



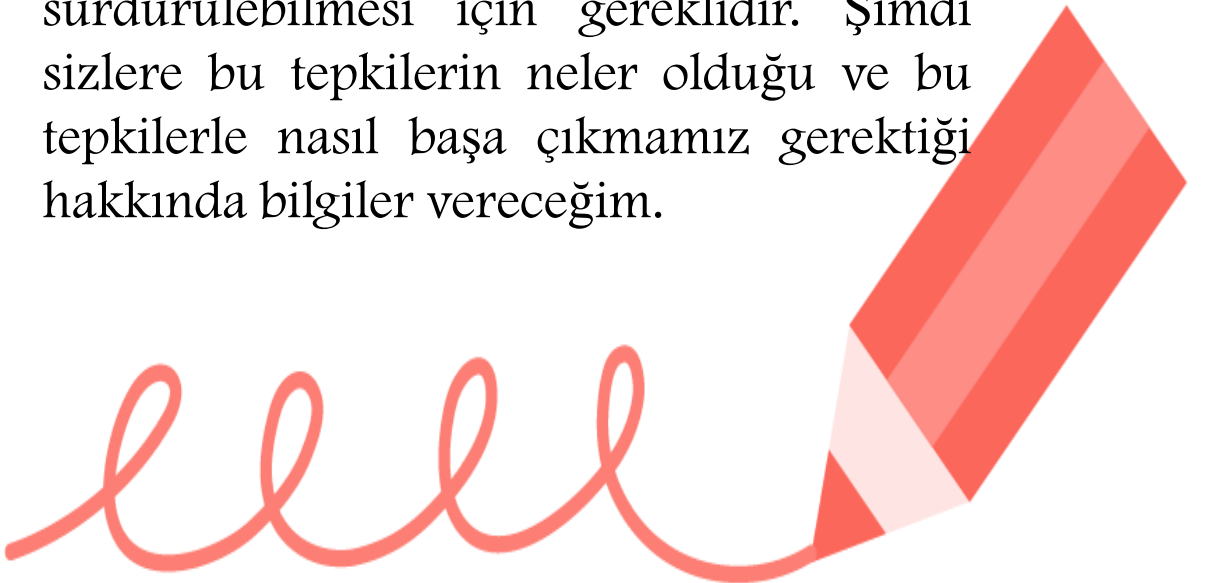
TEPKİLERİMİ ANLIYORUM



HAZIRLAYANLAR
Gökçen GÜVEN
Şule YAKUPOĞLU
Büşra AYKAN GÜZELDAL

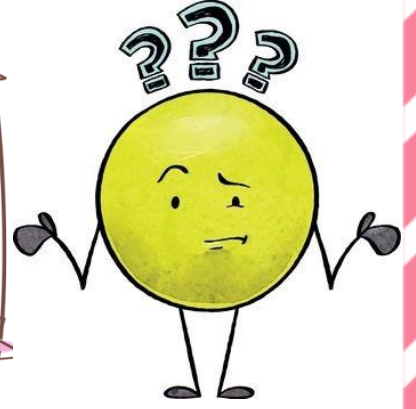
Sevgili öğrencilerim,

Hepimiz hayatımızda bazen zor dönemler geçirebiliriz. Böyle zamanlarda çeşitli tepkiler veririz. Bu tepkiler **Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal-Fizyolojik Tepkiler** olarak gruplandırılabilir. Bir de bunlara ilaveten vücudumuzdaki organlarda bu tepkilere ikincil fizyolojik değişimler ortaya çıkabilir. Bu tepkiler bizi zorlayabilir; ancak bunlarla başa çıkmamız günlük yaşam akışımızın sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için gereklidir. Şimdi sizlere bu tepkilerin neler olduğu ve bu tepkilerle nasıl başa çıkmamız gerektiği hakkında bilgiler vereceğim.



