



ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ

“Kardeşlerim ve ben, anne babamızın evliliğinin inatçı kopukluğu içerisinde yetişmiştik. Onların hayat boyu süren çatışmaları, etraflarındaki herkesin içine kavga, gürültü ve ayrılık ekti. Eşim ve çocuklarımızla farklı bir aile iklimi yaratmak

için çok çalıştım. Eskiden kalma hayaletlerim bana musallat oluyordu. Yine de güzel şeyleri mahvetmek istemiyordum.

Yine de araştırmalar, ilişkilerimizin daima ahenk içerisinde olması beklentisinin ne gerçekçi ne mümkün olduğunu ve hatta sağlıklı da olmadığını gösteriyor. Gelişimsel bilimden ve aileler üzerine yapılan araştırmalardan bildiğimiz her şey bize çatlakların olacağını ve daha ziyade mühim olanın onlara nasıl cevap verdiğin olduğunu telkin ediyor. Gerilim ve duyguların incinmesi için olanaklar mevcut. Fakat bu anlar aynı zamanda yeniden bağ kurmak için de bol bol davet imkanı sunuyor.

Bağlantının kopması hayatın bir gerçeği

Araştırmacı Ed Tronick, çalışma arkadaşı Andrew Gianino ile birlikte küçük çocukların ve bakım verenlerinin birbirlerine ne sıklıkla uyum sağladıklarını hesapladı. (Uyum sağlamaktan kastedilen, tarafların olumlu duygular paylaştığı etkileşimlerin ileri- geri hareket ritminin süremi). Bunun şaşırtıcı derecede az olduğunu keşfettiler. Sağlıklı ve güvenli bağlanmanın olduğu ilişkilerde bile bakım verenler ve çocuklar zamanın %30’luk bir bölümünde senkronizeydiler. Kalan %70’inde ise birbiriyle uyumsuz, senkronizasyondan uzak yahut birlikte geriye dönerek onarım yapmakla meşguldüler. Sevindirici olan şu ki, bebekler dahi bakışları, gülüşleri, mimikleri, eylemleri, ayak direyişleri ve çağrılarıyla onarıma yönelik rol alıyor.

Bu uyumsuzluklar ve onarımlar oldukça önemli diye açıklıyor Tronick: Bunlar çocuğun self-regülasyon (kendini düzenleyebilme), başa çıkma ve psikolojik dirençlilik yetilerini geliştirmesi açısından son derece önemli. Ufak ve idare edilebilir dozlardaki bu uyumsuzluklar üzerinden bebekler ve daha büyük çocuklar dünyanın tam olarak kendilerinin izini takip etmediğini öğreniyor. İstenmeyen duyguların yarattığı ufak dozda strese küçük maruziyetler, onlara dalgalı sulara bile gemilerini su üstünde tutabilmeleri için yönetilebilir bir deneyim imkânı sunuyor. İstenmeyen duyguların ufak ölçekli baskısına yol açan bu küçük maruz kalışları, onarıma yahut yeniden birleşmeye eşlik edecek olan ve sular dalgalı olduğunda bile gemilerini yüzeyde tutmaya yarayacak idare tecrübesini sağlayan güzel duygular takip eder. Bir başka deyişle, eğer bir bakım veren çocuğun teknil ihtiyaçlarını karşılıyorsa, aslında bu durum çocuğun gelişiminde ayağına dolanacaktır.

Hayatın, uyumsuzluklardan, iletişimsizliklerden ve bunların hızlıca onarıldığı, daha sonra yeniden düzensizleşen, stres yaratan ve beraberinde tekrar onarıldığı dizilerden ibaret olduğunu söylüyor Tronick. Bu durum günde binlerce kez ve bir yılda belki de milyon kez yaşanıyor.

Aile dokusunu güçlendirmek

Bir çocukla konuşurken, sizin söylediklerinizi onun nasıl algılayabileceği hakkında düşünün. Kelimelerin ve sessizliğin ağırlığı olduğunu hatırlayın. Çocukları “duygusal Geiger sayacı” olarak düşünebiliriz. Sizin kelimelerinizi anlama sürecinden geçirmek yerine sizin duygularınızı okurlar. Eğer onlarla tamamen alakasız duygular ya da travmalarla meşgulseniz, kendi duygularınızın sorumluluğunu almaya ve onlarla konuşmadan önce kendinizi sakinleştirmeye dikkat edin.

İlişki kurma ve anlama bağlamında kendinize çatlakların, anlaşmazlıkların beklenmesi gereken ve onarılabılır şeyler olduğuna dair bir aile kültürü geliştirebilirsiniz.

