

# Çatışma Nedir?

Çatışma bir ya da birden çok kişinin herhangi bir konu üzerinde anlayamadığı zaman ortaya çıkar. Uyuşmayan isteklerden kaynaklanan anlaşmazlıklar olarak tanımlanabilir. Örneğin; hafta sonu nasıl zaman geçirileceği konusunda ya da hangi televizyon kanalının izleneceği konusunda bile çatışma yaşanabilir. Çatışmayı yaşarken genelde önümüzde iki seçenek vardır. Ya çatışmayı sürdürmek ya da problemi çözmek. Çatışma her yaşta yaşanabilir ama çözüm bulmak için ihtiyacımız olan baş etme becerilerimiz çocukluk çağından itibaren kazanılır

## Çatışma Çözme Sürecinde Neler Yapılmalıdır?

### FARK ETTİRMEK

İlk olarak çocuklarımıza herhangi bir çatışmayla karşılaştıklarında verecekleri tepkileri fark etmelerini sağlamak gerekir. Mesela kaçmak, saldırmak veya çözmek gibi. Burada önemli olan çocuğun çözme seçeneğini seçmesidir.

### MODEL OLMAK

Çocuklarda çocuğun yalnızca sözel olarak desteklenmesi yerine çocuğa model olmak yeterlidir. Çünkü çocuklar işaret parmağımızı değil ayak izlerimizi takip ederler.

### ETKİLİ İLETİŞİM KURMAK

Sağlıklı iletişim için etkili dinleme, empati ve ben dili gereklidir.



**ÇELEBİ MEHMET  
ANADOLU LİSESİ  
Rehberlik Servisi**

**Çatışma Çözme  
Becerileri  
Öğretmen Broşürü**

" KÜSMEK VE DARILMAK İÇİN  
BAHANELER ARAMAK YERİNE,  
SEVMEK VE SEVİLMEK İÇİN  
ÇARELER ARAYIN."

Mevlana



## Çatışma Çözme Becerilerinde 5 Farklı Yol

### Kaplumbağa Yöntemi

Bu yöntemi kullananlar çatışma yaratan durumlardan ve kişilerden uzak dururlar. Bu yöntemi kullanmak şu durumlarda uygun olabilir; Ortam uygun değilse, Çatışmayı ele alacak zaman yoksa, Çok öfkeli bir kişi ile karşı karşıyaysanız.

### Ayıcık Yöntemi

Bu yöntemi kullananlar için ilişkiler çok önemlidir. O yüzden bir tatsızlık çıkmasın diye çatışmadan kaçınırlar. Şu durumlarda kullanmak uygun olabilir; İlişki sizin için sorundan daha önemliyse, Çok üzüleceğinizi hissettiğinizde.

## Köpek Balığı Yöntemi

Bu yöntemi kullanan kişiler kendi çözüm önerilerini kabul ettirmek için çatıştığı kişiyi zorlarlar ve karşıdaki kişi üzerinde güç kullanmayı denirler. Şu durumlarda kullanmak uygun olabilir; Kesinlikle haklı olduğunuzu bildiğinizde, Sizi ezmeye çalışan biriyle karşı laştığınızda

### Tilki Yöntemi

Bu yöntemi kullananlar uzlaşma ararlar. Her iki tarafında bir şeyler kazanacağı çözüm yolu ararlar. Şu durumda kullanmak uygun olur; Çok önemli bir sorun için uygun çözümlere ulaşmak isteniyorsa.

### Baykuş Yöntemi

Bu yöntemi kullanan kişiler her iki tarafı da mutlu edecek çözümler arar. Şu durumlarda kullanmak uygun olur; Bütün sorumluluğu siz üstlenmek istemediğinizde, Arada büyük bir güven duygusu varsa kullanılabilir. Yukarıda açıklanan çatışma çözme yöntemleri arasında sadece baykuş ile simgelenen işbirliği yöntemi ile her iki tarafın da kazançlı çıkacağı çözümler bulunabilir.



## Çatışma Çözme Eylem Basamakları

1. Kızgınlığı kontrol altına almak
2. Karşı tarafa yaklaşımadan önce bir kez daha düşünmek
3. Olumlu bir hava oluşturmak
4. Temel bazı kurallara dikkat etmek
5. Sorunu tartışarak tanımlamak
6. Olası çözümler için beyin fırtınası yapmak
7. Olası çözümleri değerlendirmek ve uygun çözümleri belirlemek
8. Çözümlerin işlerliğini izleme

