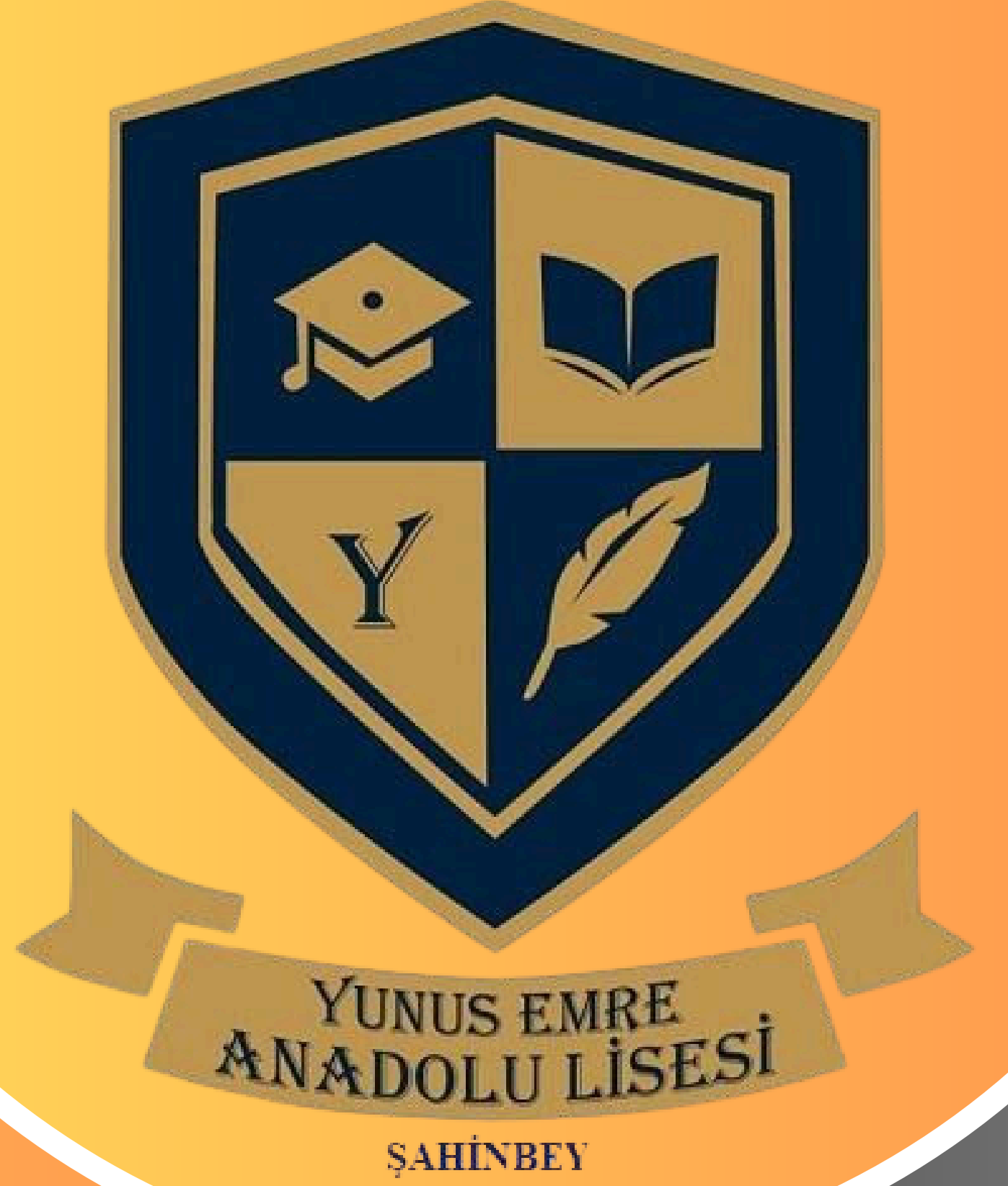
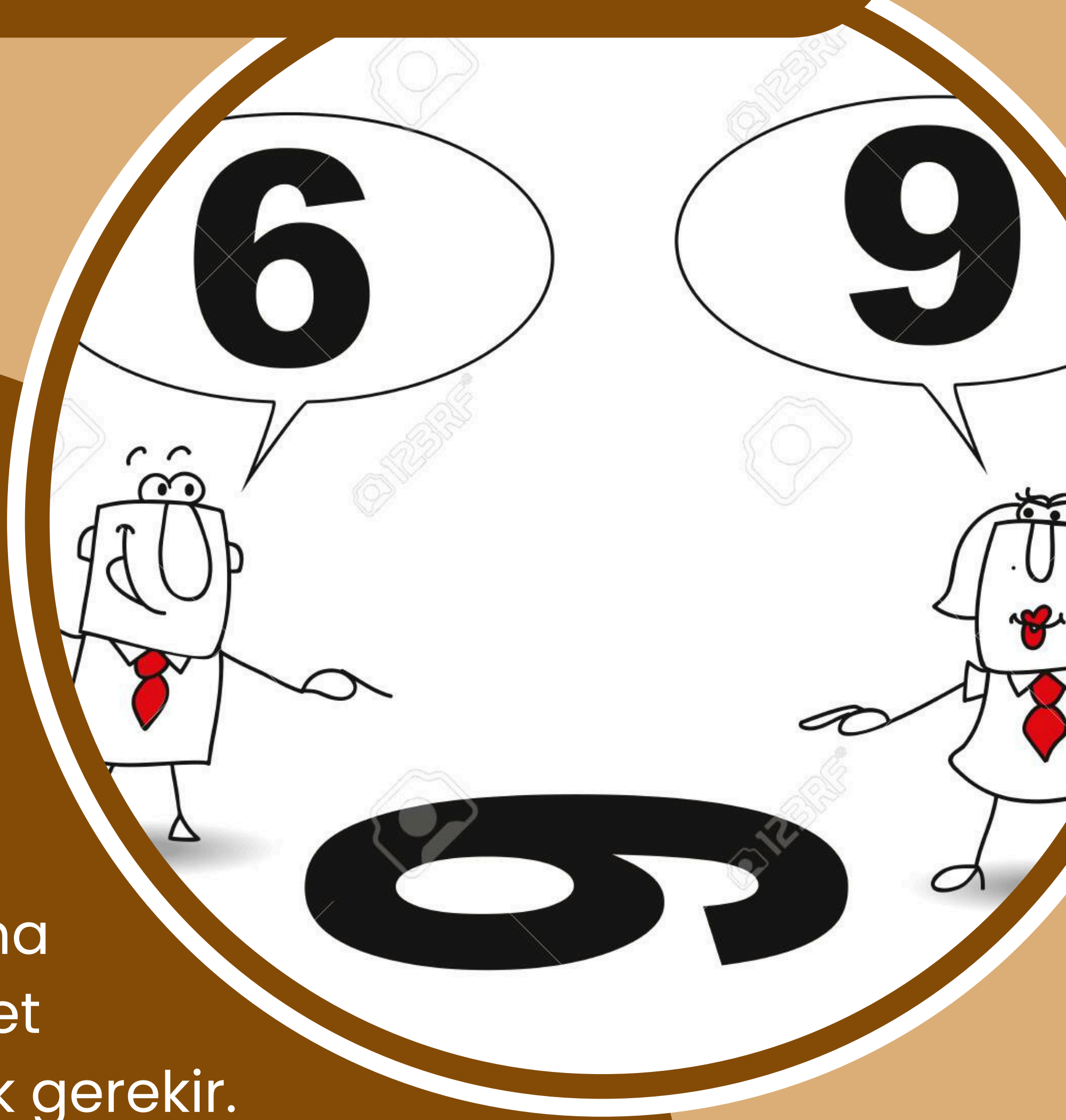


