



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Психично здраве и Търсене на психологическа подкрепа

ЕДИНИЦА 5





Тема 5:

Психично здраве и търсене на психологическа подкрепа

Здравословните взаимоотношения са важна част от живота на всеки човек. Хората се нуждаят от връзка. Хората се нуждаят от грижа. Хората се нуждаят от разбиране. Здравословните взаимоотношения ви помагат да се чувствате подкрепени. Те ви помагат да се чувствате стабилни вътрешно. Те ви помагат да се чувствате по-уверени. Взаимоотношенията дават комфорт, безопасност и принадлежност. Те също така ви помагат да растете емоционално и социално. Силната връзка може да ви помогне в трудни моменти. Тя може да ви даде сила, когато животът ви се струва непосилен. Може да ви помогне да останете спокойни, когато ситуацията се променя бързо. Взаимоотношенията се изграждат бавно. Те отнемат време. Те изискват търпение. Те изискват комуникация. Те изискват честност и усилия. Те растат, когато хората се изслушват. Те растат, когато хората се уважават. Те растат, когато хората изразяват ясно нуждите си. Те остават силни, когато и двамата проявяват доброта и разбиране. Всяка връзка е различна. Хората имат различни личности. Хората имат различни навици. Хората имат различни стилове на комуникация. Поради това всяка връзка се нуждае от различни инструменти. Комуникацията е в центъра на всяка връзка. Комуникацията ви помага да изразите това, което чувствате. Тя ви помага да покажете от какво имате нужда. Помага ви да разберете другия човек. Намалява объркването. Предотвратява недоразуменията. Помага за решаването на проблеми, преди да станат по-големи. Когато комуникацията е открита и ясна, взаимоотношенията се усещат топли и изпълнени с доверие. Когато комуникацията е неясна или напрегната, взаимоотношенията се усещат стресиращи и несигурни.





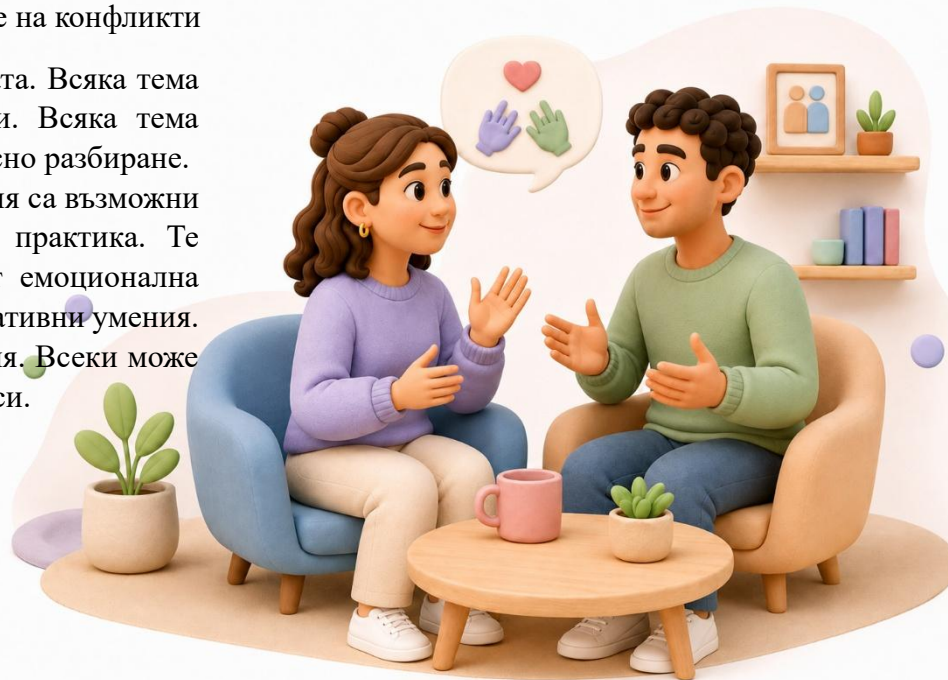
За глухите възрастни комуникацията е особено важна. Глухите хора общуват визуално. Те се нуждаят от ясна видимост. Те се нуждаят от спокойно движение. Те се нуждаят от директен зрителен контакт. Те се нуждаят от подходящо осветление. Те се нуждаят от време, за да следят разговора. Тъй като комуникацията зависи от визуалния достъп, взаимоотношенията могат да бъдат повлияни от околната среда. Ако една стая е твърде тъмна, комуникацията става по-трудна. Ако някой се обърне, докато говори, комуникацията прекъсва. Ако някой използва жестове твърде бързо, емоциите могат да се повишат бързо. Тези предизвикателства могат да създадат фрустрация или емоционално напрежение. Здравословните взаимоотношения изискват разбиране на тези комуникационни нужди. Те изискват търпение. Те изискват емпатия. Те изискват гъвкавост. Когато и двамата души общуват ясно, недоразуменията намаляват. Когато и двамата души уважават взаимните си нужди, взаимоотношенията се укрепват. Когато и двамата души реагират със спокойствие, конфликтите стават по-лесни за разрешаване. Здравословните взаимоотношения помагат на хората да се чувстват чути, уважавани и ценени.

