

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ

VELİ BÜLTENİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN GÜLNUR TOPCAN

DURSUN YALIM FEN LİSESİ

Ergenler arasında en küçük meseleler ve anlaşmazlıklar genellikle büyümekte ve kavgalara sebep olabilmektedir. Ne yazık ki, pek çok ergen çatışmalar ya da anlaşmazlıklar ortaya çıktığında kavgadan başka bir seçenek olmadığına inanmaktadırlar.

Çatışmalar ve anlaşmazlıklar günlük hayatımızın parçasıdır. Ancak bunları şiddete başvurmadan çözebilmek bazı beceriler edinmeyi gerektirir. Çocuklarımıza çatışma çözme becerileri kazandırmanın, sadece kendilerine ya da arkadaşlarına yararı yoktur; aynı zamanda uzun dönemde şiddetsiz bir toplumun temellerinin atılmasına da katkıda bulunacaktır.

ÇATIŞMA

- İki ya da daha fazla kişinin isteklerinin birbiriyle uymaması sonucunda ortaya çıkan anlaşmazlıktır.
- Çatışma, insanların farklı görüşler, ihtiyaçlar veya değerler nedeniyle karşı karşıya geldikleri bir durumdur
- Öğrenciler, okulda, ailelerinde, arkadaş çevrelerinde veya diğer sosyal ortamlarda çeşitli çatışmalarla karşılaşabilirler.
- Bu nedenle, çatışma çözme becerilerini geliştirmek, öğrencilere hayatları boyunca faydalı olabilecek bir yetenektir.

ÇATIŞMA ÇÖZME

- Anlaşmazlıkları olan tarafların, başarılı bir sonuca ulaşmak için birlikte yürüttükleri bir çalışma sürecidir.
- Öğrenciler yaşadıkları çatışmalara farklı tepkiler gösterirler. Gelişim dönemleri içerisinde değişikliğe uğrayan bu tepkileri ailelerinden, geldikleri sosyal çevreden ve görsel yayınlardan öğrenmektedirler.
- Çatışmalar kaçınılmaz olduğuna göre çatışmalara gösterilen tepkilerin de yapıcı olması önemlidir. Yapıcı çatışma çözme yaklaşımı ancak çatışmanın doğasının anlaşılması ve çatışma çözme ilke ve evrelerinin öğrenilmesi ile sağlanabilir



ÇATIŞMANIN NEDENLERİ

Karşılanmamış Temel İhtiyaçlar

Hepimiz ihtiyaçlarımızın karşılanmasını isteriz ve bu bize kendimizi iyi hissettirir. En temel ihtiyaçlarımız **ait olma** (sevme, sevilme), **güç** (onore edilme, başarı gösterme...), **özgürlük** (kendiyile ilgili tercihleri yapabilme), **eğlence** (gülme, neşeli olma...). Bu ihtiyaçlarımız karşılanmadığı sürece çatışmalar sıklaşır.

Farklı Değerler

Kendi ailemizden, sosyal çevremizden edindiğimiz değerlerin doğruluğuna inanarak davranışlarımıza yön veririz ve bunları korumak isteriz. Bunların karşısında farklı değerleri gördüğümüzde de genellikle haklılığımızı ortaya koymak için saldırı ya da savunmaya geçeriz. Bu, farklı değerlere sahip kişilerle çatışmaya neden olur.

