesi ve çözülmesi ile mümkün olabilmektedir.



ÇATIŞMALARIN NEDENLERİ:

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

Çatışmaya gösterilen tepkiler

1. Çatışmadan Kaçmak (Kaybet-Kazan veya Kaybet-Kaybet)

Bu tepkiyi veren bireyler çatışmadan kaçarlar. Bunu yaparken sorunu görmezden gelir, küser ya da sorun yokmuş gibi davranırlar. Bu durumda iki ihtimal vardır: Ya kaçan kişi kaybedip karşısındaki kazanır ya da iletişime geçilmezse iki taraf da kaybeder.

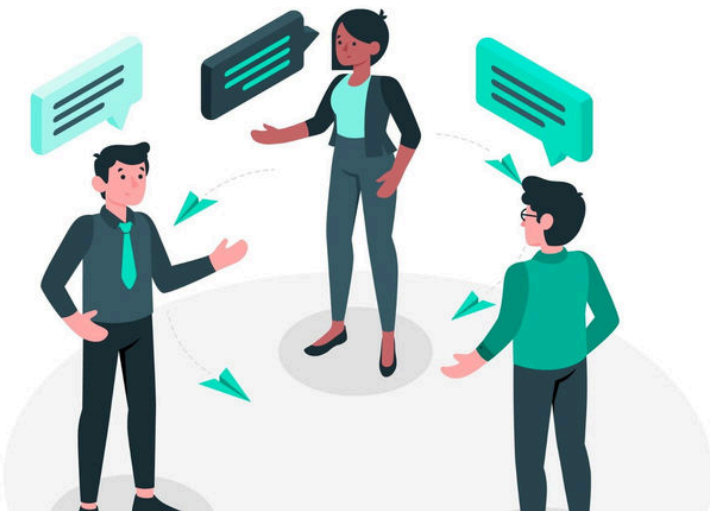
2. Saldırgan ve Yıkıcı Tepkiler (Kazan-Kaybet)

Bu tepkiyi veren bireyler karşısındakini yok sayar, baskıyla tehdit eder ya da karşısındakine saldırarak ona istediğini yaptırırlar. Bu durumda güç uygulayan yani saldıran taraf kazanır, karşısındaki ise kaybeder.

3. Yapıcı ve Onarıcı Tepkiler (Kazan-Kazan)

Bu tepkiyi veren bireyler, karşısındakiyle yapıcı iletişim kurar, olayları tarafsızca değerlendirir ve sorunları uygun yöntemlerle çözmeye çalışırlar. Bu durumda kişiler hem kendilerine hem de karşısındakine uygun çözümler arayarak ilişkilerini sürdürürler. Bu yöntemle çatışma çözüldüğünde iki taraf da sonuçtan memnun olur.





ÇATIŞMA ÇÖZME BASAMAKLARI

1.Çatışmanın tanımlanması: Taraflarca istek ve ihtiyaçların ifade edilmesi

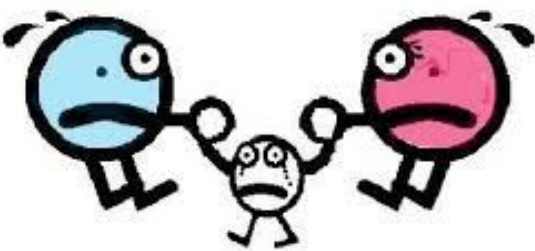
2.Çözü önerileri oluşturma: Karşılıklı ihtiyaçları dikkate alarak çözüm önerilerinin oluşturulması.

3.Çözüm Önerilerini Değerlendirme: Tarafların oluşturulan çözüm önerilerinin ihtiyaçları karşılayıp karşılamadıklarını onaylamaları.

4. En Uygun Çözümü Seçme: İki taraf için de en uygun çözüm önerisinin seçilmesi.

5. Uygulama Yollarına Karar Verme: Karar verilen çözümde kimin ne yapacağını belirlenmesi, iş bölümü.

6.Çözümün İşleyip İşlemediğini Takip Etme: Ortak bir süre belirleyerek çözümün işleyip işlemediğinin test edilmesi.



ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİNİ BİLMEK NE İŞİMİZE YARAR ?

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.

Çatışma Çözmede Ailelere Öneriler

- Çatışmaların sağlıklı şekilde çözülebilmesi için geçmişteki olumsuz durumlara değil o anda sorun yaratan duruma odaklanın.
- Çatışma esnasında ortaya çıkan öfke duygusunu kontrol altına alın. Taraflardan biri meşgul, yorgun, öfkeli ise konuşmayı aranızda anlaşarak sakince konuşabileceğiniz başka zamana erteleyin.
- Çatışmaları azaltmak için kendinizin ve çocuğunuzun fikirlerine, isteklerine ve ihtiyaçlarına duyarlı olun.
- Çocuğunuzla sorunu yüz yüze konuşun. Onu can kulağıyla ve sabırla dinleyin. Dinlerken göz teması kurun. Onu anlamaya çalıştığınızı beden dilinizle gösterin ve onun sözünü kesmeyin. Bu sayede çocuğunuz kendisini daha fazla açabilir.
- İsteklerinizi, duygularınızı ve bunların nedenlerini açıklayın. Örneğin; “Ses yapmamı istemiyorum çünkü çok yorgunum.” gibi.
- Susmayın ya da küsmeyin. Susmak, anlaşılmamaya ya da yanlış anlaşılmaya yol açabileceği gibi çocuğunuzda “değersizlik” duygusu oluşturabilir.
- İyi ve olumlu olan davranışları vurgulayın. Takdir edin.
- Aile içinde sohbet edin ve çocuklarımızın da söz almasını sağlayın.