YUNUS EMRE ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ



ÇATIŞMA
ÇÖZME
BECERİLERİ

ÇATIŞMANIN KAYNAKLARINI ANLAYIN



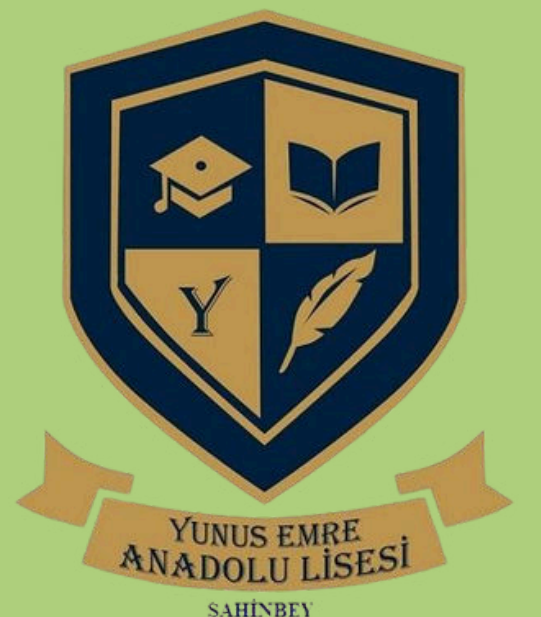
Çatışmanın olumlu sonuçlar getirmesini sağlamak için çatışma yaratan kaynakları net olarak fark edebilmek gerekir.