DUYGUSAL TEPKİLER	DÜŞÜNSEL TEPKİLER	DAVRANIŞSAL(D) – FİZYOLOJİK (F) TEPKİLER
ÇARESİZLİK	KENDİNE SAYGI DUYMAMA	YORGUNLUK, BİTKİNLİK (F)
BOŞLUKTA HİSSETME	HATIRLAMADA GÜÇLÜK	UYKUSUZLUK VE UYKU SORUNLARI (F)
AŞIRI KORKU	ÖĞRENME BOZUKLUĞU	İŞTAH BOZUKLUKLARI (F)
ÜMİTSİZLİK	DÜŞÜK ÖZGÜVEN	ÇARPINTI (F)
İÇİNE KAPANMA	MOTİVASYON EKSİKLİĞİ	ANİ İRKİLMELER (F)
YALNIZLIK HİSSİ	İNKÂR	ŞÜPHECİLİK (D)
ÖFKE		KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR (D)
ENDİŞE DUYMA		ENDİŞE DUYMA

DUYGUSAL TEPKİLER VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



DUYGUSAL TEPKİLER

ÇARESİZLİK



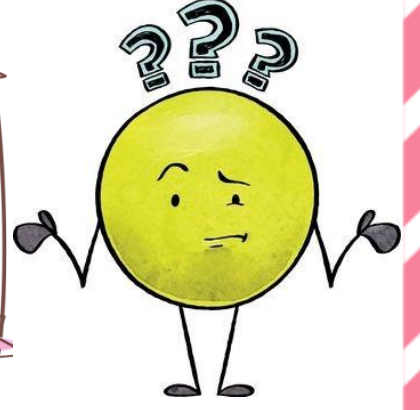
- GÜÇLÜ YÖNLERİNİ ORTAYA ÇIKARMA
- GÜVENİLEN BİR YETİŞKİNLE KONUŞMA
- KENDİNE OLUMLU ŞEYLER SÖYLEYEBİLME
- YARATICI DÜŞÜNÜP ÇÖZÜM YOLLARINI ARTIRMA

BOŞLUKTA HİSSETME



- OLAYI ANLAMLANDIRMA, GEÇMİŞ VE GELECEKLE İLİŞKİ KURMA
- HAYATINIZLA İLGİLİ KISA VE UZUN DÖNEMLİ HEDEFLER OLUŞTURMA
- İLGİ VE YETENEKLERİNİZE YÖNELİK AKTİVİTELERE YÖNELME
- ARKADAŞLARDAN DESTEK ALMA

DUYGUSAL TEPKİLER VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



DUYGUSAL TEPKİLER

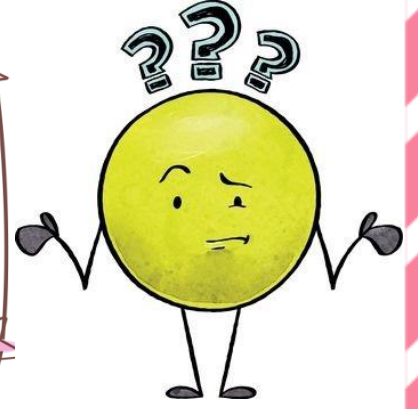
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

AŞIRI KORKU VE GÜVEN KAYBI



- GÜVENLİ ALAN OLUŞTURMA VE GÜVEN İNŞA ETME
- AİLEDEN YA DA ÇEVREDEN GÜVENDİĞİN BİR YETİŞKİNLE HİSLERİNİ PAYLAŞMA
- OLUMLU VE OLUMSUZ DÜŞÜNCELER ARASINDA BİR DENGE OLUŞTURMA
- GÜVENDE OLDUĞUN BİR YERİ HAYAL EDEREK ZİHNİNİ RAHATLATMA
- ARKADAŞLARDAN DESTEK ALMA

DUYGUSAL TEPKİLER VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



DUYGUSAL TEPKİLER

BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

ÜMİTSİZLİK



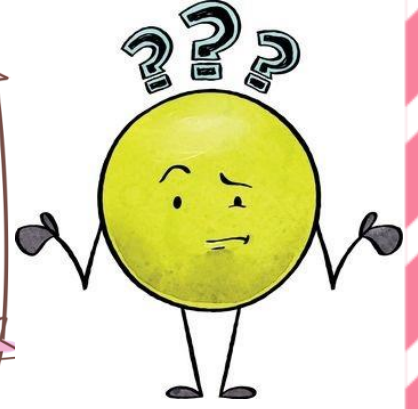
- GELECEKLE İLGİLİ PLAN YAPMAK, YAŞAMI PLANLAMAK
- AİLEDEN,ARKADAŞLARDAN DESTEK İSTEME
- KENDİNE OLUMLU MESAJLAR GÖNDERME (“Yeniden başlayabilirim.”, “Hayal kurmaya devam edebilirim.”)
- YARATICI DÜŞÜNÜP BAŞKA HAYALLER İÇİN ÇABA GÖSTERME

