

# ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ



## ÇATIŞMA NEDİR?

Çatışma, en az iki kişinin isteklerinin, ihtiyaçlarının birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarını engellemesi ya da ters düşmesidir.

Günlük hayatımızda sevdiğimiz insanlarla fikir ayrılıklarına düşebilir, onlarla tartışabiliriz. İnsanlar geliştikçe çevresindekilerle istekleri, ihtiyaçları farklılaşabilir, onlarla çatışma yaşayabilir.

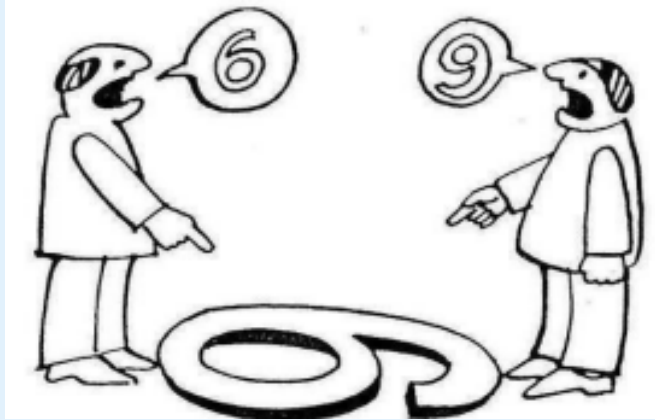
**AYNI DİLİ  
KONUŞANLAR  
DEĞİL, AYNI  
DUYGULARI  
PAYLAŞANLAR  
ANLAŞABİLİR.**



# ÇATIŞMA YAŞADIĞINIZDA

- 1.Önce çatıştığınız kişiyle sorunu konuşun.
2. İsteklerinizi ve nedenlerini açıklayın.
3. Duygularınızı ve nedenlerini açıklayın.
4. Birbirinizin anlattıklarını anlamaya çalışın ve ne anladığınızı kısaca özetleyin.
5. Sorunun çözüm yollarını konuşun.
6. Çözüm bulamazsanız tarafsız birinden yardım isteyin.
7. Bütün bunları yaparken doğru iletişim becerilerine dikkat edin.

**Önemli olan hiç çatışma yaşamamak değil, çatışmaları doğru bir şekilde çözmektir.**



## DOĞRU İLETİŞİM BECERİLERİ

**“Ben” Dili Kullanmak:**

Karşımızdakini suçlamadan, emir vermeden, yargılamadan hissettiklerimizi açıkça ifade etmektir. Örneğin: “Çok konuşuyorsun” (Sen Dili) “Derste bir şeyler sorduğun zaman dikkatimi öğretmene veremiyorum.

(Ben Dili)

**Empati Kurmak:**

Kendimizi karşımızdakinin yerine koyarak ne hissettiğini anlamaya çalışmaktır.

**Etkin Dinlemek:**

Karşımızdaki insanı dinlediğimizi şöyle gösterebiliriz Göz teması kurarak, Başımızı sallayarak, Hı hı, evet gibi kelimelerle