



TÜBİTAK 3501:

Göçmen ve Mülteci Çocuklar için Kapsayıcı ve Demokratik Okullar: Kültüre Duyarlı Eğitim Yaklaşımı ile Sınıf Öğretmenleri, Okul Psikolojik Danışmanları ve Okul Yöneticileri için Bir Eğitici Eğitimi Programının Geliştirilmesi, Uygulanması ve Değerlendirilmesi Projesi

5. Eğitim Oturumundan Notlar



**ODTÜ
METU**

**NC STATE
UNIVERSITY**

ÇATIŞMA ÇÖZME STRATEJİLERİ

ÇATIŞMA...

- Birbirleriyle bağı olan taraflar arasında oluşun ve tarafların aralarında denk olmama durumunu algıladıklarında ortaya çıkan bir etkileşimdir.

(Folger, Poole, Stutman, 2013; s.12)

En uzak mesafe ne Afrika'dır,
Ne Çin, ne Hindistan,
Ne seyyareler,
Ne de yıldızlar geceleri
ışıldayan...
En uzak mesafe;
İki kafa arasındaki mesafedir
Birbirini anlamayan...

Can YÜCEL

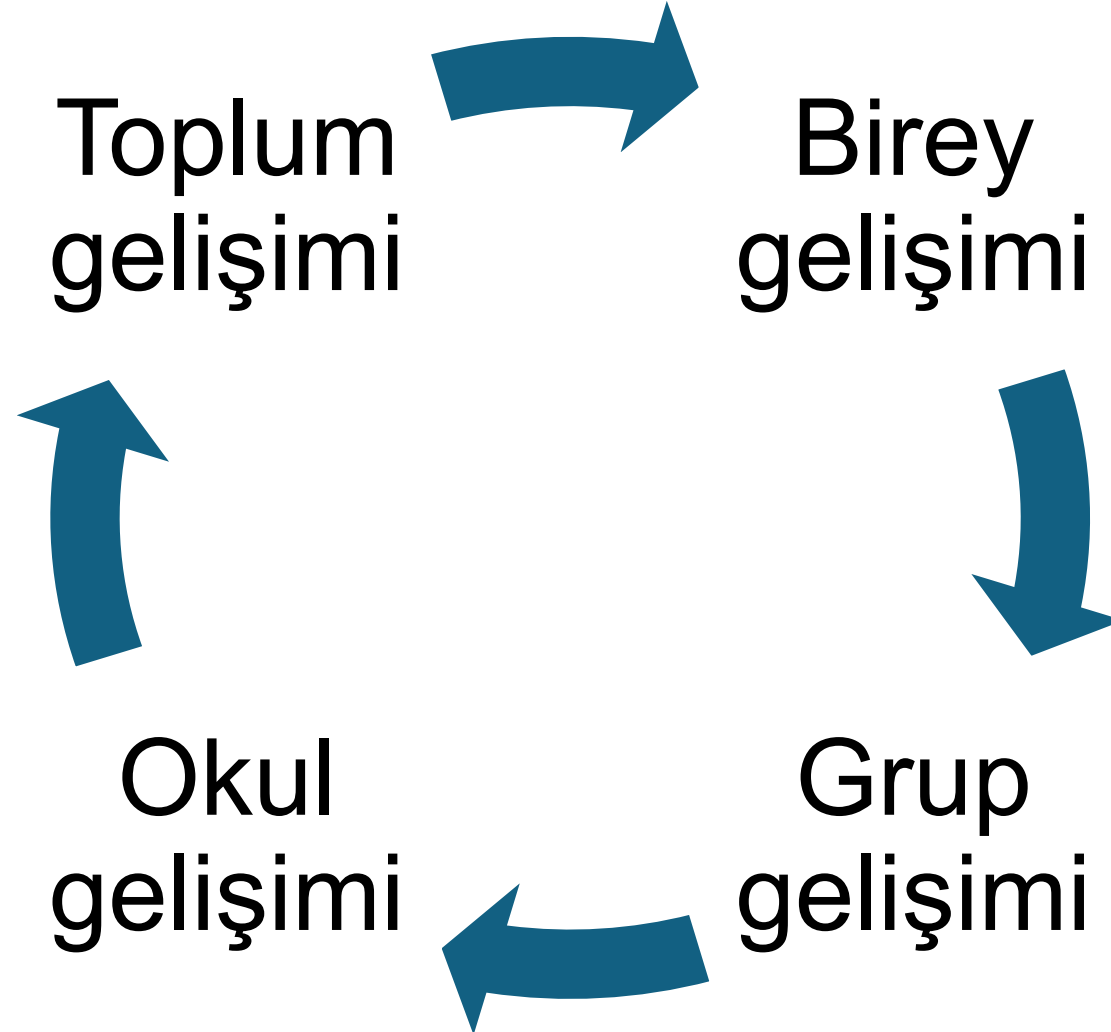


Düşündüren Bilgilendiren

Çatışma yaşıyor olmak bir problem mi?



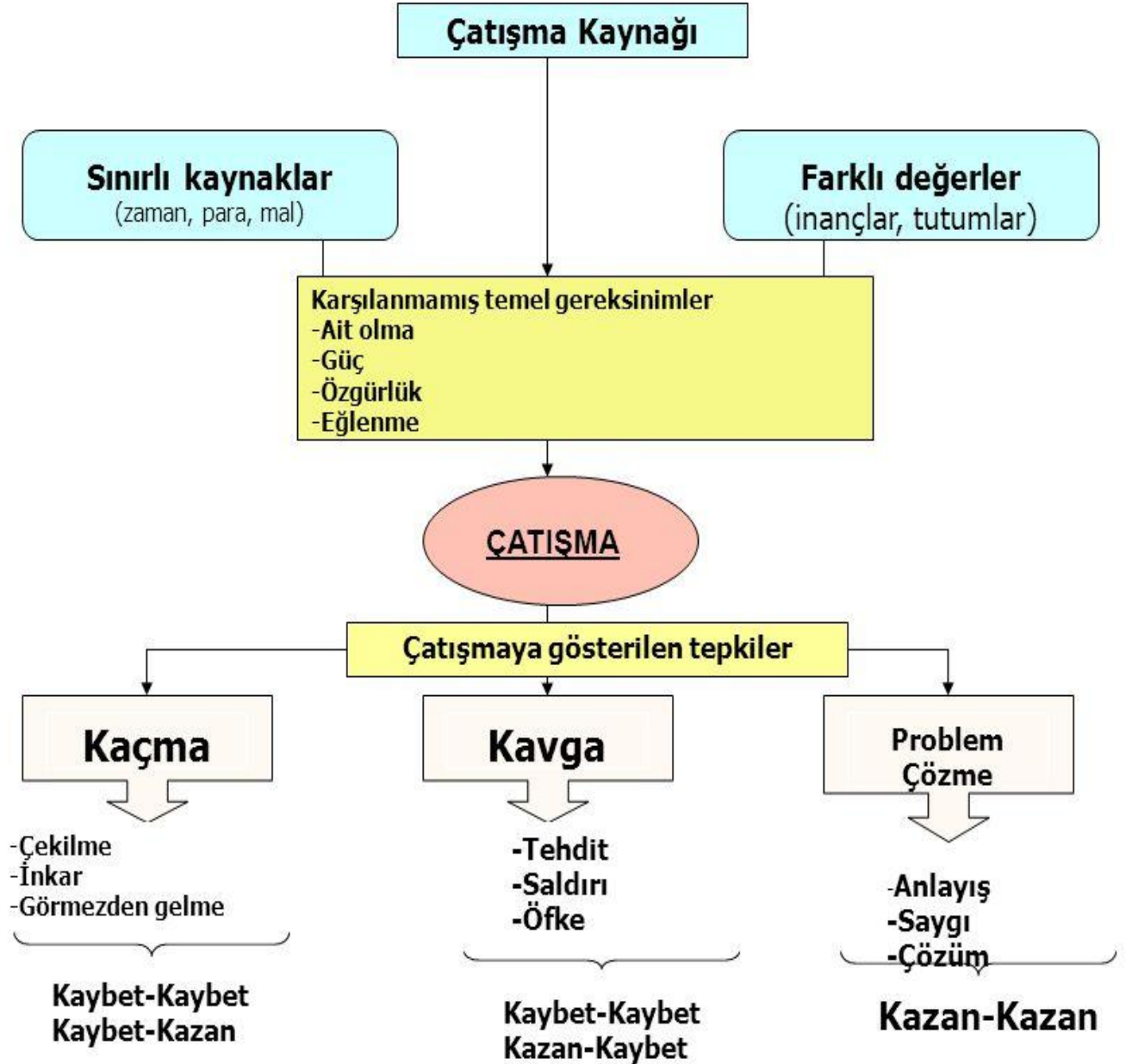
ÇATIŞMALARLA NEDEN BAŞA ÇIKABİLMELİYİZ?



