

## Çatışma Nedir?

Bireyler arasında fikir uyuşmazlığından dolayı ortaya çıkan zıtlıklara çatışma adı verilir

## Kişiler Arası İlişkilerde Çatışma;

İnsanların ihtiyaçları, dürtüleri ve istekleri birbirleriyle uyuşmadığı zaman ortaya çıkar.

## Çatışmayı Ortaya Çıkaran Nedenler Nelerdir?

- Algılama Farklılıkları
- İletişim Becerileri
- Kültürel Farklılıklar
- Rol Farklılıkları
- İletişim Sürecinde Verilen Mesajın Niteliği
- Sosyal ve Fiziksel Çevre



## Sağlıklı Bir İletişim İçin;

Dinleme, empati ve ben dili kullanma becerileri gereklidir.

### 1. Dinleme

**Edilgen dinleme**, karşıdaki kişiyi sözel olarak kesmeden dinlemeyi ifade eder. Birey, beden dilini kullanarak mesajı anladığını belirtir. **Etkin dinlemede** ise sözel tepki de verilir ve karşıdaki kişinin söyledikleri anlaşılır. Etkin dinleme, edilgen dinlemenin yanı sıra sözel iletişimi de gerektirir.

### 2. Empati

Kişinin kendisini karşıdaki bireyin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini anlaması ve bunu ona iletmesidir. Empatinin özü, değer vermek, sevmek ve duyguları paylaşmaktır

### 3. Ben Dili

Birey davranışın kendisi üzerindeki somut etkisinden ve onunla ilgili duygularından söz ettiğinde bu ileti ben iletilisi ( ben dili) olur. Ben dili ile kurulan iletişim her zaman daha sağlıklı ve anlayışlıdır.

### 4. Sen Dili

Kişinin öfkesini kontrol edemediği durumlarda karşıdaki kişiye suçlayıcı, eleştirici ve emir verici ifadeler kullanması "Sen Dili" olarak adlandırılır. Bu tür ifadeler, mesajı alan kişiyi değersiz hissettirerek savunmaya geçmesine neden olabilir.

### \*Örnek kullanımlar

**Sen dili:** Sen bu işte çok yanlış yapıyorsun.

**Ben dili:** Ben bu hareketin insanları çok rahatsız ettiğini düşünüyorum



## Çatışma Çözme Becerileri & İletişim

İnsanlar arasında yaşanan çatışmaların çoğu iletişim problemlerinden kaynaklanmaktadır. Çatışmayla başa çıkabilmede ve başarılı bir şekilde çatışmaları çözebilmede kişilerin öncelikle temel iletişim becerilerini kullanabilmesi önemlidir.

### Sağlıklı Bir İletişim İçin;

- Algılama Farklılıkları
- İletişim Becerileri
- Kültürel Farklılıklar
- Rol Farklılıkları
- İletişim Sürecinde Verilen Mesajın Niteliği
- Sosyal ve Fiziksel Çevre



## İletişim Engelleri

İletişim engelleri, kişinin kendinden veya karşıdaki kişiden kaynaklanan tutum ve davranışlar nedeniyle iletişimin kopmasına ve yanlış anlamalara neden olan durumlardır.

- Emir vermek
- Uyararak, göz dağı vermek
- Ahlak dersi vermek
- Öğüt vermek
- Nutuk çekmek
- Yargılamak, eleştirmek, suçlamak
- Sürekli soru sormak, sorguya çekmek
- Kıyaslamak

## ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ

VELİLER İÇİN  
BİLGİLENDİRME REHBERİ

BİLİM ORTAOKULU  
2023-2024