Çatışmalar; ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme gibi temel gereksinimlerin karşılanamaması, sınırlı kaynaklar (para, mal, zaman) veya farklı değerlerden (inançlar, öncelikler, ilkeler) kaynaklanabilir. Çatışmanın temelinde yatan nedeni anlamak çözüme ulaşmayı kolaylaştırır.

**İLETİŞİM BECERİLERİNİ
GELİŞTİRİN**



Çatışmanın en önemli nedenlerinden biri iletişim eksikliğidir. Anlam güçlükleri, uygun iletişim araçlarından yoksunluk veya kültürel farklılıklar çatışmaya zemin hazırlayabilir. Bu nedenle, etkili iletişim kurmayı öğrenmek, aktif dinleme becerilerini geliştirmek ve duyguları açık bir şekilde ifade etmek önemlidir. Arkadaşlarınız konuşurken yüzlerine bakın, başınızı sallayın ve anlamaya yardımcı olacak sorular sorun.



OLUMLU ÇÖZÜM YOLLARI DÜŞÜNÜN



Çatışmalarda birden fazla çözüm düşünmek önemlidir. Aklınıza ilk gelen çözüm yerine, beyin fırtınası yaparak farklı seçenekler üretmeye çalışın. Çatışması olan taraflar işbirliği yapmazlarsa sonuç olumsuz olacaktır. Çözüm için tarafların işbirliği sağlanmalıdır.

EMPATİ KURUN



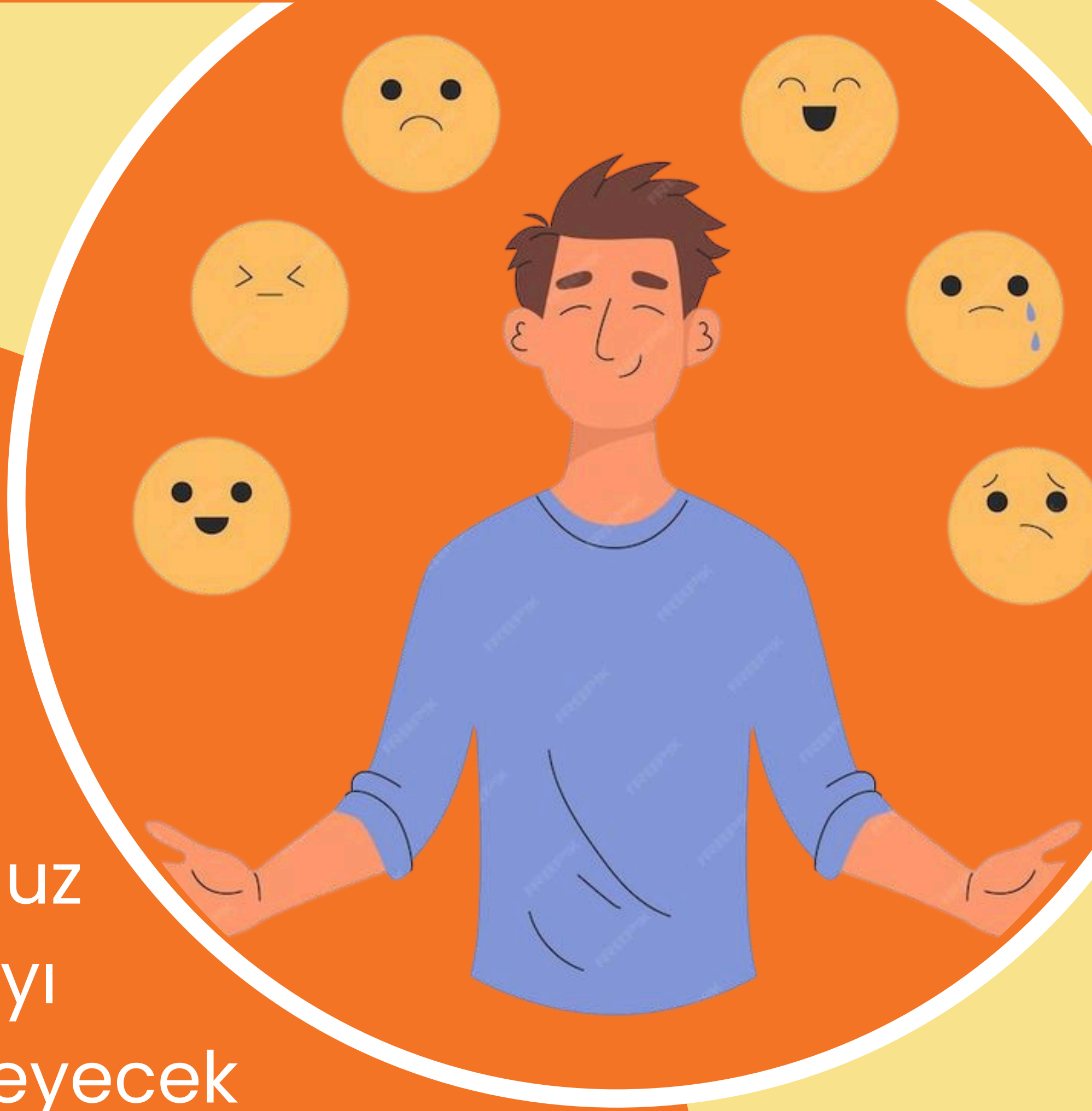
Kendinizi karşıdaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış ağıısıyla bakmaya çalışın. Karşı tarafın duygularını sezinleyebilmek ve onu anlayabilmek önemlidir.

