

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ



ANNE-BABA OLMAK

Çocuk sahibi olmak, her anne-babanın yaşamındaki dönüm noktasıdır. Bu mutluluk kişinin yaşayacağı en mükemmel duygulardan biridir. Her anne-baba kuşkusuz çocuğu için her şeyin en güzelini ister.



Çocuğun sağlıklı gelişebilmesi, anne-babanın bu role hazır olması ve çocuk eğitimini bilmesine bağlıdır. Öncelikle eşler evlilik ilişkilerini değerlendirmeli, ebeveynliğe hazır olup-olmadıklarını tartışmalı, sonra çocuk sahibi olmaya karar vermeliler. Bu tartışma kişilerin özgüveni, evliliğe yükledikleri anlam, eşlerin birbirinden beklentileri güven duygularını kapsamalıdır.



Çocuğun dünyaya gelmesiyle, ailenin yaşam tarzı değişecektir. Bu değişimin sağlıklı oluşması önem taşımaktadır. Günümüzde pek çok klinikte etkili anne-baba olmak, iyi anne-baba olmak gibi çalışmalar yürütülmektedir. Amaç, ebeveynlerin çocuklarını tanımaları ve onların bilişsel, sosyal, duygusal gelişimlerinin en sağlıklı biçimde oluşması için imkan sunmalarını sağlamaktır.



Ebeveynlerin çocuklarıyla konuşurken kullandıkları dil çok önemlidir. Duygularımız doğaldır, birbirlerinin duygu ve düşüncelerini sözel ifadeler ve beden diliyle algılarız.



Çocuđuyla güçlü iletişim kurmanın birinci basamağı, onun duygularını ve düşüncelerini olduğu gibi kabul etmek ve dinlemektir. Dinleme, etkin dinleme (katılımla dinleme), pasif dinleme (edilgin dinleme), kapı aralayıcı mesajlarla dinleme şeklinde olur.



Pasif (edilgin) dinleme herhangi bir yorum katılmadan, jest ve mimiklerle çocuğunuzu dinlediğinizi hissettirmeniz şeklindedir.



Etkin dinleme (katılımlı), söylediği sözleri açarak tekrar etmek ve kendi çözümlerini bulmasında yardımcı olmak şeklindedir.



Sağlıklı iletişim kurabilmek için günlük yaşantımızda kullandığımız dilin önemini vurgulamışken kendimizi ifade ederken kullandığımız sen dili ve ben dilinden de bahsetmek gerekir.



SEN DİLİ

Sen dili, karşımızdakini suçlamaya ve yargılamaya yönelik bir konuşma tarzıdır. Karşımızdaki insanın hoş görülmemeyen, kabul edilmeyen davranışları karşısında eleştiri içeren bir dildir. Sen dilinde cümleler ikinci tekil şahsa göre çekimlenir.



Bu konuşma tarzı davranışa ve duyguya değil, kişiliğe yöneliktir. Bu nedenle karşımızdaki insanı savunmaya iter, karşımızdaki insanın kendini suçlu hissetmesine ve bizi tam olarak anlayamamasına neden olur. Sen dili, genellikle tepkisel ve öç almaya yönelik davranışları ortaya çıkartır.



BEN DİLİ

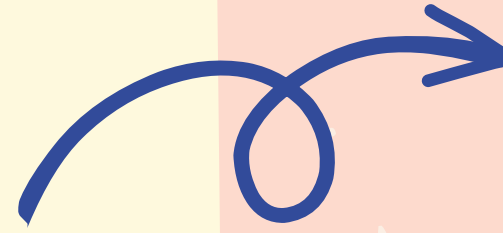
Bu konuşma tarzı karşımızdaki insana kendisini değerli hissettirir. Ben dili ile kurulan cümleler; yaşanan durumu, durumun ne düşündürdüğünü ve ne hissettirdiğini içerir. Bu sayede karşımızdaki insan yaşanan duygunun nedenini anlar ve sağlıklı bir iletişim ortaya çıkar.



Ben dili; kişinin merkezinden çıkıp, karşımızdaki insanın vicdanına ve yüreğine ulaşan dildir. Ben dilini kullanan kişi kendisi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşısındaki insanla paylaşmak istegindedir. Kişinin karşısındaki insanı yargılamadan, suçlamadan sadece kendi duygu ve düşüncelerini anlattığı bir dildir.

