



ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ YETİŞKİN BÜLTENİ

Adnan Menderes MTAL Rehberlik Servisi



Çatışma Nedir?

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

Çatışmaların Nedenleri:

- 1-Karşılanmayan gereksinimler
- 2-Kaynakların sınırlı olması
- 3-Farklı değerler vb.



Unutmayınız; hayatın akışı içerisinde çatışmalar kaçınılmazdır, her zaman olabilir. Bu yüzden de çatışma çözme becerileri hepimiz için hayatımızın erken dönemlerinde kazanılması gereken becerilerden biridir.

Çatışma Çözmede Hangi Yöntemler İzlenmelidir?

1-Duyguları Keşfetme: Çatışma çözmede ilk adım, kesinlikle duygularımızı ve karşıımızdaki kişinin duygularını fark etmemizdir. Bu durum konunun taraflarca daha kolay anlaşılmasını sağlar.

2-İletişim Becerileri: Karşıımızdakini anlayabilme ve kendi ihtiyaçlarımızı uygun dille anlatabilme çatışmayı çözmede çok önemlidir.

3-Olası çözümleri değerlendirmek ve uygun çözümleri belirlemek: Her iki taraf için de kabul edilebilir, gerçekçi, gerçekleştirilebilir, belirgin çözüm bulunabilir.

4-Problem Çözme Becerisi: İki tarafın da kazançlı çıkabileceği ve kabul edebileceği çözümlere odaklanmak. “Sen” kelimesi yerine “Biz” kelimesini kullanmaya özen göstermek.

