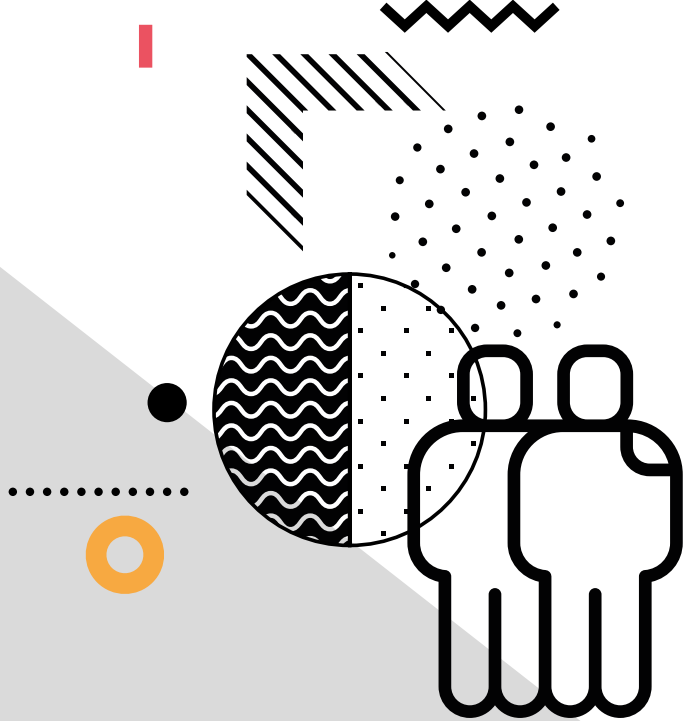




## Çatışma Çözme



### Oda Arkadaşıyla Etkili İletişim ve Çatışma Çözme

Oda arkadaşım ile iyi geçinmek istiyorum. Eğer oda arkadaşınızla aranızda çatışma ya da anlaşmazlık varsa paniğe kapılmayın. İnsanlar arasında anlaşmazlıklar olması doğaldır. Özellikle farklı aile, kültür ve alışkanlıklara sahip kişiler bir araya gelip aynı odayı paylaşmak durumunda kaldıklarında... Eğer çatışmalarla nasıl yapıcı ve olumlu bir şekilde ilgilenebileceğinizi bilerseniz, işleriniz daha da kolaylaşacaktır.

#### Çatışmayı Çözmede 10 Adım

1. İlgili herkesin çatışmayı çözmek için bir araya gelip konuşmasını sağlayın. “Olup bitenlerle ilgili konuşmamız iyi olur. Bu konuda konuşmak için sana ne zaman uygun?” biçiminde bir yaklaşım uygun olacaktır.
2. Her biriniz, durumu nasıl algıladığınızı, durumdan dolayı nasıl hissettiğinizi ve ne istediğinizi sırayla belirtin. “Yatağımı bile toplamıyorsun” yerine “Odamız derli toplu olmayınca ruhum sıkılıyor, neyi nerde bulacağımı bilememek beni rahatsız ediyor. Daha düzenli bir şekilde davranmamızı istiyorum.” daha uygun ve iletişimi geliştirici bir yaklaşım olacaktır.
3. Çatışmaya neden olan durumun ne olduğu hakkında fikir birliğine varın.
4. Her biriniz, çatışmayı ortadan kaldıracak önerileri sırayla belirtin. “Saat 11’den sonra odada misafir ağırlamayalım ve ışıkların kapalı olmasına özen gösterelim.” vb.

5. Çatışmayı çözmek için ne gibi değişikliklerin yapılabileceği hakkında konuşun.
6. Bu değişiklikler üzerinde fikir birliğine varın.
7. Karar verilen değişikliği yapmak için nasıl bir plan izlenmesi gerektiği üzerinde konuşun.
8. Bu planı uygulamak için fikir birliğine varın.
9. Durumu tekrar değerlendirmek üzere hep birlikte bir araya gelip konuşacak ileri bir tarih belirleyin. Böylelikle planın uygulandığından emin olursunuz.
10. Altın kural: Suçlayıcı olmayan, yapıcı ve saygı çerçevesine dayanan bir iletişim tarzı benimseyin. “Zaten sen hep böyle düşüncesiz davranıyorsun.” biçiminde bir yaklaşım yerine “Yemekten sonra bulaşıkları yıkamadığın zaman rahatsız oluyorum. Daha dikkatli olmanı rica ediyorum.” Biçiminde bir yaklaşım sizce de daha yapıcı değil mi? Siz ne dersiniz?

Kendinizi uygun biçimde ifade etmek ve kendinizi karşınızdaki kişinin yerine koyup onu anlayabilmek kişilerarası ilişkilerde önemli becerilerdir. Bu becerileri geliştirmek ihtiyacında iseniz ve oda arkadaşınızla ortak yaşama yönelik çözüm bulmakta zorlanıyorsanız Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezine başvurabilirsiniz.