PANİK



- DAYANIKLILIĞI ARTTIRMAK, KAYGI DÜZEYİNİ DÜŞÜRMEK
- BELİRSİZLİKLERİ ORTADAN KALDIRMAK
- UZMAN YARDIMI ALMAK

DUYGUSAL TEPKİLER VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



DUYGUSAL TEPKİLER

**İÇİNE
KAPANMA**



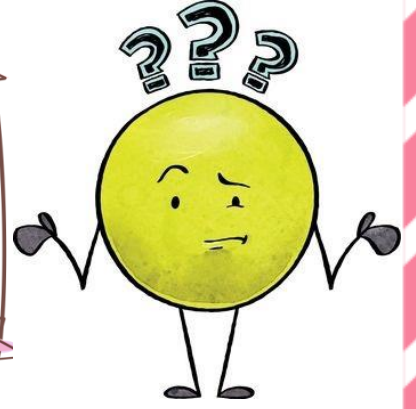
**YALNIZLIK
HİSSİ**



BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

- YAKIN ÇEVREDEN BAŞLAYIP İLETİŞİM FIRSATLARININ FARKINA VARMA
- ÇEVRENDE SANA KENDİNİ İYİ HİSSETTİREN ŞEYLERİN FARKINA VARMA VE LİSTESİNİ YAPMA
- ÇEVREDEKİ AÇIK İLETİŞİM KANALLARINI FARK ETME
- SANAT, SPOR, MÜZİK, SATRANÇ VEYA İLGİNİ ÇEKEN BAŞKA BİR ALANA YÖNLENME
- SOSYALLEŞMEYE, AİLE VE ARKADAŞLARLA VAKİT GEÇİRMEYE VE ONLARDAN DESTEK ALMAYA ÇALIŞMA

DUYGUSAL TEPKİLER VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



DUYGUSAL TEPKİLER

BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

ÖFKE



- ÖFKEYİ KONTROL ETMEYİ ÖĞRENEBİLME
- KENDİNİ İFADE EDEBİLME
- NEFES EGZERSİZLERİ YAPARAK SAKİNLEŞME
- ÖFKELENDİĞİN ANLARDA, ÖFKELENDİĞİN ŞEYLE ARANA MESAFE KOYMA
- SPORTİF YA DA SANATSAL BİR UĞRAŞI EDİNEREK BEDENİ VE ZİHNİ RAHATLATABİLME
- ÖFKEYİ DOĞRU İFADE EDEBİLMEK İÇİN UZMANDAN YARDIM ALMAK

DÜŞÜNSEL TEPKİLER VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



DÜŞÜNSEL TEPKİLER

KENDİNE SAYGI
DUYMAMA



HATIRLAMADA
GÜÇLÜK



DÜŞÜK
ÖZGÜVEN



BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

KENDİ GÜÇLÜ YANLARININ
FARKINA VARMA VE
HAREKETE GEÇİREBİLME

- ZİHİN VE DİKKAT
EGZERSİZLERİ,
- TEKRAR,
ANLAMLANDIRMA VE
ÖRGÜTLEME
STRATEJİLERİNİ
KULLANMA
- KOLAY İŞLERDEN
BAŞLAYARAK ZOR
İŞLERE DOĞRU
GİRİŞİMDE BULUNMAK,
- KENDİ KENDİNE
OLUMLU TELKİNLERDE
BULUNMAK

DÜŞÜNSEL TEPKİLER VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



DÜŞÜNSEL TEPKİLER

BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

**MOTİVASYON
EKSİKLİĞİ**



- HEDEFLER BELİRLEME,
- ÖZ YETERLİLİĞİ ARTTIRMA,
- YAPILACAK İŞİN YARARLI VE İLGİ ÇEKİCİ OLDUĞUNA İNANMA,
- İÇSEL KAYNAKLARI HAREKETE GEÇİRME

