

# ÇATIŞMA ÇÖZME VELİ BROŞÜRÜ



## ÇATIŞMA NEDİR?

“ÇATIŞMA” YAŞAMIN DOĞAL BİR PARÇASI

Çatışma herhangi bir konuda yaşanan anlaşmazlıktır.

Bireylerin istekleri, değerleri, gereksinimler v.s birbirleriyle ters düştüğünde ortaya çıkmaktadır.

Sosyal beceriler okullarda çocuklara öğretilen bilgilerden, okuma-yazma-dört işlem becerisinden daha önemsiz değildir.

Bunlardan biri olan çatışma çözme becerisi çocuğun duygusal zeka gelişimi içinde önemli bir yer kaplamaktadır.

## PEKİ ÇATIŞMA ÇÖZME STRATEJİLERİ NELERDİR?

Farklı kişiler çatışma yönetiminde farklı stratejiler kullanırlar.

Genellikle çocukluk yıllarında öğrenilen bu stratejilerin otomatik bir biçimde işlediği görülür. İnsanlar çoğu zaman bir çatışma durumunda nasıl davrandıklarının farkında değildir. Şu an kullanılan çatışma çözme stratejileri çocukluk dönemlerinde öğrenildiğine göre, bu gün de yeni ve daha etkili çatışma çözme stratejileri öğrenilebilir. İnsanların amaçlarına ve ilişkilerine ne ölçüde önem verdiklerine bağlı olarak başvurabilecekleri beş farklı çatışma çözme stratejisi tanımlanmıştır. Her biri bir hayvanla simgelenen bu beş farklı çatışma çözme stratejisi aşağıda gösterilmiştir.



**Kaplumbağa (Kaçınma):**

Kaplumbağalar çatışmadan kaçınmak için geri çekilirler. Çatışma yaratan sorunlardan ve kişilerden uzak dururlar.

Kaplumbağa stratejisini şu durumlarda: • Elde edilecek ödüller çok yüksek değilse ve kaybedeceğiniz bir şey yoksa (bu sizin için sadece bir deneyim olacaksa). • Çatışmayı ele alacak zamanınız yoksa, • Ortam uygun değilse (“şimdi yeri ve zamanı değil” diyorsanız). • Daha önemli sorunların baskısını hissediyorsanız, • Çıkarlarınızın gözetileceğine dair hiçbir umut ışığı göremiyorsanız, • Çok öfkeli bir kişiyle karşı karşıya iseniz, • Tam olarak hazır değilseniz, bilgi edinmeye ve düşünmeye ihtiyaç duyuyorsanız, • Duygusal olarak çok fazla yüklüseniz ve çevrenizdeki diğer kişiler çatışmayı daha başarılı bir biçimde çözebileceklerse, kullanmak uygun olabilir.



**Oyuncak ayı (Uyma):** Oyuncak ayılar için ilişki çok önemli, amaç pek önemli değildir. İlişkilerin bozulmaması için çatışmayı yatıştırmaya çalışırlar. Oyuncak ayı stratejisini şu durumlarda: • Sorun sizin için çok önemli değil; ama diğer kişi için çok önemliyse, • Üzüleceğinizi ya da çok yıpranacağınızı hissettiğinizde, • “Kazanamayacağımı bildiğiniz” sürekli bir rekabet halinde olmak sizin için zararlı olacaksa, • Mevcut uyumu (dengeleri) korumak çok önemliyse (“Şimdi zamanı değil” diyorsanız), kullanmak uygun olabilir.



**Köpek balığı (Güç kullanma, rekabete girme):** Kendi amaçları çok önemli, ilişkileri ise önemsizdir. Bu nedenle kendi çözüm önerilerini kabul etmesi için, çatıştığı kişiyi zorlar ve karşısındaki kişi üzerinde güç kullanmayı dener. Köpek balığı stratejisini şu durumlarda: • Kesinlikle hak olduğunuzu bildiğinizde, • Kısa süre içerisinde karar vermeniz gerektiğinde, • Muhaliflerini ezen bir kişi ile karşılaştığınızda kullanmak uygun olabilir.



**Tilki (Uzlaşma):** Orta derecede girişimcilik ve işbirliği içeren bu stratejiyi kullanan bir kişinin amacı, her iki tarafı da kısmen tatmin eden, karşılıklı olarak kabul edilebilir, uygun bazı çözümler bulmaktır. Tilki stratejisini şu durumlarda: • Amaçlar orta derecede önemliyse ve daha girişken stratejileri Eşit statüdeki kişiler çatışmaya taraf olmuşlarsa, • Karmaşık bir sorun için geçici bir çözüme ulaşmak gerekiyorsa, • Önemli bir sorun için uygun çözümlere • Rekabet ya da işbirliği stratejilerinin sonuç vermediği durumlarda kullanmak uygun olabilir.