Kaynakların Sınırlı Olması

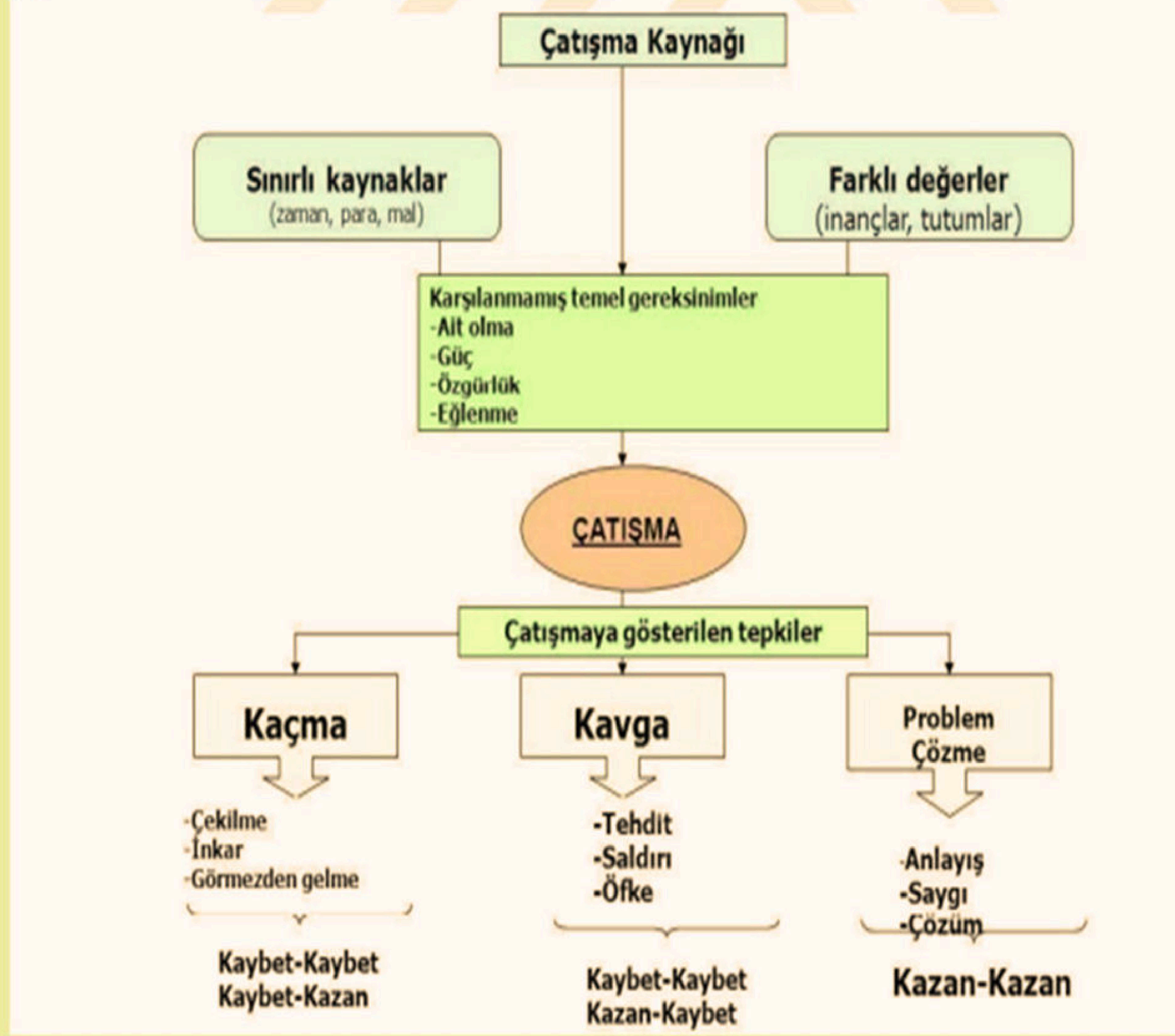
Zaman, para, mal, bilgi gibi kaynakların azlığı da çatışmalara neden olabilmektedir.

ÇATIŞMA ÇÖZMENİN ÇOCUĞUNUZA NE GİBİ YARARLARI OLABİLİR?

- Sorunun esas nedenini bulmaya çalışır.
- Sorun çözme becerileri gelişir.
- Yaratıcılıkları artar.
- Yeni fikirler üretme becerilerini geliştirir.
- Demokratik bir ortam oluşturmaya katkı sağlar.
- İletişim becerilerini güçlendirir.
- Duygularını rahatlatır.
- Güven ve motivasyonu artar.



ÇATIŞMAYA GÖSTERİLEN TEPKİLER



Çatışmalara göstereceğimiz tepkileri seçebileceğimizi unutmamalıyız :)

ÇATIŞMA ÇÖZME DAVRANIŞLARI

KAÇINMA

Kaybet-Kazan
(Kaybet-Kaybet)

SALDIRGANLIK
(Kavga Etme)

Kazan-Kaybet
(Kaybet-Kaybet)

PROBLEM ÇÖZME

Kazan-Kazan

ÇATIŞMAYA GÖSTERİLEN TEPKİLER

Kaçınma: Tarafların, hiç çatıma yaşamamı gibi sorunlarını görmezden gelmeleri ya da çatışmanın varlığını inkar ederek hem kendi isteklerine hem de karşı tarafın isteklerine kayıtsız kalmasıdır

Saldırganlık (kavga etme): Tarafların birbirleriyle konuşmak ve çözüm üretmeye çalışmak yerine, karşı tarafa saldırarak ya da şiddet uygulayarak bir çözüme ulaşmak istemesidir.

İşbirliği (problem çözme): Tarafların birbirlerini suçlamadan ve birbirlerine zarar vermeden sorunlarını işbirliği yaparak çözmeleridir.



ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNDE AİLENİN ÖNEMİ VELİ OLARAK NELER YAPABİLİRİZ?

İLETİŞİM

Çatışmayla başa çıkabilmede ve başarılı bir şekilde çatışmaları çözebilmede ailenin öncelikle temel iletişim becerilerini kullanabilmesi önemlidir.

