

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ

Atakent Aysel- Salih Baysak
Anaokulu
Rehberlik Servisi
Psk. Özlem OLCAY



Çatışma yaşam içinde doğaldır, bireysel farklılıkların doğal bir sonucudur.



Çatışma çözme yollarını çocukluk döneminde yaşadığımız aile içinde öğreniz ve çatışma çözerek kimliklerimizi geliştiririz.



Çocukluk yıllarında öğrenilen bu beceriler kazanıldıktan sonra otomatik bir biçimde işler, bu yüzden çatışma yaşandığında sağlıklı çözmek için problem çözme becerilerimizi geliştirmemiz gerekir.



PEKİ NEDEN?

Bu becerileri geliřtirdiđimizde, sadece kiřiler arası problemleri deđil, dünyadaki problemleri de çözebiliriz.

**BİREYLERİN BİR BİRİNİ ANLADIĐI, FARKLI KİMLİKLERİNİ
UE DüşüNCELERİNİ KABUL ETTİĞİ UE SAYGI DUYDUĐU
ORTAMLARDA  ATIřMALAR OLSA BİLE PROBLEM
ÇÖZME BECERİLERİMİZ SAYESİNDE GÜVEN UE BARIř
İÇERİSİNDE YAşAYABİLİRİZ.**

Okul  ncesi dönemde çocukların kendilerini doğru bir şekilde ifade etme becerileri henüz gelişmektedir. Kendilerini engellenmiş hissettiklerinde tepkisel ve dürtüsel davranışlarda bulunabilmektedirler.



SORU?: Çocuğumuz kendini savunamıyor ne yapmalıyım?



YETİŞKİNLER:

Çocuğunuzun bir birey olduğunu unutmayın Onun adına yaptığınız ya da çözdüğünüz her problem gelişmesini engelleyebilir.

Evde hakkını savunması için olanaklar yaratın. Çocuğunuz karşı geldiğinde susturmadan kendini ifade etmesine izin verin.

Hayır deme özgürlüğü ve şansı yaratın. Sürekli kendi isteklerinizi yaptırmaya çalışmayın. Korumacı bir tutumunuz varsa bunu fark edin. Çocuğunuzu korudukça onun kendini koruyamadığı gerçeği ile yüzleşin.

Çocuğunuzun henüz okul öncesi eğitime başladığını ve gelişim sürecinin henüz tamamlanmadığını unutmayın.

Çocuklar birçok beceriyi adım adım öğrenirler. Çocuğunuzun bir anda büyümesini ve tüm becerileri kısa sürede kazanmasını beklemeyin.



SORU?



Hafta sonu ailecek bir etkinlik yapmaya karar verdiniz. Kardeşlerden biri sinemaya gitmek istiyor, diğeri ise parka gitmek istiyor. Siz yetişkinler ise ortak bir karar verilmesini bekliyorlar. Ne yapılabilir?

YETİŞKİNLER belirleyici veya karar verici taraf olmadan; çocukların isteklerini dile getirmelerini teşvik etmeleri ve birinin diğerini ikna etmesini bekleyebilirler.

Dış etkenlere bakılabilir, hava durumu, seans saatleri belirleyici olabilir, sinemada filmi kardeşinin, parkta oyunu kendisinin seçmesine karar vermeleri ortak bir çözüm olabilir.

“Sorunu ısrar ederek çözemezsiniz, sinemaya gidersek kardeşin, parka gidersek sen mutsuz olabilirsin. İkinizin memnun olacağı ne yapabiliriz?” gibi sorularla, birbirlerine zarar vermedikleri sürece müdahale edilmeden rehberlik edilmelidir.

(Rehberlik ederken soru sormak kadar; sessiz kalmak, beklemek, yorum yapmadan dinlemek, acele etmeden zaman tanımak, karar verme süreçlerinde onlara yardımcı olacaktır.)

Sorunu kendileri çözdükçe bağımsızlık duyguları gelişir. Yetişkinden destek almak son çare olduğunda, muhakeme ve sorumluluk duygusu gelişir.



SORU?

Arkadaşı ile oyun oynarken/şakalaşırken arkadaşısı ona vurdu, canı acıdı. Tepkisi ne olur/olmalı?



YETİŞKİNLER; aynı şekilde vurarak karşılık vereceğini söylediğinde, haklı konumunu kaybedeceğini ona anlatmalıdır.

Bir sorun olduğunda yetiştirine gitmeden önce, arkadaşına ne hissettiğini ifade etmeye, kendisinden özür dilemesini istemeye yönlendirilebilir.

Arkadaşının niyetine bakmalı, tekrarlıyorsa zorbalığa maruz kalmamak için yetiştirinle paylaşmalıdır.

Benzer bir olay yaşadın mı? (Zorbalığa maruz kaldığı veya zorba davranışlar sergilediği durumlar oluyor mu?) Böyle bir olay yaşadıysa bu olayı anlatması istenebilir.