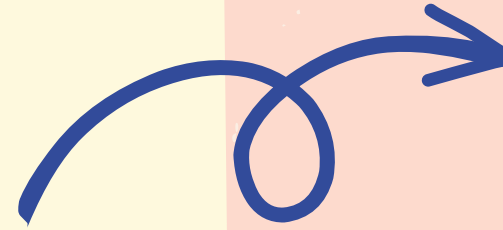


Bin defa söyledim. Hala aynı şeyi yapmaktaki ısrar ediyorsun, kapa şu telefonunu daha kaç kere ısıtmam gerekiyor yemekleri?



SEN DİLİ

Yemek hazır, arkadaşına yemekten hemen sonra arayacağını söyleyen beni ne kadar mutlu edersin, çok açım, lütfen.



BEN DİLİ

ÇOCUĞUNUZLA BAŞARILI İLETİŞİM KURMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

- Dokunsal teması artırın.
- Nerede, ne zaman, nasıl, ne söyleyeceğinizi iyi belirleyin.
- Akıcı, sade bir dil kullanmaya çalışın.
- Size güvенеbileceğini hissettirin.



ÇOCUĞUNUZLA BAŞARILI İLETİŞİM KURMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışın.
- Çocuğunuza saygı duyun.
- Gerçekçi ve doğal davranın.
- Onu dinleyin.
- Onunla göz teması kurun.



ÇOCUKLARIMIZLA ÇATIŞMAYI ENGELLEYİCİ ETMENLER NELERDİR?

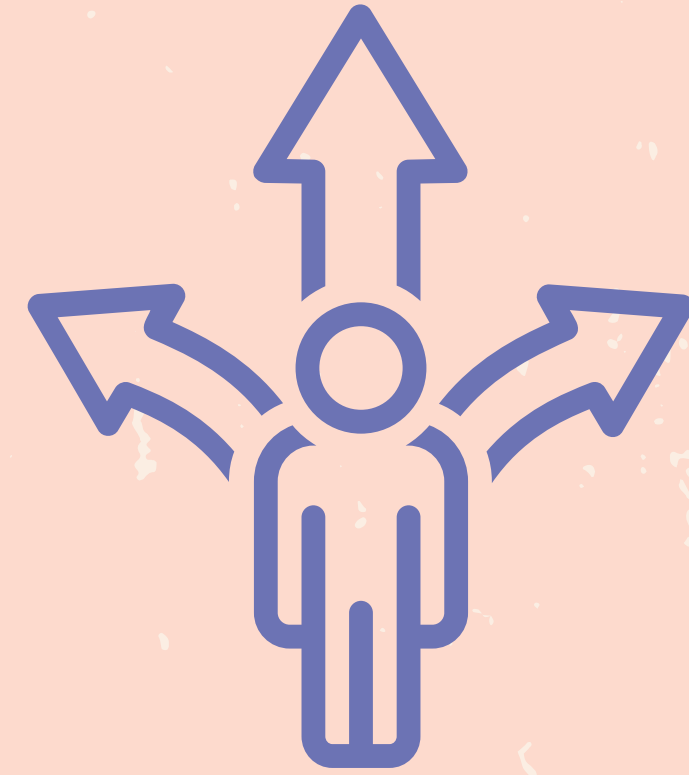
- Kendi düşüncelerimizle çocuklarımızı yönlendirmek
- Yargılamak, eleştirmek, kıyaslamak
- Çocuğunuzun anlatmaya çalıştığı konuyu değiştirmek
- Emir vermek, nutuk çekmek, etiketlemek
- Göz dağı vermek



Erken yaşta karar verme becerisini sahip olan çocuklar daha özgüvenli, kendine yetebilen, kendi kararlarını verip bunları başarıyla uygulayabilen çocuklardır. Karar verme becerisine sahip olmayan çocuklar ise, hayatları boyunca yanlış kararlar vererek kendileri ve çevreleri için sorun yaratmaya devam ederler. Bu nedenle çocuklara sağlıklı karar vermeyi öğretmeliyiz.



