

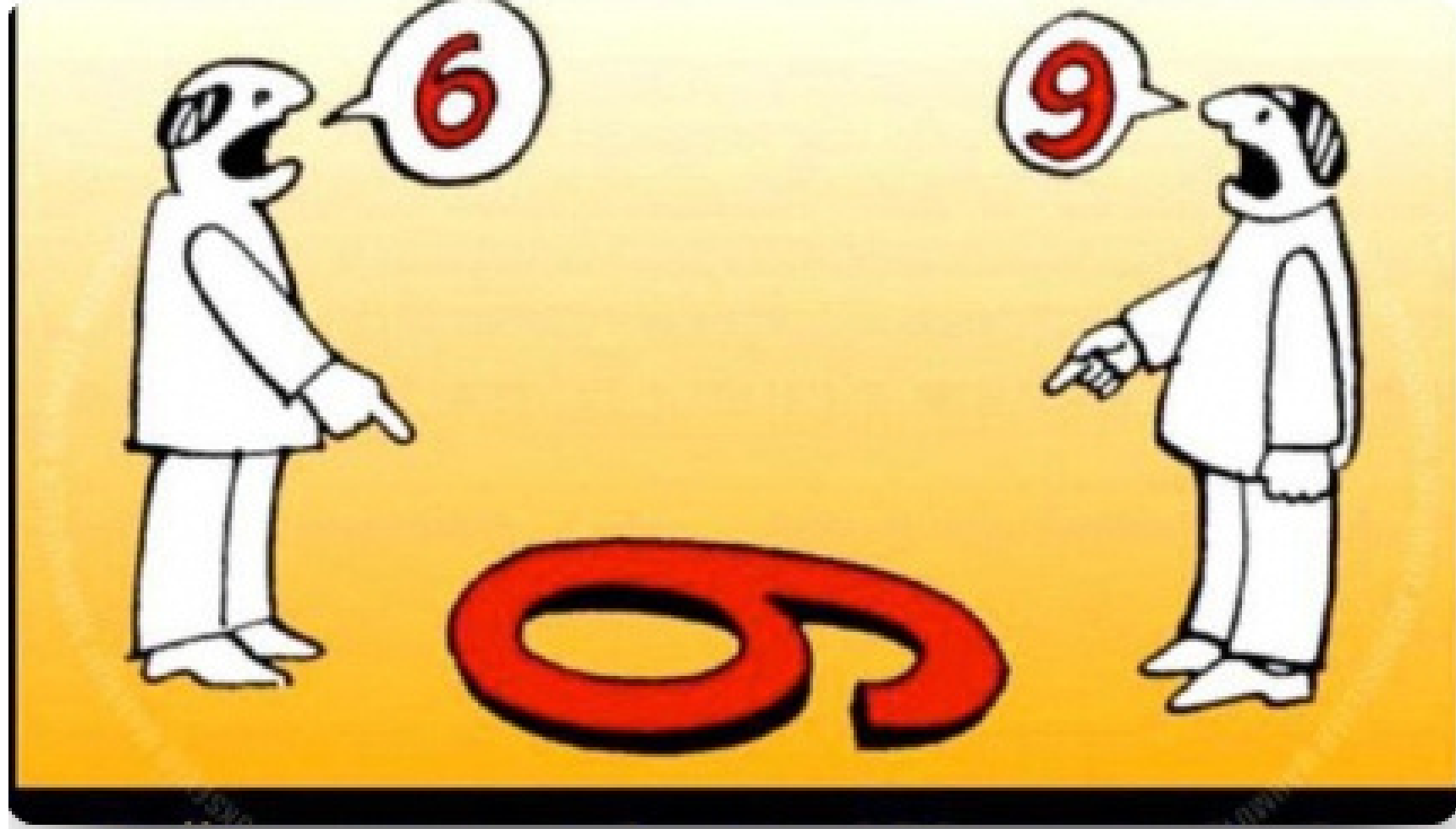
ATATÜRK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

"ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ"



ÇATIŞMA NEDİR?