Olayla ilgili duygularını paylaşmaları istenebilir.

(İnsanların zorbalığa maruz kaldığında, üzülebilecekleri, öfkelenebilecekleri, kendini çaresizmiş gibi hissedebileceği belirtilebilir. Ve bu duyguların “NORMAL” olduğu belirtilmelidir.)

SORU?

Arkadaşın sana ait bir eşyayı senden izinsiz alıp kullandı. Ne yaparsın?

Eşyalar izinsiz alınırsa ne olur?

Azalıır,
hırsızlıkla suçlanırız,
tekrar kullanamayız vb..

Ne yapabiliriz?

Yetişkine gitmeden önce:

- Bir ihtiyacı olduğunda nereden karşılayabileceğini arkadaşına gösterebileceği,
- Kendisinden izin alırsa paylaşabileceğini söyleyebileceği,
- İzinsiz almamaya devam ederse güvendiği bir yetişkinle paylaşabilmesi beklenir.

SORU?

Arkadaşların seni oyunlarına dahil etmek istemiyorlar, seni dışlıyorlar.
Ne yaparsın?





Şikayet edip karşı tarafı suçlamadan önce,
“Beni dışladığınızda ne hissediyor olabilirim?” gibi bir soruyla arkadaşlarının
empati yapmasını sağlayabilir.

“Şu rolde oynayabilirim olur mu?” önerisiyle kendi isteğini bir teklifle dile
getirerek kendini oyuna aldırabilir.

Bu şekilde rehberlik etmeye çalışırken, bu anlattıklarınızı dramatize
edebileceğiniz bir ortam yaratabilerseniz akıllarında daha kalıcı olacaktır.
(Kuklalar ve oyuncaklar da kullanabilirsiniz.)

Bu stratejiyi benimseyen çocuklar yetişkinliklerinde başarısız olduklarında pes
etmeden, karşı tarafı suçlamadan amaca ulaşmak için çabalayacaklardır.





YETİŞKİMLER:

- ✧ Çocuklardan yaşadıkları çatışma ile ilgili bilgi toplayın; onları tek tek müdahale etmeden dinleyin.
- ✧ Onlardan dinlediğiniz problemi siz yeniden ifade edin.

- ✧ Herbirinin söylediklerini tek tek ifade ederek , çocukların birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamaları için yardımcı olun.
- ✧ Çocukların düşüncelerini söylemelerine yardımcı olun.
- ✧ Eğer çocuklar fikir üretemeyecek durumdaysa onlara fikir önerin. Tamamlayıcı destek için hazır olun.





SORU?

Arkadaşların, bir arkadaşının görünüşüyle, ismiyle veya tavırlarıyla alay ediyor. Bu kötü davranma tekrar ediyor ve senin de katılmanı istiyorlar. Ne yapardın?



Arkadaşın ne hissediyor olabilir?

Alay eden arkadaşlarıyla ilgili tavrın ne olurdu?

Benzer bir olay yaşadın mı?

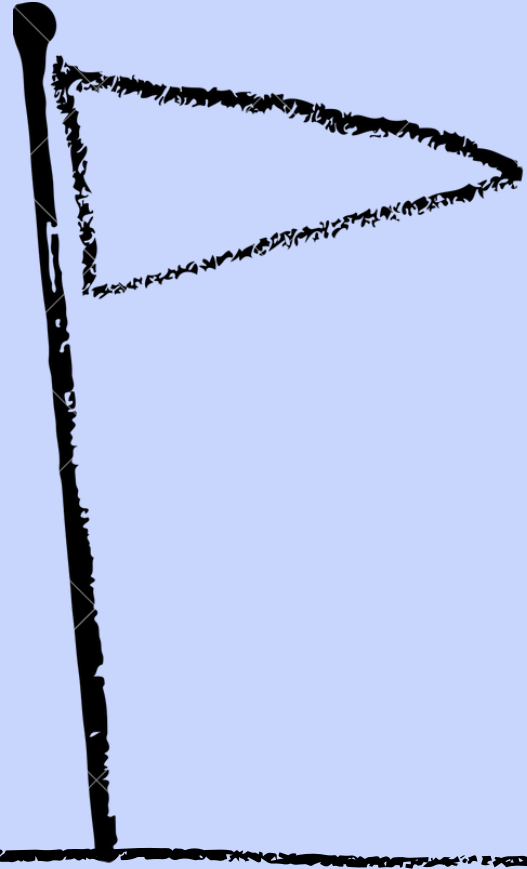
Bu gibi sosyal durumda verilmesi gereken tepkileri çocuklar ailelerinden ve çevrelerinden görerek/duyarak öğrenir.

Alınan kararlarda payı olan çocuklar, sorunu da sahiplenir ve sorumluluk alır.