**DÜŞÜNCELERİ
ÇARPITMA**



- İRRASYONEL (AKILCI OLMAYAN) DÜŞÜNCELERİ FARK ETME (ÖRNEĞİN: AŞIRI TALEPKARLIK, RAHATSIZ EDİCİ DURUMLARA KATLANAMAMA DÜŞÜNCESİ, FELAKETLEŞTİRME)

İNKÂR



- OLAYLA VE SONUÇLARIYLA YÜZLEŞME,
- BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİ DEVREYE SOKMA

DAVRANIŞSAL – FİZYOLOJİK TEPKİLER VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



DAVRANIŞSAL – FİZYOLOJİK TEPKİLER

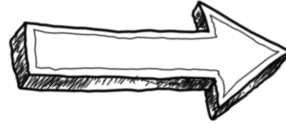
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

**YORGUNLUK,
BİTKİNLİK**



- SAĞLIKLI BESLENME
- YETERLİ UYKU
- PROGRAMLI BİR ŞEKİLDE EGZERSİZ YAPMA
- VİTAMİN DEĞERLERİNİ KONTROL ETTİRMEK İÇİN DOKTORA GİTME

**UYKUSUZLUK
VE UYKU
SORUNLARI**



UZMAN DESTEĞİ

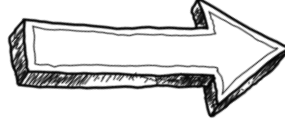
DAVRANIŞSAL – FİZYOLOJİK TEPKİLER VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



DAVRANIŞSAL – FİZYOLOJİK TEPKİLER

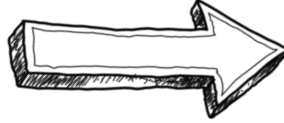
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

**İŞTAH
BOZUKLUKLARI**



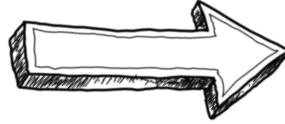
UZMAN DESTEĞİ

ÇARPINTI



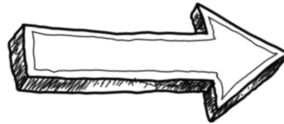
- UZMAN DESTEĞİ,
- KENDİNİ İFADE ETME,
- GEVŞEME EGZERSİZLERİ

ANİ İRKİLMELER



UZMAN DESTEĞİ

ŞÜPHECİLİK



**İNSAN İLİŞKİLERİNDE
SINIRLARI BELİRLEME
VE KORUMA**

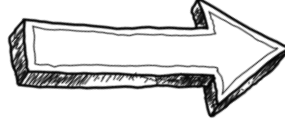
DAVRANIŞSAL – FİZYOLOJİK TEPKİLER VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



DAVRANIŞSAL – FİZYOLOJİK TEPKİLER

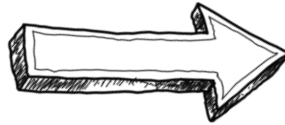
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

**KİŞİLER ARASI
İLİŞKİLERDE
ÇATIŞMALAR**



- ÇATIŞMA ÇÖZME STRATEJİLERİNİ (AYICIK, KÖPEKBALIĞI, TILKI, BAYKUŞ KAPLUMBAĞA) ÖĞRENME
- ARABULUCULUK BECERİLERİNİ ÖĞRENME

**SALDIRGAN
DAVRANIŞLAR**



ÖFKEYLE BAŞ ETME,
İLETİŞİM VE DÜRTÜ
KONTROLÜ
BECERİLERİNİ
GELİŞTİRME

EKLER

- NEFES EGZERSİZİ ÖRNEĞİ
 - GÜVENLİ YER ÇİZİMİ
- GEVŞEME EGZERSİZİ ÖRNEĞİ
- ÇATIŞMA ÇÖZME STRATEJİLERİ
(AYICIK, KÖPEKBALIĞI, TILKI,
BAYKUŞ KAPLUMBAĞA)

NEFES EGZERSİZİ



Doğru nefes alma üzerine olan bu tekniği, aşağıdaki adımları izleyerek yapabilirsiniz.

Sağ elimizi göğsümüze, sol elimizi karnımızın üzerine yerleştirelim.

