

## ÇATIŞMA ÇÖZME BASAMAKLARI

1. Önce onunla yüz yüze sorunü konuşun.
2. İsteklerinizi ve nedenlerini açıklayın. Örneğin; “Oraya gitmeni istemiyorum çünkü çok uzak” gibi.
3. Duygularınızı ve nedenlerini açıklayın.
4. Birbirinizin anlattıklarını anlamaya çalışın ve ne anladığınızı kısaca özetleyin.
5. Sorunun çözüm yollarını konuşun.
6. Herkesin memnun olacağı bir yol bulun.
7. Çözüm bulamazsanız tarafsız birinden yardım isteyin.
8. Bütün bunları yaparken doğru iletişim becerilerine dikkat edin.



**HAKKARİ BİLİM VE  
SANAT MERKEZİ  
PDR SERVİSİ**

**AİLE İÇİNDE ÇATIŞMA  
ÇÖZME BECERİLERİ**

**HAZIRLAYAN:  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
KÜBRA DUYMAZ**



**Adres:** Bulak Mah. Fidan  
Hanım Cad. Karayolları  
yanı Hakkari/Merkez  
**Telefon:** (0438) 211 30 62



## ÇATIŞMA NEDİR?

Değerli Veliler,

Çatışma, en az iki kişinin isteklerinin, ihtiyaçlarının birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarını engellemesi ya da ters düşmesidir. Günlük hayatımızda sevdiğimiz insanlarla fikir ayrılıklarına düşebilir, onlarla tartışabiliriz. İnsanlar büyüdükçe ve geliştikçe çevresindekilerle istekleri, ihtiyaçları farklılaşabilir. Böylece onlarla çatışma yaşayabilir. Özellikle ergenlik dönemindeki gençlerle anne-babası arasında sık sık çatışma çıkabilir. **Önemli olan hiç çatışma yaşamamak değil, çatışmaları doğru bir şekilde çözmektir.** Çocuklarımızla yaşadığımız çatışmalarda size yol göstermek ve yardımcı olmak için bu broşür hazırlanmıştır.



## EVDE NELERE DİKKAT EDELİM?



Çocuklar davranışlarında anne ve babalarını örnek alırlar. Bu yüzden eşinizle ya da diğer insanlarla yaşadığımız çatışmaları nasıl çözdüğünüz çok önemlidir. Küçük yaşlardan itibaren yetiştirme tarzı çocukların ergenlik dönemindeki davranışlarını etkiler.

Ergenlikte sağlıklı bir aile iletişimi için çocuklarınızı yetiştirirken şunlara dikkat edin:

- Kararlı olun,
- Ağladığında istediğini yapmasına izin vermeyin,
- Eşinizle aynı fikirde olun,
- Tutarlı olun.

## DOĞRU İLETİŞİM NASIL OLMALI?

- İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, bunu mutlaka onun anlayabileceği dille yapın.
- Kendi kızgınlığınızı kontrol edin, çocuğunuzun öfke ile terbiye etmeyin.
- Bütün çocukların ilgi çekmek istediklerini unutmayın. Bir çocuğu olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu, iyi/doğru şeyler yaptığı zaman onunla ilgilenmektir.
- Aile içerisinde kurallarımızı bir defa koyduğunuz zaman, bunların nedenlerini çocuğunuza anlatın ve kurallarımızı değiştirmeyin.
- Çocuğunuzun koşulsuz olarak sevin, olduğu gibi kabul edin. “Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım” gibi cümlelerden kaçın.