YETİŞKİN çocuğun duygularını ifade ettikten sonra, arkadaşlarının dalga geçmesi hoşuna gitmemiş, kızmışsın/üzülmüşsün, ne yapabilirsin? sorusu ile sorunun sorumluluğunu çocuğa vererek çözüm üretmesini sağlayabilir.

SORU?

Teknolojik bir aletle(telefon/tablet/bilgisayar vb)
oynamak istediğini söylüyorsun ancak ebeveynin meşgul
olduğunu, biraz beklersen oynayabileceğini söylüyor.
Ne hissederdin, ne yapardın?





Hissettiđi duyguyu ifade etmesi istenir.

Çocuk sorumluluklarını yerine getirmiş ve oyun saatinde ise, oyun oynama hakkını ifade edebilir.



Çocuk öfke veya üzüntü benzeri bir duygu ifade ediyorsa, ebeveyn:

“Hemen almak istediđin için bekleyecek olmak seni üzdü/
öfkелendirdi.” gibi bir cümleyle çocuğa anlaşıldığını hissettirebilir.

Ebeveyn birlikte oynayabilecekleri ekransız bir oyun teklif edebilir,
oyun türü ve süresi konusunda karşılıklı anlaşmaya gidilmelidir, süre
bitmeden önce hatırlatma yapılmalıdır.



SORU?

Çocuk yemek yemek istemediğini ifade ediyor, yetişkin ise yemesini istiyor. Bu çatışma nasıl çözülebilir?





Çocuğun yemek yemesini istemek, aslında kimin arzusudur?

Yemesi için ısrar etmeden, yemeğin faydalarından bahsetmeden önce çocuktan reddedişinin sebebini ifade etmesi beklenir.

Bazen insanın canı bir şey yemek istemeyebilir,

sağlık sorunu olabilir,

daha az sevdiği bir yemek olabilir,

vücudu açlık sinyali vermiyor olabilir, farkındalık ve kabul ile çocuğun görülme ihtiyacı giderilir.



Ailecek sofraya oturulduktan sonra, yemek bitene kadar istediği zaman aranızda katılabileceği mesajı verilir.

Yemekle ilgisi olmayan cezalar veya “üzülürüm” gibi duygusal tehditler sağlıklı değildir, yemek yememenin sonucu ancak aç kalmak ve beslenememek olabilir, böylece çocuk neden-sonuç ilişkisini öğrenebilir.



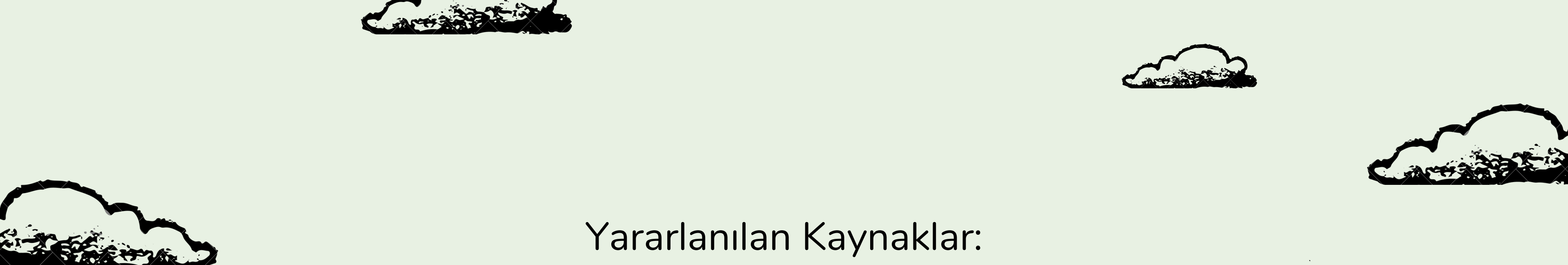
Zorlayıcı duygularda ...

önce kendisine\başkasına zarar vermeyen kişisel bir yöntemle(nefes egzersizi vb) sakinleşmesi, arkadaşlarından yardım isteyebilmesi, güvendiği yetişkinlerle paylaşabilmesi, sağlıklı çatışma çözme becerileri için temeldir.

Sorunu taraf tutmadan, kimseyi suçlamadan anlatması istenebilir. “Kim ne yaptı, sen ne hissettin? Ne yapabiliriz?” soruları destek olur.

Çocukların sorumluluk duygusu gelişmiş, kendine güvenen, özgür düşüncelerini ifade edebilen, hakkını savunabilen, kendine ve çevresine duyarlı ve saygılı, çözüm odaklı bireyler olabilmelerine, çatışma çözme becerileri destek olacaktır.





Yararlanılan Kaynaklar:

Gelişim Psikoloğu Ceyda Demirbaşoğlu

Okul Psikoloğu Ebru Zorlutuna