Burnumuzdan nefes alıp (içimizden 4'e kadar sayıp) 4 saniye bekleyip aldığımız nefesi ağızımızdan (içimizden 4'e kadar sayarak) yavaşça verelim.

Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesimiz (sağ elimiz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyoruz demektir.

Nefes alırken şuna dikkat edelim: Nefes aldığımızda karnımız şişecek (sol el hareket edecek) nefesimizi tuttuğumuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeriye doğru hareket edecek.

GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

Gözlerinizi kapatın.

Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabilir veya tamamen hayal ürünü bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer olması.

Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu hayal edin. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz. Orada olmasını istediğiniz her şeyi bu güvenli yere ekleyebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musun? Nasıl giyinmişsiniz? Üzerinizdeki renklere bakın. Şimdi çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Değişik renkleri fark edin. Bastığınız yerin dokusunu hissedin. Bedeninize odaklanın, dikkatinizi neler hissettiğinize yoğunlaştırın.

Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?

Yavaş yavaş yürüyün güvenli yerinizi ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve onlara bakınca neler hissediyorsunuz?

Neler duyabiliyorsunuz? Gördüğünüz şeylerin seslerine odaklanın şimdi. Hayvan sesleri var mı etrafınızda ya da su sesleri, yaprakların hışırtısı.. Yüzünüzde güneş ılıkliğini, rüzgarın değmesini, ayağınızın altındaki sertliği veya yumuşaklığı hissedin.

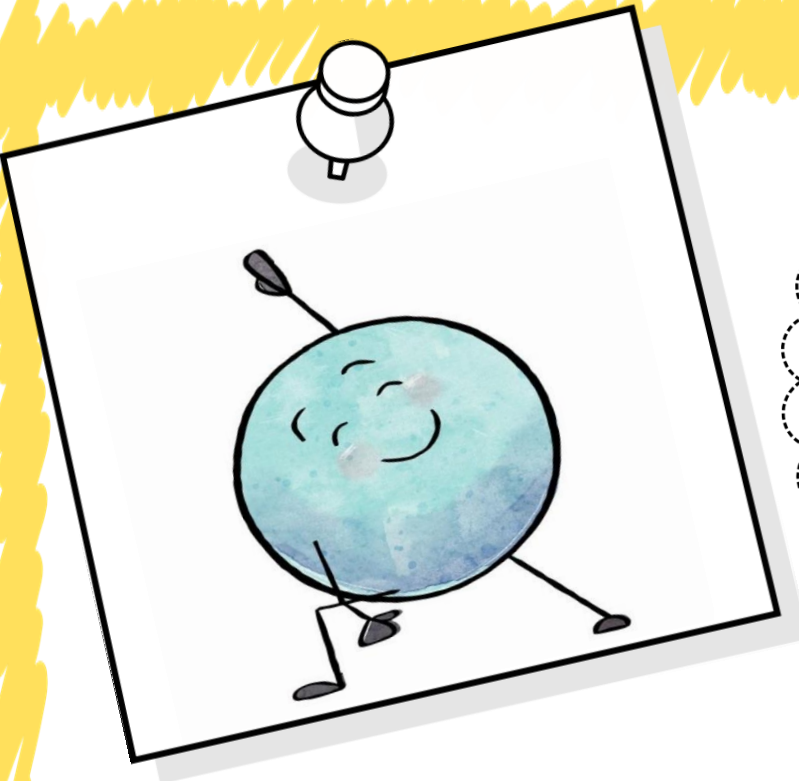
Nasıl bir koku alıyorsunuz? Gördüğünüz, duyduğunuz şeylerin kokularına odaklanın şimdi de...

Dilerseniz yalnız olabilirsiniz bu yerde, dilerseniz yanınıza birini davet edebilirsiniz. Bu kişi çok sevdiğiniz biri ya da favori bir kahramanınız olabilir. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.

Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın. Hayalinizdeki bu yere bir isim verin. Bu ismi içinizden tekrarlayın.

Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Bedeninizdeki gevşemeyi hissedin, tüm kaslarınızın rahatladığını hissedin. Güven ve huzur içindediniz. Bu hisse ve bedeninizdeki rahatlamaya odaklanın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün.