- Onarmaya dair en küçük çağrılarını bile kollayın. Bazen zihnimiz öyle yoğun olur ki bir çocuğun bizimle yeniden ilişki kurmak için attığı bir bakışı, yaptığı bir mimiği ya da ifadeyi kaçırabiliriz.
- “İlişkide bunu onarmaya ihtiyacım var” ya da “Bunu düzeltebilir miyiz?” gibi talepleri normalleştirin. İlişkimiz zarar gördüğünde diğerlerinin bunu anlamasına izin vermemiz gerekir.
- Aynı şekilde, birinin damarına bastığınızı düşünüyorsanız, bunu kontrol etmek için geri dönün. Atılan yanlış bir adımı erkenden fark etmek yardımcı olabilir.

Ailenizdeki birinin davranışından rahatsız olduğunuzda, değişim için iletteceğiniz talebi pozitif bir dille yeniden tesis edin; örneğin, birine ondan ne yapmasını istemediğinizi söylemek yerine ne yapmasını istediğinizi söyleyin. “Şöyle bir ricam var...” ya da “... yapmak ister misin?” gibi bir dil kullanmak, buradaki değiş tokuşu daha nötr bir hale getirir ve karşı tarafın savunmaya geçmesinden önce onun işbirlikçi bir tutum takınmasına yardımcı olur.

Çevrenizdeki insanlarla da sağlıklı onarma girişimlerini modelleyebilirsiniz, böylece onlar bunu normalleştirir ve çocuklar da bunların gerçek hayatta işe yaradığını görebilir. **Çocukların, yetişkinlerin çatışmaları yapıcı bir şekilde çözdüklerini görmesi onlara fayda sağlar”**



Kendimizle ve diğer bireylerle iyi ilişki kurabildiğimizi hissetmek oldukça önemlidir. Başkalarının duygularını düşüncelerini anlayabilme, kendini iyi bir şekilde ifade edebilme becerileri ile sağlıklı bir iletişim kurulabilir. Çatışma, taraflardan bir ya da ikisinin anlaşmazlık yaşadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Çatışmaların çıkması normal bir durumken verilen tepkilerle sorun haline gelebilmektedir. Problem çözme yöntemini kullanmak yerine şiddete, kırıcı sözlere, duygusal akıl yürütmeye başvurulduğunda çatışmayı çözmek daha zor bir hale gelecektir.

Çatışma kişisel büyüme ve sosyal değişim için gereklidir. Özellikle ikili duyguları ve değişik sorunları sıkça yaşayan ergenler sık sık çatışma yaşamakta ve bu çatışmalar kişisel büyümelerine yardımcı olabilmektedir. Uzlaşma ve problem çözme davranışının kazanılması aile ilişkilerini ve kişinin kendisine olan saygısını da olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Çatışma durumlarına verilen tepkiler çeşitlilik gösterir. Kişilerin amaçları ve aralarındaki bağa verdikleri öneme göre davranışlar şekillenir. Örneğin kişi için bağ, ilişki önemliyse kendi isteklerinden vazgeçerek çatışmayı çözümlenebilir. Sadece amaç önemliyse saldırganlık tepkileriyle sağlıklı bir şekilde amacına ulaşabilir. Hem amaca ulaşmak hem aralarının iyi kalmasını isteyen kişiler içinse tilki(uzlaşma) yöntemi yani her iki tarafın isteklerinden feragat ederek anlaşmalarını içerirken, baykuş(yüzleştirme) ile taviz vermeden tarafların anlaşabileceği yolun bulunmasını içerir.

Ben dili, etkin dinlemek, saygılı olmak, anlamaya çalışmak, ses tonunu yükseltmeden konuşmak, söz kesmemek gibi davranışlara dikkat ederek beyin fırtınasına benzer yöntemle olabildiğince çok ve seri çözüm önerileri üretilmelidir. Üretilen çözüm önerilerinden en işlevsel olanın seçilmesi çatışmayı sağlıklı bir şekilde çözüme ulaştırabilecektir.

CEYLANLI TAKUŞLAR İLK/ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

KAYNAKÇA

1) Çeviren: Yonca Kanburoğlu

Kaynak

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/family_conflict_is_normal_its_the_repair_that_matters?utm_source=Greater+Good+Science+Center&utm_campaign=dee83cba56-EMAIL_CAMPAIGN_GG_Newsletter_October_22_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_5ae73e326e-dee83cba56-74628367

2) Nida ATEŞ yüksek lisans tezi, 2014. “Çatışma çözme eğitiminin 6. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme becerileri ve öz saygı düzeylerine etkisi”