ÇATIŞMANIN TARAFLARIN ALGILAMA ŞEKLİNE VE GERÇEKLERE GÖRE TÜRLERİ



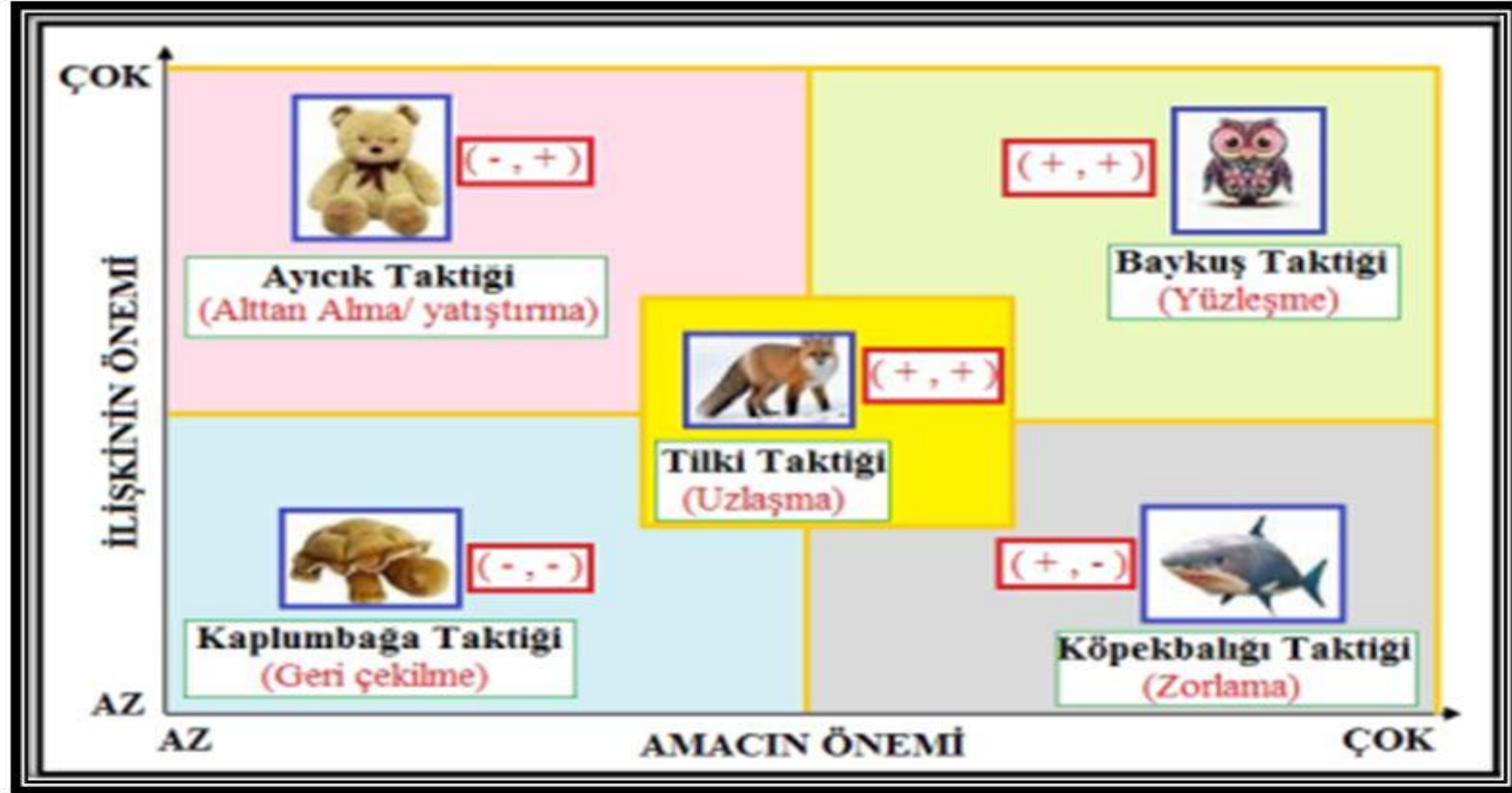
Anlaşmazlıklar- Çatışmalar Neden Ortaya Çıkıyor?