Sağlıklı bir iletişim için ise özellikle dinleme, empati ve ben dili gereklidir.

BEN DİLİ

Kişinin kendi duygu ve düşüncelerine odaklanan bir iletişim tarzıdır. Bu şekilde kurulan bir iletişimde konuşan kişi karşıdakinin durumu, düşünceleri ile ilgili birtakım yargılarda bulunmaz. Aksine kendi hislerini ortaya koyar. Bu sayede dinleyici konumundaki kişi kendisine karşı suçlayıcı ithamlarda bulunuyormuş gibi hissetmez. Konuşan kişi ise yine de güçlü bir şekilde durumu ortaya koymuş olur.

DİNLEME BECERİSİ

Sağlıklı iletişim tarafların birbirini dinlemesi ile başlar. Dinleme edilgen dinleme (sözel tepki vermeden konuşan kişiye dikkati yöneltmek, göz teması kurmak, jest ve mimikleri kullanmak) ve etkin dinleme (verilen mesajın anlaşıldığını belirtmek için karşı tarafın konuşmasını bölmeden gerektiğinde sorular sormak ve geri bildirim vermek) olmak üzere ikiye ayrılır. Etkin dinleme empati kurabilmenin ön koşuludur.

EMPATİ

Empati, başka bir insanın bakış açısından olayları görebilmeyi içerir. Empati yapmak için, bir kişi kendini diğerinin yerine koyar ve onun duygularını hisseder. Bu sayede, diğer kişinin ne hissettiğini anlamak ve ona daha iyi bir şekilde davranmak mümkün hale gelir. Empati, bir kişinin kendisini bir başkasının yerine koyabilmesi ve onun duygu, düşünce ve davranışlarını anlayabilmesidir.

ÇOCUĞUNUZLA İLETİŞİM KURARKEN

Yaşadığı değişime saygı duyun.

Çocuğunuzun çabasını görün ve takdir edin.

Başkaları ile kıyaslamayın, başkalarının yanında eleştirmeyin.

İlgi ve yeteneklerini keşfetmesine olanaklar sağlayın.

Ergene en çok yardımcı olacak olanların siz EBEVEYNLER olduğunu göz ardı etmeyin

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNDE AİLENİN ÖNEMİ VELİ OLARAK NELER YAPABİLİRİZ?

ÖNERİLER

- Sosyal Beceri Geliştirme:** Sosyal becerileri güçlendirmek, çatışma çözme yeteneğini artırabilir. Çocuğunuza kendilerini ifade etme, sınırları belirleme ve olumsuz duyguları yönetme becerilerini öğretin.
- İletişim Becerilerini Güçlendirme:** Etkili iletişim becerileri, çatışma çözmede kritik öneme sahiptir. açık, dürüst ve saygılı iletişim becerilerini öğretin. Aktif dinleme, duyguları ifade etme ve net konuşma gibi beceriler, iletişimdeki olası sorunları azaltabilir.
- Empatiyi Teşvik Etme:** Çocuğunuzun empati kurma yeteneğini geliştirmeleri için teşvik edin. Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlama, empati geliştirmenin temelidir ve çatışmaların daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.
- Olumsuz Dil ve Davranışları Azaltma:** Çocuğunuzun olumsuz dil ve davranışların çatışmaları nasıl alevlendirebileceğini öğretin. Olumsuz etkileşimlerden kaçınmayı ve daha yapıcı bir dil kullanmayı teşvik edin.
- Arabuluculuk Programları:** Okulda veya eğitim kurumunda arabuluculuk programları oluşturun. Bu programlar, öğrencilerin kendi çatışmalarını çözmelerine yardımcı olabilir ve aynı zamanda daha büyük bir topluluk hizmetine de katkıda bulunabilirler.
- Grup Çalışmalarını Teşvik Etme:** Öğrencileri grup projelerinde veya aktivitelerinde çalışmaya teşvik edin. Bu tür deneyimler, işbirliği yapma ve farklı bakış açlarına sahip insanlarla çalışma becerilerini geliştirebilir.
- Destek Sağlama:** Öğrencilere, çatışmaları çözmelerine yardımcı olacak kaynaklar ve destek sunun. Öğrencilere güvenilir yetişkinlere başvurma fırsatı verin. Okul rehberlik servisinden destek isteyin.
- Model Olma:** Yetişkinler, öğrencilere çatışma çözme becerilerini modelleyebilirler. Olumlu bir örnek olmak, öğrencilere bu becerileri uygulama konusunda ilham verebilir.
- Sorun Çözme Stratejilerini Öğretme:** Öğrencilere sorun çözme stratejilerini öğretin. Problem analizi yapma, alternatif çözüm yolları bulma ve sonuçları değerlendirme gibi beceriler, çatışmaların etkili bir şekilde çözülmesine yardımcı olabilir.