

## NELER YAPABİLİRSİNİZ?

### 1.Duyularınızı keşfedin

Çatışma çözmede ilk adım kesinlikle duygularımızı ve karşımızdaki kişinin duygularını fark etmektir

### 2.Etkili İletişim kurun

Karşınızdaki bireyi dikkatle dinleyin ve anlayamaya çalışın. Kendinizi açık bir dille açıklayın. (Ben dili ifadeleri kullanabilirsiniz.)

### 3.Öfke kontrolü

Sorun ne olursa olsun saldırgan olmayan tepkiler veriniz. Eğer taraflar sağlıklı düşünemeyecek kadar kızgınsa ve öfke duygularını kontrol edemiyorsa uzlaşma sağlanamaz.

### 4.Etkili Çözümü Bulma

Problem çözme becerilerinizi geliştirin. Uygun çözümü işbirliği halinde bulun ve uygulayın. Eğer çözüm etkili değilse tüm aşamaları izleyerek yeni bir çözüm bulmayı deneyin..

## ÇATIŞMA ÇÖZME

### Yapıcı olursa;

- Sorun çözme becerisi
- Eleştirel düşünme
- Arkadaşlarla ve aile ile yürütme becerisi
- İletişim becerileri gelişir.

### Yıkıcı olursa;

- Kızgınlık
- öfke
- düşmanlık
- şiddet gibi duyguları artırır.



Kemalpaşa, Özyol Sk. No:20,  
09200 Söke/Aydın



(0256) 518 01 65



## ÇATIŞMA NEDİR?

Çatışma, bir ya da birden çok kişinin bir konu üzerinde yaşadığı doğal bir anlaşmazlık ya da gerginlik durumudur. Toplumumuzda çatışma genellikle olumsuz bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Buna sebep olan çatışma hakkında yeterli bilgiye sahip olmamamız ya da geçmişteki olumsuz yaşam deneyimlerimizden kaynaklanan olumsuz anlam yüklemeleri olabilir

## ÇATIŞMANIN NEDENLERİ

KARŞILANMAYAN PSIKOLOJİK GEREKSİNİMLER

KAYNAKLARIN SINIRLI OLMASI

FARKLI DEĞERLER

## ÇATIŞMA ÇÖZME ADIMLARI

- Çatışmanın tanımlanması
- Çözüm önerileri oluşturma
- Çözüm önerilerini değerlendirme
- En uygun çözümü seçme
- Uygulama yoluna karar verme/işbirliği
- Çözümün işleyip işlemediğini takip etme

## ÇATIŞMA ÇÖZME STRATEJİLERİ

### • 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

### • 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