

# ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİNİ BİLMEK NE İŞİMİZE YARAR?

Bireyler problem ve çatışma çözme becerilerini ne kadar iyi kullanabilirse çevreye uyumu da o kadar sağlıklı olur.

Ergenlik döneminde olan çocuklarımızla yaşadığımız çatışmaların diğer dönemlere oranla daha fazla olduğunu düşünebilirsiniz.

Ancak dünyanın değişim hızı, teknolojinin hayatımızın her noktasındaki ağırlığı ve diğer tüm gelişmeleri göz önüne aldığımızda çocuk yetiştirmeyle ilgili bakış açılarının da çok değiştiğini fark etmemiz gerekir.

Buna bağlı olarak kendimizi gelişim ve değişimlere uyumlu hale getirmeli ve problemlerle baş edebilmek için çatışma çözme becerilerini bilmeliyiz.



## İLETİŞİM



(0342) 280 27 00



<https://gaziantep.meb.gov.tr>



Pancarlı Mahallesi 58007

Nolu Sokak No8

Şehitkamil / Gaziantep



# ÇATIŞMA

# ÇÖZME

# BECERİLERİ

## YETİŞKİN BROŞÜRÜ

# ÇATIŞMA NEDİR?

Bir ya da birden çok kişinin bir konu üzerinde yaşadığı doğal bir anlaşmazlık ya da gerginlik durumudur.

Toplumumuzda çatışma genellikle olumsuz bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Buna sebep olan çatışma hakkında yeterli bilgiye sahip olmamamız ya da geçmişteki olumsuz yaşam deneyimlerimizden kaynaklanan olumsuz anlam yüklemeleri olabilir.



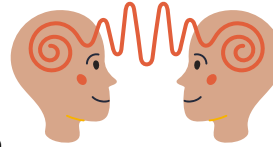
## Unutmayınız;

Hayatın akışı içerisinde çatışmalar kaçınılmazdır, her zaman olabilir. Evinizde, iş yerinizde, toplu yaşadığımız her noktada mutlaka anlaşamadığımız türde kişiler olacaktır. Bu yüzden de çatışma çözme becerileri hepimiz için hayatımızın erken dönemlerinde kazanılması gereken becerilerden biridir.

## ÇATIŞMA ÇÖZMEDE BİZE NELER YARDIMCI OLUR?

### DUYGULARI KEŞFETME

Çatışma çözmeye ilk adım kesinlikle duygularımızı ve karşımızdaki kişinin duygularını fark etmemizdir.



### İLETİŞİM BECERİSİ

Başkalarına kendi ihtiyaçlarımızı anlatabilme, karşımızdakini anlayabilmede bize yardımcı olacaktır.

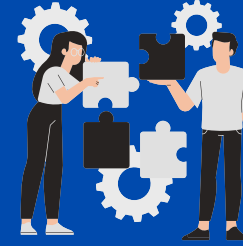


### ÖFKE KONTROLÜ

Taraflar sağlıklı düşünemeyecek kadar kızgınsa ve öfke duygularını kontrol edemiyorsa uzlaşma sağlanamaz.



## PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ



İki tarafın da kazançlı çıkabileceği ve kabul edebileceği çözümlere odaklanmak konusunda yardımcı olacaktır.

## OLASI ÇÖZÜMLERİ DEĞERLENDİRMEK VE UYGUN ÇÖZÜMLERİ BELİRLEMEK

Her iki taraf için de kabul edilebilir, gerçekçi, gerçekleştirilebilir, belirgin ve dengeli olmalıdır.



## ÇÖZÜMLERİN İŞLERLİĞİNİN İZLENMESİ



Belirli bir süre çözümlerin işleyip işlemediğinin kontrol edilmesi. Eğer işlemediyse, tüm aşamaları tekrarlayarak çözümleri yeniden gözden geçirmek gerekir.