

ÇATIŞMADAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİN

1 Anlaşmazlığa ve çatışmaya neden olan problemi önceden tespit et

2 Sinirli, öfkeli, üzgün ve kızgın durumda iken görüşme yapma

3 Uygunsuz ve olumsuz bir ortamda görüşme yapma

4 Konuşurken karşıdaki kişiyi dinlemeyi unutma

5 Kişiyi yargılamadan ve suçlamadan kaçın

6 Karşıdaki kişiyi anla, sorunlarını ve duygularını paylaş

7 Anlaşmak mümkün değilse, görüşmeyi kes ve/veya ertele

8 Karşıdaki kişiyi etkin dinle.

Kazan-kazan yöntemi her iki tarafın da gereksinimlerinin karşılandığı hem de güç kullanmalarını gerektirmeyen bir yöntemdir. Her iki taraf da çatışma çözümünü, birlikte arayıp kabul edecekleri bir sorun olarak görür.

Kazan-Kaybet yaklaşımında ben kazanayım karşı taraf kaybetsin düşüncesi hakimdir. Bu yöntemde gereksinimleri karşılamak için güç kullanılır.



Kaybet- Kazan yaklaşımında karşıımızdaki kişinin gereksinimleri karşılanır, kişinin kendi gereksinimleri karşılanmaz.

Her iki tarafın da amacına ulaşamaması durumudur. Bu stratejide çatışma içindeki taraflar ikna edilerek çatışmadan vazgeçirilebilir veya iki taraf da istediği şeyden vazgeçebilir.

Anlaşmazlıklardan doğan kavgalardan kaçmak zayıflık belirtisidir.

BUNUN YERINE

Çatışma çözme becerilerini kullanarak kavgadan kaçınmak korkaklık ya da zayıflık değil, aksine sağduyulu ve akıllıca bir davranıştır.

Yakın arkadaşlıklar arasında anlaşmazlıklar ya da çatışmalar olmaz.

BUNUN YERINE

Yakın arkadaşların da ihtiyaçları, fikirleri ve değerleri zaman zaman çatışabilir. Önemli olan bu çatışmaları etkin bir biçimde çözebilmektir

İnsanlar anlaşmazlıklarda çok öfkelenedikleri için kendilerini kontrol etmelerinin bir yolu yoktur

BUNUN YERINE

Pek çok kişi böyle düşünür ama öfkenin kontrolü mümkündür ve öğrenilebilen bir beceridir.