

**ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ**

1. Konuşmaya her iki tarafın da kendini iyi ve güvende hissedeceği yer ve zamanda olumlu cümleler kurarak başlanmalıdır.
2. Her iki taraf kendini samimiyetle ve spontane bir şekilde açıklamalıdır.
3. Çatışma durumlarında her iki tarafın da ihtiyaçları, istekleri, endişeleri dikkate alınmalıdır.
4. İletişimde pozitif enerjinin hâkim olması sağlanmalı ve Çözüm odaklı olunmalıdır.
5. Önce geçmişe değil, şimdi ve geleceğe odaklanılmalı, Sonrasında geçmiş çatışmalardaki hatalar gözden geçirilmelidir.
6. Her iki tarafın da kabul edebileceği farklı çözüm seçenekleri geliştirilmelidir. Baskı altında hissetmeden ve hissettirmeden özgürce çok seçenek üretilmelidir.
7. Çözüm olabilecek en uygun seçenekler belirlenmelidir.
8. Her iki tarafa da mutluluk ve doyum sağlayacak, adil bir anlaşmaya varmaya çalışılmalıdır. Taraflar kendi seçeneklerinde ısrarcı olmamalıdır.



# ÇATIŞMA ÇÖZME

**BECERİLERİ**

***AYTAÇ ERUZ ANADOLU LİSESİ***

***Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi***

**ÇATIŞMA NEDİR?**

Değerli Veliler,

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 büyüdükçe ve geliştikçe çevresindekilerle istekleri, ihtiyaçları farklılaşabilir. Böylece onlarla çatışma yaşayabilir. Özellikle ergenlik dönemindeki gençlerle anne-babası arasında sık sık çatışma çıkabilir. **Önemli olan hiç çatışma yaşamamak değil, çatışmaları doğru bir şekilde çözmektir.** Çocuklarımızla yaşadığımız çatışmalarda size yol göstermek ve yardımcı olmak için bu broşür hazırlanmıştır.



***EVDE NELERE DİKKAT EDELİM?***

Çocuklar davranışlarında anne ve babalarını örnek alırlar. Bu yüzden eşinizle ya da diğer in- sanlarla yaşadığınız çatışmaları nasıl çözdüğünüz çok önemlidir. Küçük yaşlardan itibaren yetiştirme tarzı çocukların ergenlik dönemindeki davranışlarını etkiler.

Ergenlikte sağlıklı bir aile iletişimi için çocuklarınızı yetiştirirken şunlara dikkat edin:

* Kararlı olun.
* Ağladığında istediğini yapmasına izin vermeyin.
* Eşinizle aynı fikirde olun.
* Tutarlı olun.

***DOĞRU İLETİŞİM NASIL OLMALI?***

* Sağlıklı bir iletişimin olabilmesi için kişilerin düşüncelerini ifade edebilmesi, birbirlerini dinlemesi ve dinlediklerini geri dönüt olarak verebilmesi önemlidir.
* Çatışmaların çözümünde karşı tarafı eleştirmeye, suçlamaya yönelik bir iletişim dilinden uzak durmak ve anlamaya yönelik bir tutum geliştirmek faydalı olacaktır.
* Onu yargılamadan ve suçlamadan ne söylediğini ve ne istediğini anlamaya çalışın.
* Kendi duygu ve düşüncelerinizi farkına vararak çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini hissederek bir iletişim kurmaya özen gösterin. (Empatik Anlayış)