İLETİŞİM ENGELLERİ

- **Emretmek:** ‘yapmalısın; çalışmak zorundasın’
- **Tehdit etmek:** ‘zamanında yapmazsan...olur’
- **Öğüt vermek:** ‘bunu yapmamalısın, ben demiştim’
- **Yargılamak, suçlamak:** ‘sen zaten tembelsin...’
- **Teşhis koymak:** ‘sen şunu demek istiyorsun’
- **Teselli etmek:** ‘aldırma, boşver...’
- **Konuyu değiştirmek:** ‘şimdi bunu konuşmayalım, önemli olan kariyerin’
- **Ad takmak, alay etmek:** ‘bebek gibi davranıyorsun’
- **Soru sormak:** ‘sen ne dedin? sonra ne oldu?’

Johnson ve Johnson Çatışma Çözme Stratejileri



Kaplumbağa (Kaçınma)

- Çatışmadan kaçınmak için geri çekilirler. -kabuğuna çekilmek-
- Çatışma yaratan sorunlardan ve kişilerden uzak dururlar.
- Çatışmaları çözmeye uğraşmanın boş bir çaba olduğuna inanırlar. Çaresizlik hissederler..



Kaplumbağa stratejisini şu durumlarda kullanmak uygun olabilir:

- Elde edilecek ödüller çok yüksek değilse ve kaybedeceğiniz bir şey yoksa,
- Çatışmayı ele alacak zamanınız yoksa,
- Çıkarlarınızın gözetileceğine dair hiçbir umut ışığı göremiyorsanız,
- Çok öfkeli bir kişiyle karşı karşıya iseniz,
- Tam olarak hazır değilseniz, bilgi edinmeye ve düşünmeye ihtiyaç duyuyorsanız,



Oyuncak ayı (Uyma)



- İlişki çok önemli, amaç pek önemli değildir.
 - Başkaları tarafından kabul edilmeyi ve sevmeyi isterler.
 - İnsanların ilişkilere zarar vermeksizin tartışamayacaklarını, **bir tatsızlık çıkmasın diye** çatışmadan kaçınılması gerektiğini düşünürler.
 - Çatışma devam ederse, birilerinin kalbinin kırılacağından ve ilişkilerin zarar göreceğinden ya da bozulacağından korkarlar.
 - İlişkilerini sürdürebilmek için kendi amaçlarından vazgeçerler.
- ❖ “amaçlarımdan vazgeçiyorum ve istediğin şeyi yapmana izin veriyorum; yeter ki beni sev”

Oyuncak ayı stratejisini řu durumlarda kullanmak uygun olabilir:

- Sorun sizin için çok önemli değil, ama diğer kişi için çok önemliyse,
- Üzüleceęinizi ya da çok yıpranacağınızı hissettiğinizde,
- “Kazanamayacağınızı bildiğiniz” sürekli bir rekabet halinde olmak sizin için zararlı olacaksa,
- “şimdi zamanı değil” diyorsanız,



Köpekbalığı (Güç kullanma, rekabete girme)

- Köpek balıkları kendi çözüm önerilerini kabul etmesi için, çatıştığı kişiyi zorlar ve güç kullanmayı dener.
- Kendi amaçları çok önemli, ilişkileri ise önemsizdir.
- Ne pahasına olursa olsun amaçlarına ulaşmayı isterler.
- Çatışmayı, kazan-kaybet olarak görürler.
- Kazanmak = başarı ve kendini beğenme
- Kaybetmek = zayıflık, yetersizlik ve başarısızlık



Köpek balığı stratejisini şu durumlarda kullanmak uygun olabilir:

- Kesinlikle haklı olduğunuzu bildiğinizde,
- Kısa süre içerisinde karar vermeniz gerektiğinde,
- Muhaliflerini ezen bir kişi ile karşılaştığınızda,



Tilki (Uzlaşma)



- Tilkiler hem kendi amaçlarına hem de ilişkilerine orta derecede önem verirler.
- Kendi amaçlarının bir kısmından vazgeçerler ve çatıştıkları kişiyi de amaçlarının bir kısmından vazgeçmeye ikna ederler.
- Her iki tarafın da bir şeyler kazanacağı bir çözüm yolu ararlar.