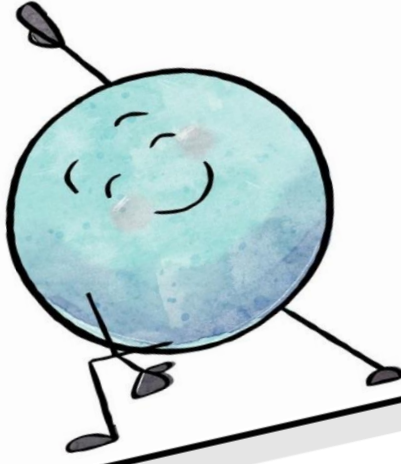
Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.



GEVŞEME EGZERSİZİ (Bilgilendirme)

Bu egzersiz zihinsel imgeleme yoluyla fiziksel rahatlama sağlamak için kullanılır. Kaslarımızın kasılmış ve gevşemiş olma durumu arasındaki farkı kavratarak rahatlama hissine ulaşmak bu tekniğin temel amacıdır. Bu gevşeme egzersizini günlük hayatta yaşadığımız tüm kaygılı durumlarımızda kullanabileceğimiz gibi belli bir duruma özgü duyduğumuz kaygılı durumlarda da (sınav kaygısı vb.) kullanabiliriz. Bunun yanında herhangi bir kaygı, stres ve gerginlik durumu olmaksızın kendimizi iyi ve rahat hissettiğimizde bu iyilik halini arttırmak adına da kullanılabilir.

Bu egzersizi yaparken verilen yönergeleri sizin için birinin okumasını isteyebilir ya da kendi sesinizi bu yönergeleri okurken kaydedip egzersiz sırasında dinleyebilirsiniz.



GEVŞEME EGZERSİZİ (Yönerge)

- Gözlerinizi kapatın... Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın... Ayağınızı büyük, kalın bir çamurun içine ittiğinizi düşünün. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Var gücünüzle itin çünkü çamur çok kalın... İtin... İtin... İtin... Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin.
- Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine doğru çıkalım. Karın bölgeniz nasıl hissediyor? Dar bir alandan geçmeye çalıştığınızı hayal edin. Geçebilmek için olabildiğince küçülmek gerekiyor. Kendinizi iyice küçültün. Karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... Sonra rahatlayın. Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın... Şimdi yeniden dar alandan geçmelisiniz. Tekrar karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... İncelin. Artık geçtiniz, rahatlayın ve karnınızı gevşetin... Gevşetin... Gevşetin... Derin nefes alın.



GEVŞEME EGZERSİZİ (Yönergenin Devamı)

- Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin. Parmaklarınızın farkına varın. Sanki ellerinizde küçük esnek bir top varmış gibi düşünün. Bütün gücünüzle topları sıkmaya çalışın. Sıkın... Sıkın... Sıkın... Sıkarken ellerinizin ve kollarınızın ne kadar kasıldığını hissedin. Şimdi topları yavaşça bırakın. Rahatladığınızı hissedin. Tekrar topları elinize alıp sıkın... Sıkın... Sıkın... Tüm kasılmayı hissedin. Şimdi topları bırakın ve rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın...
- Şimdi omzunuza verin dikkatinizi. Bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Keyifli bir şekilde ormanda dolaşıyorsunuz. Birden bir tehlike sezdimiz. Başınızı ve omzunuzu çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Şimdi tehlike geçti. Tekrar başınızı kabuğunuzdan çıkarın. Rahatlayın... Gezinmeye devam ederken başka bir tehlike daha fark ettiniz. Hemen başınızı ve boynunuzu tekrar içeri çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Artık tehlike yok şimdi kabuğunuzdan çıkabilirsiniz. Rahatlayın...



GEVŞEME EGZERSİZİ (Yönergenin Devamı)

- Şimdi çenenize odaklanın. Ağızınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün. Sakız öyle büyük ki çiğnemesi çok zor. Çenenizi büyük büyük oynatarak sakızı çiğnemeye çalışın. Şimdi sakızı çıkarın. Çene kaslarınızın gevşediğini hissedin. Şimdi tekrar sakızı ağızınıza alın ve güçlü bir şekilde çiğneyin. Dişlerinize ezin. İyice ezin. Şimdi tekrar sakızı çıkarın. Sakızı çıkarmanın rahatlığını hissedin.
- Şimdi yüzünüze geçelim. Uyuyorsunuz. Yüzünüze bir sinek kondu. Yanaklarınızda ve alnınızda dolaşıyor. Ellerinizi kullanarak onu kovmayı düşünemeyecek kadar derin uykudasınız. Ama sinek de çok rahatsız edici. Bu yüzden yüzünü, ağızınızı, burnunuzu oynatarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın... Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşiyor. Yüzünüzü, ağızınızı, burnunuzu buruşturarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın...

