**ÇATIŞMA ÇÖZME BASAMAKLARI**

1. **Sorunları öncelikle yüz yüze konuşun.**
2. **İsteklerinizi açıklarken nedenlerine de yer verin. Örneğin;“ Oraya gitmeni tehlikeli bulduğum için istemiyorum.”**
3. **Duygularınızı nedenleriyle birlikte açıklayın.“Benimle sesini yükselterek konuştuğun için üzülüyorum.”**
4. **Birbirinizi anlama odaklı dinleyin. Ne anladığınızı kısaca özetleyerek teyit edin.**
5. **Sorunların çözüm yollarını birlikte konuşun.**
6. **Tarafların hepsini belli oranda memnun edecek çözümler oluşturun.**
7. **Çatışmanın meydana gelmemesi için ortak kurallar belirleyip görünür bir yere asın. Kuralları tek bir kişi belirlememeli ve baskı, otorite hissi vermemeli. Uzlaşılarak ortak belirlenen kurallar oluşturulmalı.**
8. **Çözüm bulamazsanız tarafsız birinden yardım isteyin.**
9. **Bütün bunları yaparken doğru iletişim becerilerine dikkat edin.**

**YARDIM VE DESTEK İÇİN PDR SERVİSİ YANINIZDA**

AİLE İÇİNDE ÇATIŞMA ÇÖZME

BECERİLERİ

***OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI***

 ***REHBER ÖĞRETMENİ***

***GAMZE ÖZDEMİR***

***ALTINDAĞ MESLEKİ VE***

***TEKNİK ANADOLU LİSESİ***

***REHBERLİK SERVİSİ***

**ÇATIŞMA NEDİR?**

Değerli Veliler,

Çatışma; kişilerin isteklerinin ters düşmesidir. Günlük hayatımızda çevremizdeki insanlarla farklı düşünebilir ve onlarla tartışabiliriz. Zamanla insanların çevresindekilerle istekleri, ihtiyaçları farklılaşabilir. Farklı istekler, düşünceler çevredeki kişilerle çatışmaya sebep olabilir. Özellikle ergenlik döneminde gençlerle ebeveynleri arasında sık sık çatışma çıkabi lir. **Önemli olan çatışmaları doğru bir şekilde çözmektir. Hiç çatışma y aşamamak değil,.**

***EVDE NELERE DİKKAT EDELİM?***

Çocuklarınız davranışlarında anne ve babalarını örnek alırlar. Bu yüzden eşinizle ve diğer insanlarla yaşadığınız çatışmaları çözme şekliniz çok önemlidir. Yetiştirme tarzınız çocuklarınızın ergenlik dönemindeki davranışlarını etkiler.

Ergenlikte sağlıklı bir aile iletişimi için çocuklarınızı yetiştirirken

* Kararlı olmaya
* Ağladığında istediğini yapmasına izin vermemeye
* İsteklerini sağlıklı iletişimle ifade etmesi için desteklemeye
* Eşinizle fikir birliği kurmaya
* Tutarlı olmaya özen gösterin.

***DOĞRU İLETİŞİM NASIL OLMALI?***

* İletişim kurduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Bir çocuğun sizi yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, onun anlayabileceği dille yapmaya özen gösterin.
* Kendi öfkenizi kontrol edin, çocuğunuzu öfke ve otorite ile terbiye etmeyin.
* Tüm çocukların ilgiye ihtiyacı olduğunu unutmayın. Bir çocuğu olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu, iyi/doğru şeyler yaptığında ilgilenmektir.
* Aile içerisinde kurallar koyduğunuzda, nedenlerini çocuğunuza anlatın. Kuralları sürekli değiştirmeyin, tutarlı bir sistem olmasına özen gösterin.
* Çocuğunuzu koşulsuz sevin, kabul edin. “Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım, seni sevmeyeceğim” gibi söylemlerden uzak durun.