ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜ

Sosyal canlılar olan insanların farklı çıkarlar, beklentiler, bakış açıları ya da yanlış anlaşılmalar nedeniyle kişilerarası ilişkilerinde gerilim ve çatışma yaşamaları doğaldır. Önemli olan gerilim ve çatışma yaşamamak değil, bunları olumsuz sonuçlar doğurmadan çözebilmektir. Çatışma çözümü tüm ergenlerin, yetişkin olma yolunda kazanması gereken önemli bir beceridir.

1. FARK ET

Yolunda gitmeyen bir şeyler var. Kendini gergin hissediyorsun ya da karşındaki kişinin yüz ifadesi, sesi, beden hareketleri, sözleri sertleşiyor.

2. YAVAŞLA

Bu hızla giderseniz bir kaza olacak. Frene basıp, çatışmanın büyümesini engelle. Sorunu hemen çözmeye çalışma, biraz ara herkese iyi gelir.

3. HATIRLA

Çatışma ve gerilim herkesin başına gelir. Önemli olan bu durumu çözecek uygun adımları atmak.

4. İLETİŞİM KUR

Kendini ifade etmek kadar karşı tarafı **duyabilmek** de çok önemli. Onun yerinde sen de olabilirdin. Birbirinizi duyup, bakış açılarınızı fark edebilirseniz, çatışma önemsizleşebilir.

5. YARDIM İSTE

Bazı çatışmalar çözebileceğinden daha yoğun yaşanabilir. Bu durumlarda kimsenin duygusal ve fiziksel olarak zarar görmemesi için yetişkinlerden destek alarak çatışmayı çözmek gerekir.

Birileri üzerine güç uygulayarak, seni sürekli eziyorsa, bu çatışma değil *zorbalıktır*. Sana *zorbalık* yapan ya da *zorbalığa* maruz kalan biri varsa mutlaka öğretmenlerine söyle.