

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

Çatışma yaşamımızın doğal bir parçasıdır hatta bilinenin aksine olumludur. Çatışmanın kendisi değil çatışmayı **çözüm yolumuz** çatışmayı “yapıcı” ya da “yıkıcı” hale getirir. İnsanın olduğu her yerde çatışmanın olması çok normaldir. Çatışmaları iyi kullanırsak gelişmek, ilerlemek ve dönüşmek için bir fırsata dönüşürebiliriz.



Çatışma sayesinde sorun çözme becerilerimiz gelişir, sorunun esas nedeni bulunur, rekabete engel olur, yaratıcılığı artırır, yeni fikirler üretme becerimizi geliştirir, demokratik bir ortam oluşturmaya katkı sağlar, iletişim becerilerimizi güçlendirir, duygularımızı rahatlatır, güven ve motivasyonu artırır.

Çatışma çözme becerilerini kazanmak kişilerin daha işbirlikçi ve kabullenici olmasını sağlamaktadır. Çatışma çözümede işbirliğine dayalı yöntemleri öğrenen kişiler psikolojik olarak daha sağlıklı olmakta, stres ve sıkıntı verici durumlarla daha kolay baş edebilmektedirler (Girard ve Koch, 1996).

Çatışma Çözme Yöntemleri

Çatışma sonucunda 3 durum ortaya çıkmaktadır. Bunlar şu şekildedir;

- 1- Tarafların ikisinin de kaybettiği, dolayısıyla ikisinin de mutsuz hissettiği **(kaybet-kaybet)**
- 2- Taraflardan birinin kazanıp, diğersinin kaybettiği kaybedenin mutsuz olduğu **(kazan-kaybet)**
- 3- Tarafların ikisinin de kazandığı dolayısıyla mutlu hissettiği **(kazan-kazan)**

Çatışma Durumlarıyla Başa Çıkmada Kullanılan Yollar

1- **Kaçınma (Geri Çekilme):** Bu çatışma çözme yolunu benimseyen kişiler sorunları ortaya çıkarıp, çözme yerine çatışmadan kaçmayı, çatışma yaratan kişilerden uzak durmayı tercih ederler. Çatışmaları çözmeye çalışmanın gereksiz olduğunu düşünürler ve çaresizlik duygusu yaşarlar.



2- **Uyma (Verme, Yatıştırma):** Uyma türü çatışma çözme yolunu benimseyen kişiler kendi istekleri ve gereksinimlerini önemli görmezler, onlar için önemli olan diğer insanlardır ve her zaman onların isteklerinin ve gereksinimlerinin karşılanması için çaba harcarlar.

3- **Güçlü Olma (Hep Kazanma, Rekabete Girme):** Güçlü olma, hep kazanma çatışma çözme yolunu benimseyen kişiler kendi gereksinimlerini karşılayabilme çabasındadırlar. Bu kişiler için ilişki önemsizdir, amaçlarına ulaşmaya önem verirler, çatışmalarda kendi çözümlerini dayatırlar.

4- **Uzlaşma (Problemi Görme, Uzlaşma Yolları Arama):** Bu tür çatışma çözme yolunu benimseyen kişiler amaçlarına ulaşmak için çaba gösterirken ilişkilerine de önem verirler. Çatışma çözme süreci boyunca uzlaşmaya çalışırlar; kendi çıkarlarından vazgeçerken, karşılarındaki kişileri de kendi çıkarlarının bir kısmından vazgeçmeye ikna ederler.

5- **Sorun Çözme (İşbirliği Yapma, Yüzleşebilme):** Sorun çözme çatışma çözme yolunu benimseyen kişiler her iki tarafın da gereksinimlerine önem verirler ve bu gereksinimleri karşılayabilmenin yollarını birlikte ararlar. Hem her iki tarafın amaçlarına hem de ilişkilerin sürdürülmesine aynı derecede önem verildiği bu çatışma çözme davranışını benimseyen kişiler için, çatışma sırasında, her iki tarafın da kendi görüşlerini açıklaması anlaşmaya varabilmek için gereklidir

ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZME

Çocuklar zamanlarının çoğunu birlikte geçirirler ve kaçınılmaz bir şekilde etkileşimleri sırasında birbirlerinin eylemlerini, düşüncelerini veya sözlerini engelleyerek karşılıklı olarak birbirlerini kışkırtıp çatışma yaşayabilirler (Shantz, 1987).

0-2 yaş döneminden itibaren çocuklara uygun bir şekilde çatışma çözme becerileri kazandırmak için eğitimler verilebilmektedir. Bu dönem de güven, ince yaratıcılık ve korumacı ilişki ile çocuğa yaşamı boyunca karşılaşacağı çatışmalarla baş etme becerisi kazanması için temel beceriler kazandırılabilir.

3-4 yaşlarındaki çocukların çekişme, isim takma, tehdit etme, saldırgan davranışlarda bulunarak güçlü olduğunu göstermeye çalışma, oyuncaklara sahip olmak için kavga etme, kontrolü ele almak için savaşıma diğer çocuklara ne yapacaklarını söyleme ve onları kontrol etmeye çalışma gibi davranışları çocukluk çağındaki çatışma durumlarına örnek olarak gösterilebilir.

Çocukların çatışma çözme becerilerini kullanabilmeleri için şu becerilerin desteklenip geliştirilmesi önemlidir;

- 1-Duyularının farkına varma
- 2-Karşısındaki kişilere duygularını uygun iletişim yöntemleriyle ifade etme
- 3-Problemleri uygun yöntemler ile çözebilme
- 4-Öfkeyi doğru bir şekilde kontrol edebilme
- 5-Şiddet veya saldırganlığa başvurmadan gerekli tepkileri verebilme



Yapılması Gerekenler;

- Çatışma karşısında vereceği doğru tepkiyi seçmeyi öğretmek
- Çatışma ile ilgili açık konuşup duygularını ifade edebilmeyi öğretmek
- Çatışma durumunda karşısındaki gibi düşünebilmeyi öğretmek

Çocuklar için bazı çatışma çözme önerileri;

- Çatışma durumu karşısında tepki vermeden önce sakinleşmeye çalışmak.
- Her iki tarafında kazançlı çıkacağı bir çözüm yolu düşünmek.
- Karşısındaki kişiyi empati ile sabırla dinlemek
- Çatışma karşısında hisleri, beklentileri, istekleri vs. ben dili kullanarak ifade etmek



- Uygun olmayan çatışma çözme yöntemlerine açıkça hayır diyebilmek
- Paylaşmanın önemi ve yapılacak şeyin sırayla yapılmasının da mümkün olduğunu anlatmak
- Başka bir şeyle meşgul olmak
- Uygun bir çözüm yolu bulunmadığın da yardım alınması gerektiği bilmek
- Yaşanan çatışmada hatayı kabullenip özür dilemesini bilmek.