Çatışma, ne pozitif ne de negatif bir durumdur.Çatışmayı pozitif veya negatif kılan şey çatışmanın nasıl yönetildiğidir.



Bireysel değerlerde, geçmiş yaşantılarda, inanışlarda ve algılarda farklılıkların doğal bir sonucu olarak anlaşmazlıklar ve uzlaşmazlıklar kaçınılmaz bir olgudur.

İNSANLARIN ÇÖZÜM BULMAKTA ZORLANMASININ SEBEPLERİ

- Düşündüğünüz,
- Söylemek istediğiniz,
- Söylediğinizi sandığınız,
- Söylediğiniz

- Karşınızdakinin duymak istediği
- Duyduğu
- Anlamak istediği,
- Anladığı,
- Anladığını sandığı

arasında farklar vardır.Dolayısıyla insanların birbirini yanlış anlaması için en az 9 olasılık var.

Çatışma Çözme Becerileri Nelerdir?

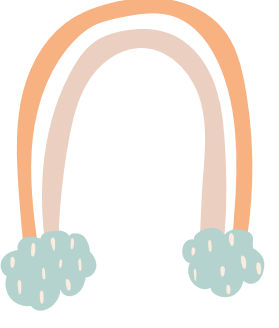
Çatışma konusunda açıkca konuşmak,kendi ihtiyaçlarımızı, duygularımızı karşıdakine açıkca ifade edebilmek çatışmanın çözümünde çok önemlidir.

Durumu karşıdaki kişinin gözüyle de değerlendirmek çözüm için en büyük etkenlerdendir.
(Onun yerinde olsan sen ne yapardın?, ne hissederdin?)

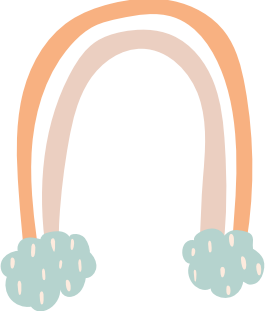
İyi bir dinleyici olmakta çok önemlidir.

Çatışma durumu yalnızca senin başına gelmiyor.Bazen karşılaştığımız sorunu bir başkasında görmek kendimizi rahatlatmasa da ya da sorunumuzu çözmese de en azından bunu yaşayanın tek biz olmadığını bilmek sorunu kabul etmemizi kolaylaştırır.

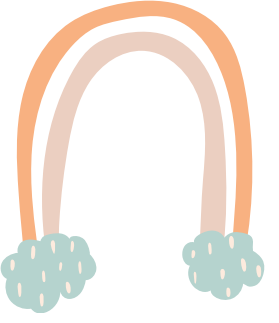
Yaşanan çatışmalar aslında;



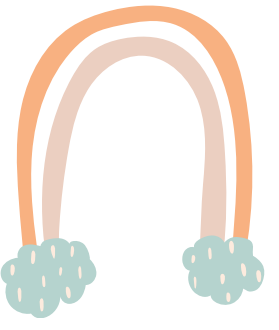
Nasıl bir değişime gereksinim duyduğumuzu ortaya çıkarır.



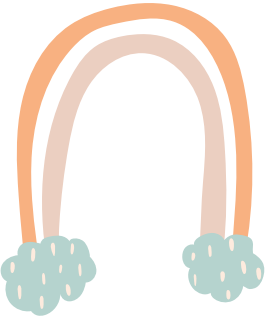
Diğer insanların kim olduklarını ve değerlerinin neler olduğunu anlamamıza yardımcı olur.



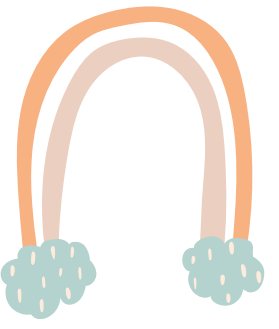
Ortak problemlerimizi çözme konusunda bizlere enerji verip motive edebilir.