**Baykuş (Yüzleşme, işbirliği yapma):** Baykuşlar hem amaçlarına hem de ilişkilerine çok önem verirler. Çatışmaları, çözülmesi gereken sorunlar olarak görürler ve hem kendilerinin hem de diğer kişinin amaçlarına ulaşabileceği bir çözüm ararlar. İşbirliğine yönelik çatışma çözme yönteminin ve bu yöntemin gerektirdiği becerilerin öğretilmesi gerekmektedir. Baykuş stratejisini şu durumlarda: • Başkasının yaşamı söz konusu olduğunda, • Bütün sorumluluğu siz üstlenmek istemediğinizde, • Arada büyük bir güven duygusu varsa, • Diğer kişiden taahhüt elde etmek istediğinizde, • Kin, husumet, vb. gibi yoğun duygularla uğraşmanız gerektiğinde kullanmak uygun olabilir.

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı gibi, her stratejinin kullanılabileceği durum farklıdır. Anne baba olarak eşinizle ve özellikle çocuklarımızla ilişkilerinizde ortaya çıkan çatışmaları çözmek için en çok hangi stratejiyi kullanmaktasınız? Çatışma çözme stratejileri arasında sadece baykuş ile simgelenen yüzleşme ve işbirliği stratejisi ile her iki tarafın da kazançlı çıkacağı çözümler bulunabilir. Diğer stratejiler kullanıldığında taraflardan en azından biri kaybeder, diğeri kazanır ya da her ikisi de kaybeder. O halde ailede çocuklara özellikle işbirliğine yönelik çatışma çözme yönteminin ve bu yöntemin gerektirdiği becerilerin öğretilmesi gerekmektedir.

## ANNE-BABAYA ÖNERİLER

1. Evinizde çatışmaların nasıl çözüldüğünü fark etmeye çalışın.
2. Çatışmaların nasıl çözüleceği konusunda ona model olun.
3. Çocuğunuzun çatışmalarını nasıl çözebileceğini aile ortamında paylaşın.
4. Eğer çocuk arkadaşlarının kendisiyle alay ettiğini, eşyalarını izinsiz aldıklarını,okula gitmek istemediğini,sık sık kavga ettiğini ve bir şey yapamadığını söylüyorsa çatışma çözme becerileri zayıf olabilir.
5. Çocuk bir sorunla karşılaştığında hemen ağlıyor yada bağıırıyorsa okul psikolojik danışmanı ile görüşmekte yarar vardır.
6. Rol oynama tekniği ile arkadaşının yerine geçmesini sağlayarak bir prova yapmak yararlı olabilir.



İlişkilerde ortaya çıkan bir sorunun değerlendirilmesinde, sorunun kökenleri, nedenleri araştırmalıdır. Aşağıdaki soruları sorarak

- a) Çatışmaya neden olan sorunun ortaya çıkış sebebi nedir?
- b) Çatışma nasıl bir gelişim göstermiş, kimler çatışmaya yol açmıştır
- c) Sorunu sürekli kılan faktörler nelerdir?
- d) Soruna odaklanmak yerine çözüme odaklanarak, sorunun çözümü için izlenecek yollar ne olmalıdır?
- e) Sorunu kişilerin kendi aralarında çözebilirler mi?
- f) Çözmemeleri durumunda kimlerden yardım alabileceği hususunda ayrıntılı değerlendirmeler yapılmalıdır.

Çatışma yapısı gereği her iki tarafa zarar vermektedir. Bireylerin duygusal, fiziksel örselenmesine yol açmaktadır. Öncelikle çatışmaya yol açan tutumlardan kaçınabilmektir ancak çatışma ortaya çıkmışsa çözüme odaklanarak yaklaşım geliştirebilmeliyiz. Bu yaklaşımların sorun çözme kadar uzlaşma becerileri göstererek çatışmayı çözümlenektir

- 1.Çocuğunuzun sorunlarına duyarlılık ilgi göstererek iletişim sürecine katabilmek.
2. Dinlemek ve anlamak için zaman ayırın, bedensel duruşun seviyesini çocuğa göre belirleyin.
3. İletişim engelleri akıl vermek, yorumlamak, eleştirmek, suçlamaktan kaçının.
4. Kendi düşüncelerinize değil çocuğın duygu ve düşüncelerine odaklanın, Onu dinleyerek değer verdiğinizi, kabul ettiğinizi gösterin.
5. Çocuğın seviyesinde kelimeler kullanarak, duygularını yansıtın, aynası olun.
6. Sürekli çocuğa söz vererek, kendisini anlaşılmış hissetmesini sağlayın.
7. Dinleme becerileri geliştirme yönünde eğitim alabilmek.

Aile ve toplum ilişkilerinde soğukkanlı, demokratik iletişim içersinde

“ farklılıklarımızın farkında olarak” birbirlerimizi anlamalıyız. Uzlaşma ve sorun çözme yeteneklerimizi geliştirerek ancak uyumlu, olumlu ve sağlıklı ilişkiler ortaya koyabiliriz. Dolayısıyla önyargularımızla çalışmalı, yargılarımızı etkileyen, zihinsel şemalarımızı oluşturan ilişkilerimizi gözden geçirmeliyiz. Kendimize içgörü geliştirerek, düşüncelerimizi yeniden değişen çevre koşullarına uygun olarak inşa etmeliyiz.

## ÇATIŞMA ÇÖZME YAKLAŞIMLARI

### Duyguları Farketme Ve Kendini Tanıma

#### Dinleme Becerisi

#### Empati

#### Ben Dili



LOKMAN DOĞAN  
REHBER ÖĞRETMEN