"BEN DİLİ"Nİ KULLANIN

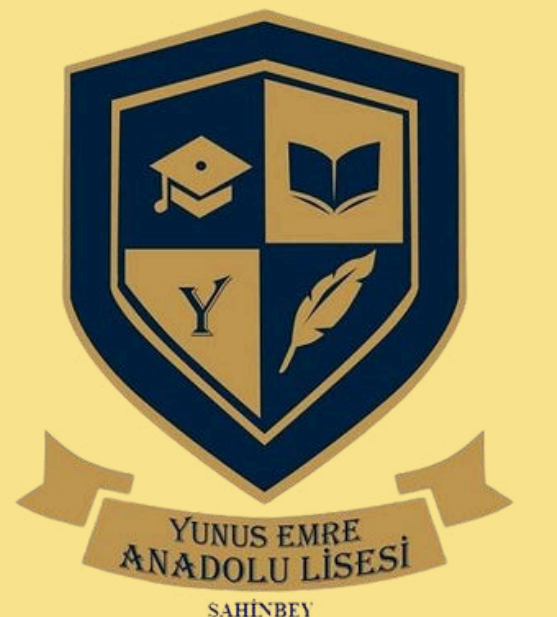


Çatışma yaşadığınızda duygularınızı ve isteklerinizi karşı tarafı kırmadan ve savunucu bir tutuma geçirmeden ifade etmeye çalışın. Suçlayıcı ifadeler yerine kendi duygu ve düşüncelerinizi dile getirin.

ÖFKENİZİ KONTROL ALTINA ALIN



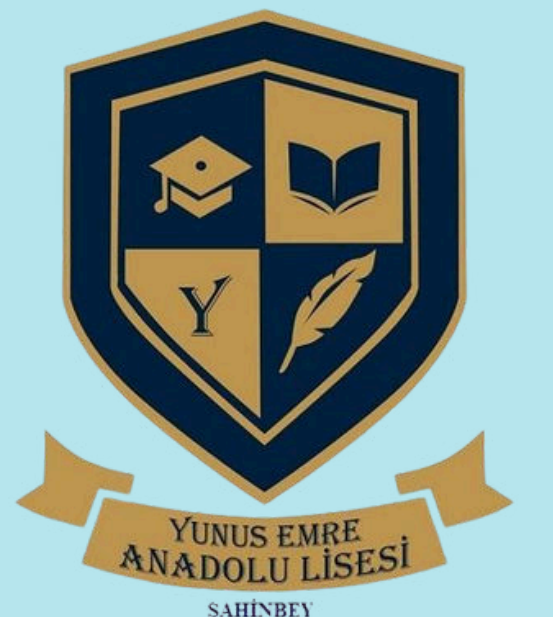
Yaşamış olduğunuz çatışmadan dolayı sağlıklı düşünemeyecek kadar kızgınsanız ve duygularınızı kontrol etmekte zorlanıyorsanız uzlaşma sağlamanız olası değildir. Öfkenin sağlıklı ve normal bir duygu olduğunu ve bunu kontrol etmenin sizin elinizde olduğunu unutmayın.