ÇATIŞMA ÇÖZME
STRATEJİLERİ
(AYICIK,
KÖPEKBALIĞI, TILKI,
BAYKUŞ KAPLUMBAĞA)

Yüksek

Karşıdaki İle İlişki

Düşük

<p>AYICIK Razı Gelmek</p> 	<p>- +</p>	<p>BAYKUŞ İşbirliği Yapmak</p> 
	<p>TILKI Uzlaşmak</p> 	<p>+ +</p> 
<p>KAPLUMBAĞA Geri Çekilmek</p>	<p>- -</p>	<p>KÖPEK BALIĞI Yenmek</p>

Düşük

Kendi Düşüncesi

Yüksek

ÇATIŞMA ÇÖZME STRATEJİLERİ

	ÇATIŞMA ÇÖZME STRATEJİLERİ
 Geri çekilme	Bu stratejiyi kullananlar sorunları ortaya çıkarıp, çözmekten kaçınırlar. Çatışma yaşadıkları kişilerden uzak durarak, fiziksel olarak yüz yüze gelmek yerine psikolojik olarak geri çekilmeyi tercih ederler. Kendi kabuğuna geri çekilen bu kişiler için hem kendi gereksinimleri hem de başkalarının gereksinimleri önemli değildir.
 Zorlama	Bu tür çatışma çözme yolunu benimseyen kişiler sadece kendi gereksinimlerini karşılayabilme çabasındadırlar. Her zaman kendi amaçları ön planda olduğu için karşılarındaki kişilere kendi çözümlerini dayatıp zorlarlar. Onlar için kazanmak güç ve gurur, kaybetmek ise zayıflık ve başarısızlık kaynağıdır. Bu yüzden kazanmak için; gözdağı verirler, şiddet kullanırlar ve karşılarındaki kişiyi ezme isterler.
 Alttan alma	Bu tür çatışma çözme yolunu benimseyen kişiler için kendi istek ve gereksinimleri değil, karşı tarafın istek ve gereksinimleri önemlidir. Onlar için başkaları tarafından hep kabul edilme ve sevilme isteği vardır. Çatışma durumlarında, insanların birbirlerine zarar vermeden konuşamayacaklarına inandıkları için tatsızlık çıkmaması ve insanların incinmemesi için çatışmalardan kaçınmayı tercih ederler. Herkesi mutlu etmek ve ilişkilerini sürdürmek için çatışmalarda yatıştırıcı rolünü üstlenirler.
 İşbirliği yapma	Bu tür çatışma çözme yolunu benimseyen kişiler her iki tarafın gereksinimlerine önem verip gereksinimleri birlikte karşılayabilmenin yollarını ararlar. Tartışmaya açıktırlar ve her iki tarafa da doyum sağlayacak çözümler bulmak için çaba gösterirler. Bu kişilere göre çatışmalar, ilişkileri geliştiren bir araçtır ve onların gelişimlerine katkıda bulunur. Bu stratejiyi kullananlar çatışmalarında uzlaşmaya varırlar ve her iki taraf da kazanır.
 Uzlaşma	Bu tür çatışma çözme yolunu kullanan kişiler kendi amaçlarını gözetirken ilişkilere de önem verirler. Bu kişiler hep bir uzlaşma aradıkları için kendi çıkarlarından vazgeçerken karşılarındaki kişileri de kendi çıkarlarının bir kısmından vazgeçirmeye çalışırlar. Her iki tarafın kazanabilmesi için özveride bulunurlar.

ÇATIŞMA ÇÖZME SÜRECİNDE SEKİZ ADIM

ETKİLİ VE OLUMLU ORTAMIN OLUŞTURULMASI

1

Çatışma çözme sürecine başlarken olumlu bir tutum içerisinde olmak (zamanlama, yer, olumlu açılış cümlesi) sürecin etkili bir şekilde sürdürülmesini ve anlaşmaya kolay ulaşmayı sağlar.