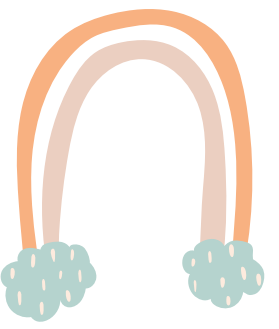
Ortak sorunlarımızı çözebilmeye yönelik güvenimizi arttırarak ilişkilerimizi güçlendirir.



Sıklıkla rahatsızlık yaşamamıza neden olan, kızgınlık, anksiyete, güvensizlik ve üzüntü gibi olumsuz duyguların ifade edilmesini ve açığa çıkmasını sağlar.



Değerlerimizin ne olduğunu belirler, adandığımız önemsedığımız konuları belirginleştirir, netleştirir.



Yaşamımıza neşe, heyecan ve eğlence katar.
Çatışma içinde olma sıkılmış duygularımızı azaltarak, yeni hedefler belirlememize katkıda bulunur.
Çatışmalar olmasaydı yaşam inanılmayacak kadar sıkıcı olurdu.

ÇATIŞMA ÇÖZME BİÇİMLERİ

Zorlamak,
Güç Kullanmak

KAZAN-KAYBET

Pes Etmek

KAZAN-KAYBET

Kaçınmak

KAZAN-KAYBET

Uzlaşmak

Biraz Kazan-
Biraz Kaybet

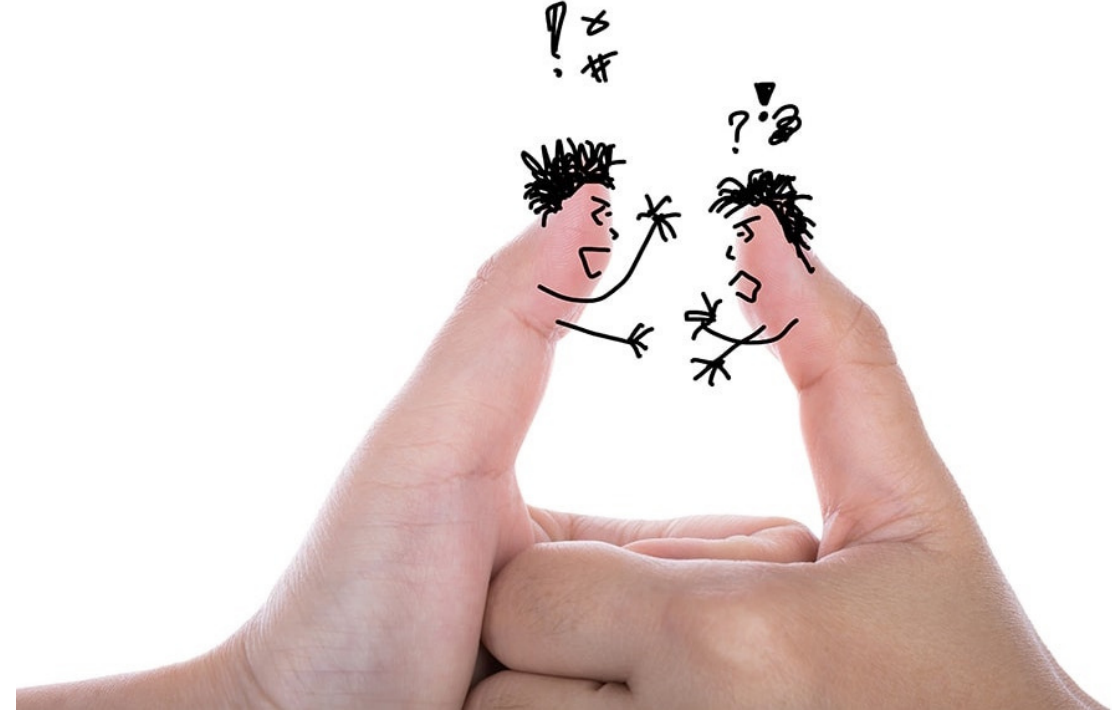
Sorunu etkin
biçinde çözmek

KAZAN-KAYBET

ZORLAMAK, GÜÇ KULLANMAK

Tartışır, bağırır, tehdit eder,
kendi fikrin zorla kabul
ettirmek için mantığını
kullanır.

