

## ÇATIŞMA NE DEMEK?

### BAZEN ARKADAŞLARIMIZLA NEDEN ANLAŞAMAYIZ?

Zaman zaman arkadaşlarımızla, kardeşlerimizle ya da sınıf arkadaşlarımızla anlaşmazlık yaşayabiliriz. Bazen aynı oyunu oynamak isteriz ama kurallar konusunda fikir ayrılığı yaşarız. Bazen ise birimiz başka bir şey yapmak isterken, diğeri farklı bir şey isteyebilir. Bu duruma **çatışma** denir.

Çatışmalar kötü bir şey değildir. Doğru şekilde çözüldüğünde birbirimizi daha iyi anlarız ve arkadaşlığımız daha da güçlenir. Önemli olan, bir anlaşmazlık yaşandığında nasıl davrandığımızdır.

### 👁️ Bir Sorun Olduğunu Nasıl Fark Ederiz?

Bazen çatışma yaşandığını hemen anlarız, bazen de fark etmek zor olabilir. İşte çatışma işaretleri:

- ◆ Bir arkadaşın üzgün veya sinirli görünüyor mu?
- ◆ Konuşmayı bırakıp surat mı asıyor?
- ◆ Sesler yükseliyor mu?
- ◆ İçin sıkılıyor mu ya da sinirleniyor musun?

Eğer bu işaretlerden birkaçı varsa, bir çatışma yaşanıyor olabilir. Çatışmanın farkına varmak, onu çözmek için ilk adımdır.



## SORUNLARI ÇÖZMENİN YOLLARI

### ✨ Sakin kal!

Bağırarak veya sinirlenerek sorunu çözmez, tam tersine daha da büyütür. Birkaç derin nefes al ve kendini sakinleştirmeye çalış.

### ✨ Karşı tarafı dinle!

Arkadaşımızın ne düşündüğünü ve ne hissettiğini anlamak önemlidir. Onun sözünü kesmeden dinleyelim.

### ✨ Empati yap!

Onun yerine kendimizi koyalım. O da üzgün veya sinirli olabilir. Onun ne hissettiğini anlamaya çalışalım.

### ✨ Duygularını paylaş!

“Beni çok üzdün!” demek yerine, “Bu yaptığın beni üzdü, çünkü...” gibi cümleler kullanabiliriz.



### BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Cad.  
No:1 Bağcılar/İstanbul



(0212) 432 78 15



[www.bagcilarram.meb.k12.tr](http://www.bagcilarram.meb.k12.tr)



## ADIM ADIM ANLAŞMAYA VARALIM!

### 1. DUYGULARIMIZI FARK EDELİM.

Sinirli mi hissediyoruz? Üzgün müyüz? Önce nasıl hissettiğimizi anlayalım.

### 2. SAKİN OLALIM.

Öfkeli bir şekilde konuşmak yerine, biraz zaman tanıyıp daha sakin konuşabiliriz.

### 3. KARŞI TARAFI DİNLEYELİM.

O da kendini anlatmak isteyebilir. “Sen ne düşünüyorsun?” diyerek ona da söz verelim.

### 4. ORTAK BİR ÇÖZÜM BULALIM!

İkimizin de mutlu olacağı bir çözüm için fikir üretelim. “İkimiz de kazanabiliriz!” diye düşünelim.

### ⊘ Sorunları Daha da Büyütmek İçin Dikkat Etmemiz Gerekenler

Bazı davranışlar çatışmayı çözmek yerine daha da büyütebilir.

✗ **Bağırarak ve kızarak** → Sorunu çözmez, aksine herkes daha da sinirlenir.

✗ **Küsüp gitmek** → Konuşmadıkça çözüm bulamayız.

✗ **Arkadaşına kötü sözler söylemek** → Kırıcı sözler söylediğimizde karşımızdaki üzüldü ve dostluğumuz zarar görür.

✗ **Arkadaşlarımızı başkalarına şikâyet etmek** → Sorunu önce onunla konuşarak çözmeye çalışmalıyız. Unutmayalım! Nazik ve sakin olmak her zaman işleri kolaylaştırır.

### 👉 En İyi Arkadaş Olmanın Formülü

Arkadaşlarımızla iyi geçinmek ve mutlu olmak için şu kuralları unutmayalım:

### ❤️ Saygılı olalım.

Arkadaşlarımızın fikirlerine ve hislerine önem verelim.

### 💬 Konuşarak anlaşalım.

Küsmek yerine, hissettiklerimizi açıkça paylaşalım.

### 🔄 Sırayla oyun oynayalım.

Eğer bir konu hakkında anlaşamıyorsak, sırayla karar verelim.

### 🌟 İş birliği yapalım.

Bazen ödün vermek gerekebilir. “Senin fikrini denedikten sonra benimkini de deneyelim mi?” diyebiliriz.

### 🆘 Destek İstemek Güçlü Olmaktır!

Bazen çatışmaları kendi başımıza çözemeyebiliriz. Böyle durumlarda büyüklerden yardım istemek korkaklık değil, cesaret gerektiren bir davranıştır.

**Eğer bir çatışma büyüyor ve üzücü hale geliyorsa, şu kişilerden yardım alabiliriz:**

### 👩 Öğretmenimiz

Okulda çatışmaları çözmek için yanımızda olan kişilerden biridir.

### 👨 Ailemiz

Anne, baba, dede veya büyüklerimiz bize yol gösterebilir.

### 📖 Rehber öğretmenimiz

Çatışmaları nasıl çözebileceğimizi bize öğretebilir.

### 👥 Güvendiğimiz bir arkadaşımız

Tarafsız bir arkadaşımızdan fikir alabiliriz.



**Yardım istemekten çekinmeyelim. Bir sorunu paylaşmak, onu çözmek için atılmış en büyük adımdır.**