

Kimdir Zor İnsan?

•Zor insanlar, iletişim kurmakta zorluk çekilen kişiler olarak tanımlanabilirler.

Zor İnsan Tipleri

Saldırganlar (düşmanca davrananlar)

Pasif saldırgan

Pasif

Zor İnsan Tipleri (Pasif Saldırganlar)

•Pasif saldırganlar (Hilekâr, kendi çıkarları için başkalarını kullananlar) Fark edilmesi en zor olan insanlardır İstek ve ihtiyaçlarını dolaylı yoldan gösterdikleri için, ne düşündüklerini ve hissettiklerini anlamak zordur Yüzeydeki pasif duruş, altta yatan saldırgan buzdağının görünen kısmıdır, bu nedenle Yanıltıcıdır Genellikle söyledikleriyle, kast ettikleri şeyler farklıdır



Zor İnsan Tipleri (Saldırganlar)

Saldırganlar, karşılarındaki tarafından önemsenmedikleri, ihmal edildikleri, umursanmadıkları, değer görmedikleri, aldatıldıkları duygusuna kolaylıkla kapılırlar Sabırsızdırlar, her koşulda onlar haklıdır ve her tartışmayı onlar kazanmalıdır. Ne kadar benmerkezci olurlarsa, o denli zorlaşırlar Saldırgan zor insanların enerji düzeyleri yüksektir ama bu, yapıcı değil yıkıcı bir enerjidir

Zor İnsan Tipleri (Pasifler)

•Pasifler (İlgisiz ve sorumsuzlar) Pasif zor insanlar, gerçek duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını açıkça ifade edemeyenlerdir Bazı pasifler, kendi istek ve ihtiyaçlarını bir kenara bırakıp, onaylanmak, sevilmek ve takdir görmek için başkalarının istek ve ihtiyaçlarını karşılar ve onları memnun etmeye çalışırlar Eleştiri ve çatışmadan kaçınmak için, kendi istek ve ihtiyaçlarını gizlerler „Hayır“ demek onlar için çok zordur. Düşüncelerini ortaya koymaz, başkalarının ilk adımı atmasını beklerler



ZOR İNSANLARLA BAŞ ETME YOLLARI (SALDIRGANLARLA)

Saldırgan zor insanlarla konuşurken

- Dik durun veya dik oturun
- Başınızı eğmeyin, boynunuzu dik tutun
- Omuzlarınızı gevşetin
- Ağırlığınızı her iki bacağınıza eşit dağıtın, bir tarafa yüklenmeyin
- Doğrudan göz teması kurun
- Ses tonunuz sakın ve düşük olsun, yüksek tonda ve tiz sesle konuşmayın!
- Yavaş konuşun. Yavaş konuşmak, karşı tarafın hızlı ve saldırgan konuşmasının altını çizerek rahatsız ediciliğini teşhir eden en önemli araçtır. •Güzel olansa, bu davranışların en azından bir-iki tanesini bile sergilemenizin, sadece karşı tarafın tepkisini etkilemekle kalmayıp, kendi ruh halinizi de daha özgüvenli ve kararlı hale getirecek olmasıdır



ÇATIŞMA

•En genel anlamda çatışma, iki veya daha fazla kişi yada grup arasındaki anlaşmazlık ya da uyuşmazlık durumudur.

•Çatışma öncelikle kişilerin iç dünyalarında yaşanan ve tarafların birbirlerinin iletişim biçimi, tavır, tutum ve davranışlarından huzursuz olması ile başlayan bir süreçtir.

KİŞİLERARASI ÇATIŞMANIN ÇÖZÜM BASAMAKLARI

1. Olumlu bir ortamın oluşturulması
2. Algıların netleştirilmesi
3. Kişisel ve ortak gereksinimlerin ortaya konması
4. Olumlu enerjinin yakalanması
5. Önce geleceğe yönelik çalışılma daha sonra geçmişe yönelik çalışma
6. Karşılıklı fikir alışverişi ile soruna en uygun seçeneklerin belirlenmesi
7. Uygulanabilir en iyi seçeneğin belirlenmesi
8. Üzerinde hemfikir olunan karara dair anlaşma yapma

Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları

(Pasif Saldırganlarla)

•Pasif saldırganlarla başa çıkmak yaptıklarının, tanımlanmış bir davranış bozukluğu olduğunu görmeyiz, gereksiz yere kendinizi suçlamayı sonlandırmanıza büyük katkıda bulunacaktır Sakin kalmanız ve onlarla mesafenizi korumanız önemlidir. „İnsanları kampaştırarak kendi çıkarları için kullanma“ benzeri oyunlarına katılmayınız .

•Suçlayıcı bir dil kullanırsanız, hemen kurban rolüne geçer ve sizi haklı olduğunuz halde haksız duruma düşürürler. O nedenle, sözcüklerinizin temiz, net ve onu birey olarak suçlamak yerine kusurlu davranışlarına odaklı olmasına dikkat edin Pasif saldırganlar dolaylı yollardan sizi incitecekleri ve sonra da bunu inkâr edecekleri için, mesajlarına iyi kulak verin. Sonra da, sakladıkları kötü niye gerçek mesajı teşhir edin.

Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları (Pasiflerle)

•Pasif insanlarla başa çıkmak Pasif insanlar, bağımlı ilişkiler kurmaya yatkındırlar. Öyle ki, baştan hoşunuza giden itirazsız dostlukları, zamanla size özel alan bırakmayacak kadar yapışkan bir yakınlık çabasına dönüşebilir Baştan aranızda sağlıklı bir sınır çizmek, hem onların bağımlılık eğilimlerini zayıflatır, hem de sizi özgürleştirir.

T.C.

SEYHAN KAYMAKAMLIĞI SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ZOR İNSANLARLA BAŞA ÇIKMAK ÇATIŞMA ÇÖZME YÖNTEMLERİ

