

## Çatışma Çözme Sürecinde Sağlıklı Yöntemleri Uygulamak için Neler Yapabiliriz?

- 1-Duygularımızı keşfedin.
- 2-Ortak sorunu konuşarak çözmeye çalışın.
- 3-Sorunun nedenlerini ve isteklerinizi belirleyin.
- 4-Empati kurmaya çalışın.
- 5-Karşılıklı yararın gözetildiği çözüm yolları bulmaya çalışın.
- 6-Sorunlarınızı kendi başınıza çözemediğiniz durumlarda uzman yardımına başvurun.



**DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN**

**Bozüyük Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

Adres: Kasımpaşa Mahallesi Hükümet Caddesi No: 25 Hükümet Konağı Zemin Kat Bozüyük/BİLECİK  
Tel: 0228 315 8081  
web: <http://bozuyukram.meb.k12.tr>  
[twitter.com/bozuyukram](https://twitter.com/bozuyukram)  
[instagram.com/bozuyukram](https://www.instagram.com/bozuyukram)

**Bozüyük Rehberlik ve Araştırma Merkezi**



**Çatışma Çözme Becerileri**

**Şubat 2021**



## Çatışma Nedir?

Çatışma, insanlar ya da grupların amaçlarının birbiriyle uyumsuzluk halidir.

Bireylerin/kurumların/grupların karşılıklı bağımlılık durumu var oldukça çatışma kaçınılmazdır.



Çatışma, kontrollü olduğu sürece, ilişkilere, insan psikolojisi ve fiziğine, doğal ve sosyal çevreye zarar vermediği müddetçe faydalıdır ve kaçınılmazdır.

*Çatışma halinde yapılması gereken "çatışmayı çözmektir."*

## Çatışma Çözme Nedir?

Çatışma çözme, çatışma içindeki tarafların gönüllü olarak bir araya gelerek sorunları ortaklaşa analiz ederek, çatışmanın derininde yatan sebepleri tanımlayarak sorunlara ortaklaşa çözümler getirmesi, çözümleri hayata geçirerek çatışmayı sona erdirmesidir.



## Çatışma ile Baş Etmenin 5 Yolu:

- 1. SALDIR:** Sözlü ya da fiziksel şiddete başvurmak.
  - 2. KAÇ KURTUL:** Çatışma yokmuş gibi davranmak.
  - 3. BİLGİLENDİR:** Ne istediğin ve hissettiğine dair karşı tarafa bilgi vermek.
  - 4. KENDİNİ AÇ:** Karşı taraf ile iletişime girmek için çaba göstermek.
  - 5. ANLA:** Tarafların birbirlerinin isteklerine ve hislerine kulak vermesi.
- 1. ve 2. yol çatışmayı-barışçıl yoldan-çözmek için uygun yöntemler değildir.**