KAZAN-KAZAN YAKLAŞIMINI BENİMSEYİN



Bir çatışma ortaya çıktığında, sadece kendi isteğinizin yapılmasını sağlayan bir çözümde ısrar etmek yerine, her iki tarafı da tatmin edecek bir çözüm yolu bulmaya çalışın. "Ben" yerine "biz" olarak düşünmek çatışmanın çözülmesine yardımcı olur.



POZİSYONLAR YERİNE ÇIKARLARA ODAKLANIN



Çatışmada ne istediğinizi açıklamak yerine, çatışmayı çözmek için neye ihtiyacınız olduğunu ve elde edeceğiniz kazancı düşünün. Çatışma çözümünde tarafların anlaşmayı kabul edebilmeleri için uygulanacak standartlar olmalıdır.

ÇATIŞMA ÇÖZME SÜRECİNİ ÖĞRENİN



Olumlu ve etkili bir ortam oluşturmak, algıları netleştirmek, kişisel ve paylaşılan gereksinimlere odaklanmak, olumlu enerji paylaşmak, geleceğe yönelik çalışmak, seçenekler geliştirmek, uygulanabilir seçenekleri belirlemek ve anlaşma yapmak çatışma çözme sürecinin önemli adımlarıdır.

GEREKİRSE YETİŞKİNLERDEN YARDIM İSTEYİN



Kendi başınıza çözmekte zorlandığınız çatışmalarda öğretmenlerinizden veya diğer yetişkinlerden yardım almaktan çekinmeyin. Ancak öncelikle kendi sağlıklı çözüm yollarınızı denemek önemlidir.

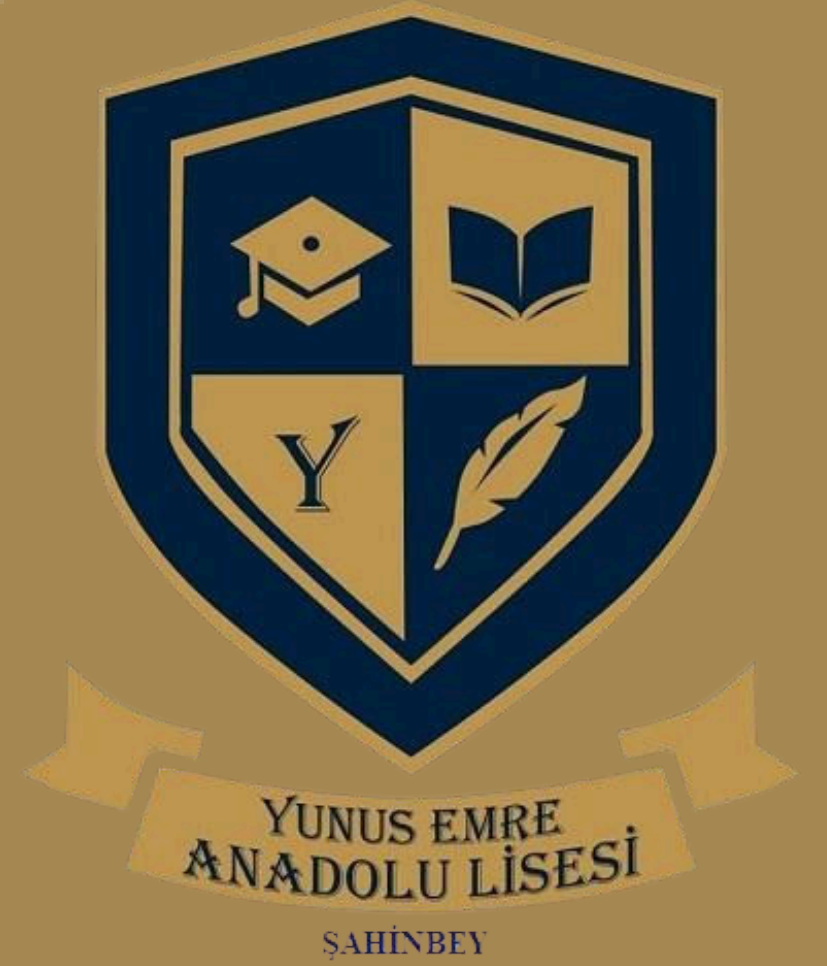
OKUDUĞUNUZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.



<https://yeal27.meb.k12.tr/>



Dumlupınar Mah 89166 Sk. No 3
Şahinbey/GAZİANTEP



**YUNUS
EMRE
ANADOLU
LİSESİ**