Çocuğun karar verme becerisini kazandırmak için okul öncesi dönemden başlamak ve çocuğun kendi gerçekliğine uygun konularda karar vermesine izin vermek gerekir.



ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİ

Çatışma çözme becerisi toplumumuzun genel bir problemidir. Bu problem henüz çocuklu yaşlarda başladığı bilinmektedir. Yani herhangi bir çatışma karşısında nasıl bir çözüm üreteceğini bilemeyebilir. Bir bebek hayata gözlerini açtıktan itibaren aile ve doğduğu toplumun üyesi olmaktadır. Büyümeye başladıkça kendine ve yaşadığı topluma faydalı olmak için çalışır, içinde bulunduğu topluma uyum sağlamak için çabalar ve sosyalleşmek için kültüre ait davranışları, örf ve adetleri öğrenmek zorundadır.



ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİ

Bu süreçte pek çok sorun ve sosyal kurallar ile karşı karşıya gelen çocuklar, çevresindeki insanların ondan bu kurallara uyma beklentisinde olduklarını anlar ve kuralları öğrenmeye başlar. Çocuğun sosyal çevresinde kendisine model aldığı; ebeveyni, arkadaşları ve öğretmenler çocuğun sosyal olarak gelişmesinde ve iletişim kurması açısından önemli bir yerdedir.



ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

- Çocuğunuz ile uygulanabilecek çözümleri seçin ve önce uygulanabilecek olanı seçin. Çocuğunuza ilk çözümlü uygulandığında istediğı sonucu elde edemezse diğelerini deneyebileceğini hatırlatın. Çocuğunuzun çatışmayı çözmesi ve çözene kadar motivasyonunu koruması için onu cesaretlendirin.



ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

- Çocuğunuz bir çatışma ile karşılaştığında, çocuğunuzun sorununu onun için çözmeyin. Bunun yerine çocuğunuzla bu konu hakkında konuşun. Çocuğunuzun duygularını isimlendirebilir, durumu daha net, sade bir şekilde toparlayabilirsiniz. Çocuğunuza sorunu çözmek için fırsat tanımak da önemlidir. Tabi ki güvenliği tehdit edici bir durumda ebeveyni olarak hemen dahil olmanız uygundur.



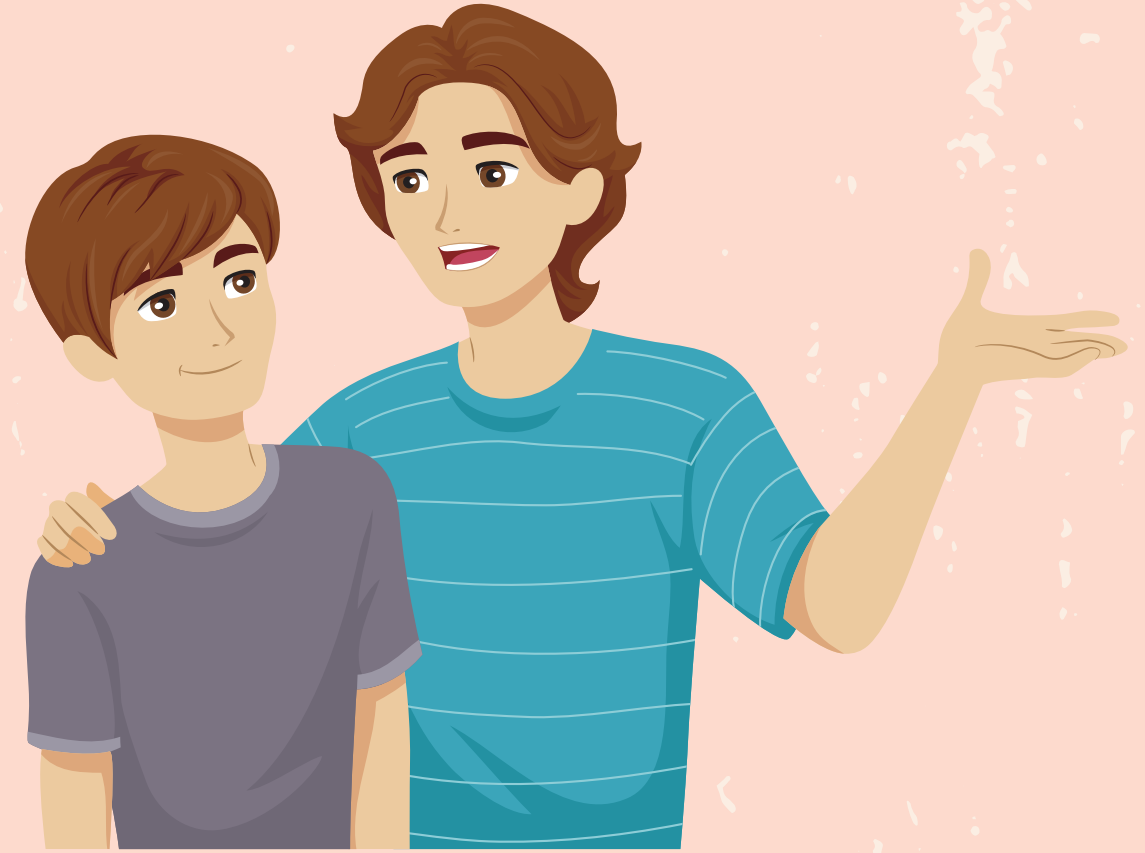
ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