Tilki stratejisini řu durumlarda kullanmak uygun olabilir:

- Amaçlar orta derecede önemliyse ve daha girişken stratejileri kullanmaya değmezse,
- Eşit statüdeki kişiler çatışmaya taraf olmuşlarsa,
- Karmaşık bir sorun için geçici bir çözüme ulaşmak gerekiyorsa,
- Rekabet ya da işbirliği stratejilerinin sonuç vermediği durumlarda



Baykuş (Yüzleşme, işbirliği yapma)



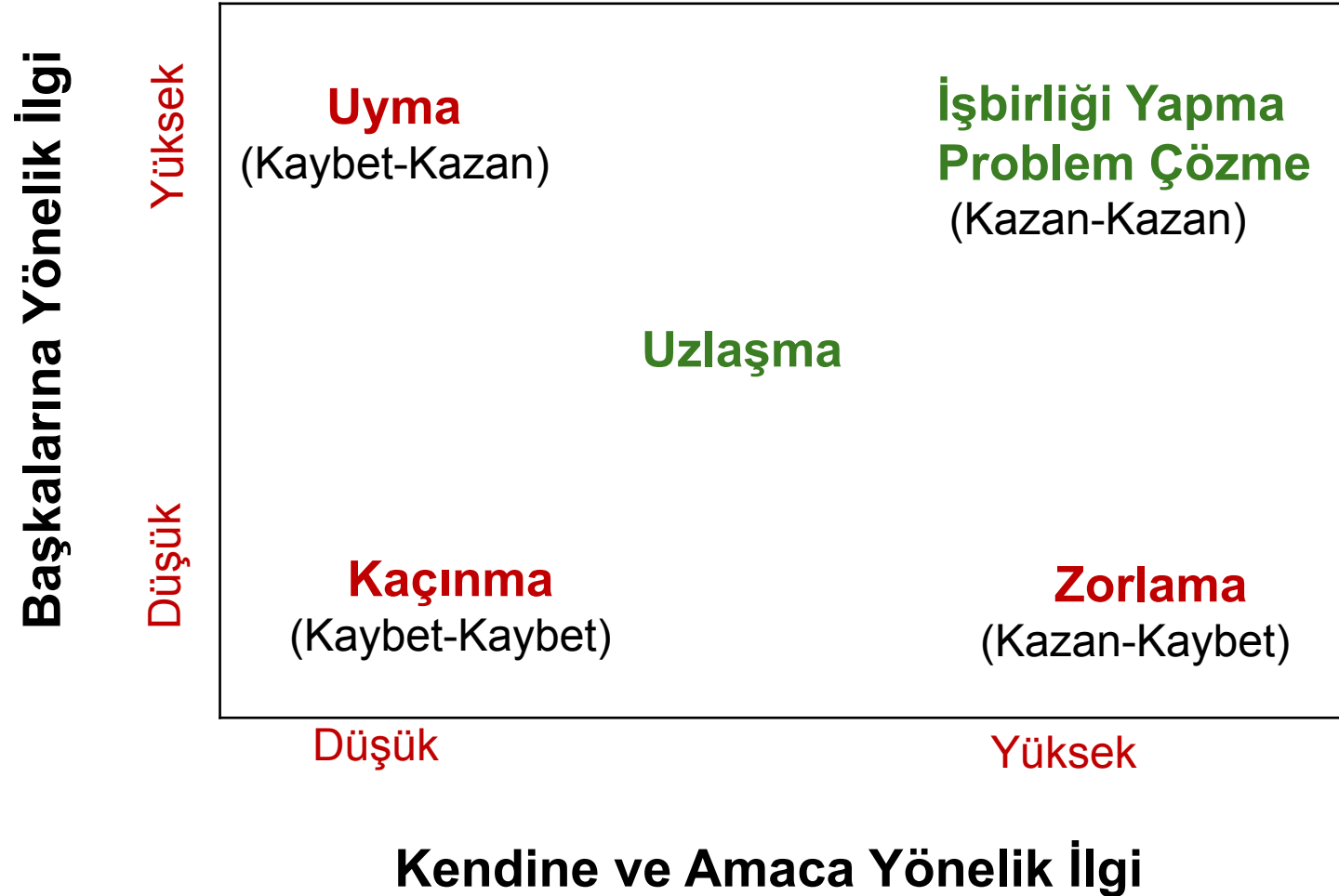
- Hem amaçlarına hem de ilişkilerine çok önem verirler.
- Hem kendilerinin hem de diğer kişinin amaçlarına ulaşabileceği bir çözüm ararlar.
- Her iki tarafı da tatmin edecek çözümler arayarak ilişkiyi sürdürürler.
- Taraflar arasındaki gerginlikler ve olumsuz duygular da ortadan kalkmadıkça tatmin olmazlar.