“İnadım inat”



ASLA PES ETME



PES ETMEK

Kavgayı önler, diğerlerini
memnun etmeye çalışır.

“Pes ediyorum”

Sabretmek pes etmek
değildir!

KAÇINMAK

“Çatışma istemiyorum” der.
Dikkati başka bir yere
çekmeye, konuyu
değiştirmeye çalışır, odayı
terk eder ya da ilişkiyi bitirir.
“Burayı terk ediyorum.”



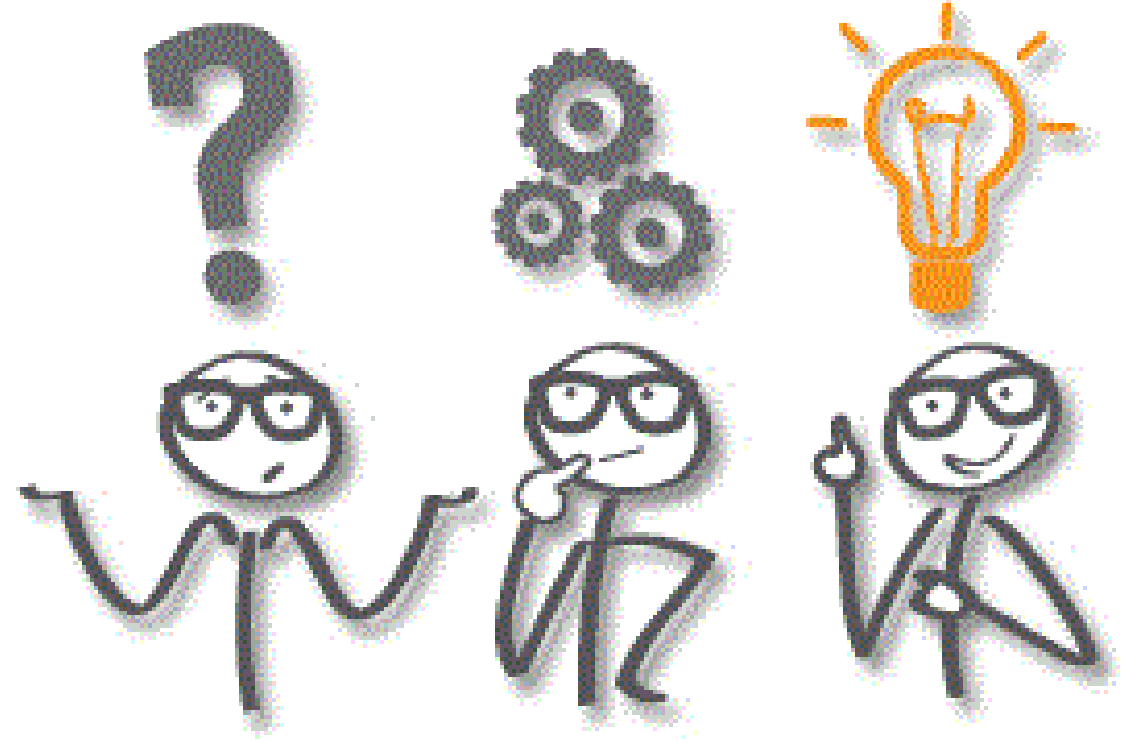


UZLAŞMAK

İsteklerinin bir kısmından vazgeçer, karşı tarafın da vazgeçmesini bekler.
“Ortada buluşalım.”

SORUNU ETKİN BİR BİÇİMDE ÇÖZMEK
Herkesin istediğini elde etmesi için çözümler bulur.

“İkimiz de kazanalım.”



**Her sorunun birden fazla çözüm yolu olabilir,
ÇÖZÜM ÇOK YAKININDA...**