ALGILARIN NETLEŞTİRİLMESİ

2

Bu adımda tarafların sorunu kendi algıladıkları biçimde ifade etmeleri sağlanır. Sorunun tam olarak bilinmemesi durumunda çoğu zaman tarafların farklı sorunlar üzerinden tartışmakta oldukları görülmektedir. Bu yüzden sonuca ulaşılacak isteniyorsa sorunun tam olarak ne olduğunun netleştirilmesi gerekir.

ÇATIŞMA ÇÖZME SÜRECİNDE SEKİZ ADIM

KİŞİSEL VE PAYLAŞILAN GEREKİSİNİMLERE ODAKLAŞMA

3

Kişiler hem kendi hem de karşı tarafın korkuları, istekleri, düşünceleri, amaçları ve gereksinimlerine karşı duyarlı olmalıdır. Karşılıklı olarak gereksinimler paylaşıldığı zaman ortak gereksinimlerin ortaya çıkması sağlanır.

OLUMLU ENERJİNİN PAYLAŞILMASI

4

Kişilerin genel görünüşleri, konuşma tarzları, davranış biçimleri çevreleri için enerji kaynağıdır. Olumlu enerjinin verilmesi ilişkiyi olumlu bir biçimde kuvvetlendirir. Çatışma çözme durumunda her iki taraf olumlu enerjilerini harekete geçirir ve birbirlerini destekler.

ÇATIŞMA ÇÖZME SÜRECİNDE SEKİZ ADIM

ÖNCE GELECEĞE YÖNELİK ÇALIŞMA, SONRA GEÇMİŞTE NELER OLDUĞUNUN ANLAŞILMASI

Geçmişteki olumsuz yaşantılar ve olumsuz çözüm yollarını sürdürmenin çatışma çözümüne hiçbir faydası yoktur. Şu an yaşananlar üzerine odaklanarak gelecekle ilgili çözümler üzerinde çalışırken, geçmişte neler olduğunun farkına varılmalı ve olumsuz çözümler tekrarlanmamalıdır. Esnek ve hoşgörülü bir şekilde yaklaşarak, kişiliğe değil davranışa yönelik mesajlar karşı tarafa iletilmelidir.

SEÇENEKLERİN GELİŞTİRİLMESİ

Çatışma çözme sürecinde her iki tarafın da çıkarlarını gözeten çözümler bulunmalı, uygulanabilir seçenekler üzerinde yoğunlaşmalı, iki tarafın da gereksinimlerini karşılamayan seçenekler üzerinde ısrarcı olunmamalıdır. Seçenekler üretirken özgürce ve olabildiğince çok seçenek üretilmeye çalışılmalıdır. Anahtar olan seçenekler belirlenerek tanımlanmalıdır.

ÇATIŞMA ÇÖZME SÜRECİNDE SEKİZ ADIM

UYGULANABİLİR OLAN SEÇENEKLERİN BELİRLENMESİ

7

Çatışma çözme sürecinde her iki tarafın da uygulayabileceği, başarı şansı en yüksek olan görüşler belirlenmelidir. Bu seçenekler gereksinimleri karşılayabilecek, adil ve güven sağlayıcı özelliklere sahip olmalıdır.

HER İKİ TARAFDA DA DOYUM SAĞLAYACAK ADİL ANLAŞMALARIN YAPILMASI

8

Çatışma çözme sürecinde taraflar kendi isteklerinde ısrarcı olmak yerine anlaşma yolları geliştirmeye, paylaşabilecekleri amaç ve gereksinimleri bulmaya yoğunlaşmalıdır. Bunun için tarafların sorumluluk alması ve çatışma çözme sürecinde kazanılan becerileri kullanmaları gerekir.

KAYNAKÇA

Bursa İl Miili Eğitim Müdürlüğü, Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi Bilgilendirme Bültenleri

MEB, Psikososyal Destek Programı Kitapları

Taştan, N. ve Öner, U (Ed.). (2010). Çatışma çözme eğitimi ve akran arabuluculuğu (2. Baskı). Ankara: Nobel.