Baykuş stratejisini řu durumlarda kullanmak uygun olabilir:

- Çatışma ile birlikte başkasının da yaşamı söz konusu olduğunda,
- Bütün sorumluluęu siz üstlenmek istemedięinizde,
- Arada büyük bir güven duygusu varsa,
- Öfke, kin gibi yoğun duygularla uğraşmanız gerektiğinde



Çatışma Çözme Davranışları



(Thomas, 1976)

Çatışma stratejileri, stilleri değişir mi?

EVET 😊

- İnsanların bir çatışma ile karşılaştıklarında bu çatışmayı ele aldıkları ve hemen gösterdikleri bir stilleri var.
- Bulgular, kişilerin çatışma stillerinin değiştiğini gösteriyor.
- Çatışma ilerledikçe de kişiler stillerini değiştirebilir.
- Nasıl değiştirebiliriz?
 - farkına varmak
 - öğrenmek ve denemek

Duygu Düzenleme Stratejileri

- **Duygu düzenleme stratejileri**, kişinin duygularını fark etmesi, anlaması ve sağlıklı biçimde yönetmesi için kullandığı yöntemlerdir.

1. Duyguyu farketmek/adlandırmak/tanımlamak
2. Dikkati yönlendirme
3. Bilişsel yeniden yapılandırma
4. Gevşeme egzersizleri
5. Bilinçli farkındalık egzersizleri

*** Sosyal destek

NEFES TEKNİKLERİ

KUTU NEFESİ



TUT
7

4-7-8 NEFES



NEFES AL
4
TUT
NEFES VER

GENÇLER İÇİN HAREKET MOLALARI

Hızlı Enerjilendirme



10 kere zıplama (jumping jack),
yerinde koşma, kol çevirmeler

Topraklanma Yürüyüşü



Koridorda ya da dışarıda
farkındalıkla yürüyüş
(adımlara ve nefese odaklan)

Esneme Rutini



Boyun çevirme, öne eğilme,
kedil-inek esneme hareketleri

Silkele Rahatla



Kolları, bacakları, vücudu silke
kasları gevşet, gerginliği azalt

İtme-çekme Egzersizleri



Denge Görevleri



Düşünce Tuzağı ve Yeniden Çerçeveleme Ergenlerde Agresif Davranış

Düşünce Tuzağı	Yeniden Çerçeveleme
Düşmanlık Atfı "Herkes bana düşman, herkes bana karşı."	Belki de bilerek yapılmamıştır. Herkes bana düşman değil.
Felaketleştirme "Bu bir felaket. Her şey mahvoldu."	Bu sinir bozucu, ama soğukkanlılığımı yitirmeden üstesinden gelebilirim.
Zihin Okuma "Onlar benim salak olduğumu düşünüyorlar."	Tam olarak ne düşündüklerini bilemem ki.
Siyah-Beyaz Düşünme "Eğer öfkelenmezsem zayıfım demektir."	Tam olarak ne düşündüklerini bilemem ki.
Etiketleme "Ben kötü bir çocuğum."	Hata yaptım, ama bu beni kötü biri yapmaz.

Bağırmadan Konuşma Teknikleri



- Açık ve sakin bir şekilde konuş.
- Uygun bir ses seviyesi kullan.
- Diğer insanlarla arana mesafe koy.

'Yürü, Konuşma'

GEÇİKTİRİLMİŞ TEPKİ YÖNTEMİ



1 Öfkelenince uzaklaş.

2 Dışarıda birkaç dakika mola ver.

3 Sakinleşince geri dön,
ve konuşarak çözmeye çalış.