- Çocuğunuz çatışma çözme becerilerini rol-modelleri izleyerek de geliştirebilir.
- Çocuğunuza seçtiği çözümlerin doğal sonuçları karşılaşmasına fırsat tanıyın. Bu sonuçlar her zaman olumlu sonuçlar olmayabilir ancak olumsuz sonuçlar öğrenme için iyi fırsatlar olabilir. Bu noktada yine çocuğunuzun güvenliğini ön planda tutmayı unutmayın.



ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

Yaşadığı sosyal çatışmalara çözümler bulması konusunda ebeveynleri tarafından cesaretlendirilen çocuklar çözüm bulmaya daha istekli olur. Bilgisini, becerisini kullanacak fırsat bulmuş olur. Bu konuda onlara yapabileceğimiz en büyük yardım sorunlarını çözme yönünde bakış açılarını geliştirmelerini desteklemektir.



ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

Çocuğunuzun her sorunla karşılaşmasında onun yerine sorunu siz çözerseniz, ilerleyen zamanlarda ve yaşında karşılaştığı problemlerle baş edemeyecektir. Bu yüzden bırakın çocuğunuz sorunlarını kendisi çözsün. Eğer yardıma ihtiyaç duyarsa, bu noktada ona yardımcı olacağınızı hissettirin.



ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

Böylece çocuk, aldığı kararların sonuçlarını yaşayıp bir sonraki için farklı çözümler bulacaktır.

Böyle durumlarda sonuçlar üzerinde konuşup “Daha iyi sonuç almak için neler yapabilir?”

“Bir sonraki sefere nasıl farklı davranabilirsin?” gibi sorular sorulabilir. Farklı alternatifler veya farklı bakış açıları geliştirmeleri için düşünmeleri sağlanabilir.



ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

- Çatışma çözme becerisini desteklerken öncelikle çocuğunuz ile sorunun tanımını yapıyor olmanız gerekir.
- Bazen sorunu ifade etmek bile çocukları rahatlatır.
- Sorun tanımını belirledikten sonra hemen harekete geçmeden çocuğunuzla olası çözümler üzerinde konuşun.
- Beyin fırtınası yaparak olabilecek birçok alternatif oluşturun.
- Her alternatifin olası sonuçlarını, olumlu-olumsuz yönlerini de tartışabilirsiniz.
- Çocuğunuzun seçmeyi düşündüğü çözümün olası sonuçlarını da düşünmeyi öğrenmesi önemli bir beceridir.



ÇOCUKLARDA ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

- Çocuklar, kimse ile kıyaslanmamalıdır.
- Çocuk koşulsuz sevimelidir.
- "Şu davranışı yaparsan seni severim, şunu yapmazsan seni sevmem" şeklindeki ifadeler veya davranışlar çocuğun ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler.
- Çocuğun olumsuz davranışları yerine olumlu davranışları ön plana çıkarılmalıdır.
- Çocuklara birer birey olarak saygı gösterilmelidir.





**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ..**