Ето защо тази тема е от съществено значение. Тя дава на глухите възрастни инструменти за изграждане на силни, стабилни и безопасни взаимоотношения. Преподава комуникационни стратегии, които работят във визуална и смесена среда. Преподава емоционални инструменти, които намаляват стреса. Преподава умения за справяне с конфликти, които защитават взаимоотношенията.

Тема 5 се фокусира върху три основни области:

1. Разбиране на здравословните взаимоотношения
2. Ясни и ефективни комуникационни умения
3. Разрешаване и отстраняване на конфликти

Всяка тема надгражда предишната. Всяка тема предоставя прости инструменти. Всяка тема използва кратки изречения за лесно разбиране. Здравословните взаимоотношения са възможни на всяка възраст. Те изискват практика. Те изискват търпение. Те изискват емоционална осъзнатост. Те изискват комуникативни умения. Всеки може да научи тези умения. Всеки може да подобри взаимоотношенията си.





Co-funded by
the European Union

Тема 1: Разбиране на здравословните взаимоотношения

Здравите взаимоотношения създават усещане за сигурност. Те създават усещане за топлина. Те създават усещане за стабилност. Те създават усещане за баланс. В здравите взаимоотношения хората могат да изразяват себе си без страх. Могат да говорят открито за нуждите си. Могат да споделят емоциите си честно. Могат да поискат помощ, когато е необходимо. Могат да кажат „не“, когато е необходимо. Здравословната връзка дава пространство и на двамата души да съществуват като личности. Тя не ограничава. Не контролира. Не оказва натиск. Не заглушава. Здравословната връзка включва доверие. Доверието расте бавно. Доверието расте чрез последователни действия. Доверието расте, когато някой държи на думата си. Доверието расте, когато някой е надежден. Доверието расте, когато някой слуша внимателно. Доверието расте, когато някой уважава границите. Доверието прави взаимоотношенията комфортни. То помага на хората да се отпуснат. Помага на хората да се чувстват сигурни да бъдат себе си. Без доверие, взаимоотношенията изглеждат напрегнати и несигурни.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Здравите взаимоотношения включват и уважение. Уважението означава да се отнасяш с другия човек с достойнство. Уважението означава да слушаш без да прекъсваш. Уважението означава да цениш различните мнения. Уважението означава да разбираш, че хората общуват по различни начини. Уважението означава да признаеш, че всеки човек има граници и нужди. Уважението се показва чрез езика на тялото. То се показва чрез тона. То се показва чрез стила на жестовете. То се показва чрез търпение. Уважението прави взаимоотношенията силни и мирни. Здравите взаимоотношения изискват емоционална честност. Емоционалната честност означава спокойно споделяне на чувства. Означава да си открит относно нуждите. Означава да не криеш емоции. Означава да не се преструваш, че всичко е наред, когато не е. Емоционалната честност помага на хората да се чувстват близки. Помага на хората да си имат доверие. Намалява объркването. Предотвратява прерастването на малки проблеми в по-големи. Емоционалната честност изгражда дълбока връзка. Здравите взаимоотношения също зависят от границите. Границите защитават емоционалното здраве. Те защитават времето. Те защитават енергията. Границите помагат на хората да се чувстват сигурни. Те помагат на хората да избягват стреса. Те показват кое е приемливо и кое не. Границите не са за отблъскване на хората. Те са за създаване на баланс. Когато границите се уважават, взаимоотношенията са по-здрави и по-стабилни. Здравите взаимоотношения изискват и независимост. Независимостта означава да имаш собствена идентичност. Това означава да имаш свои собствени интереси. Това означава да спазваш собствените си рутини. Това означава да не зависиш изцяло от друг човек. Независимостта дава свобода. Тя намалява напрежението. Създава баланс между заедността и личното пространство.

За глухите възрастни, здравословните взаимоотношения включват и достъп до комуникация. Ясните знаци са от значение. Зрителният контакт е от значение. Осветлението е от значение. Околната среда е от значение. Важно е и двамата души да се адаптират към комуникационните си нужди. Когато комуникацията е визуално достъпна, взаимоотношенията се чувстват равностойни. Когато комуникацията е блокирана, недоразуменията нарастват и напрежението се покачва. Здравословните взаимоотношения се развиват, когато и двамата души избират доброта. Те се развиват, когато и двамата души проявяват разбиране. Те се развиват, когато и двамата души общуват открито. Те се развиват, когато и двамата души бързо поправят недоразуменията. Те се развиват, когато и двамата души се подкрепят взаимно с грижа.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



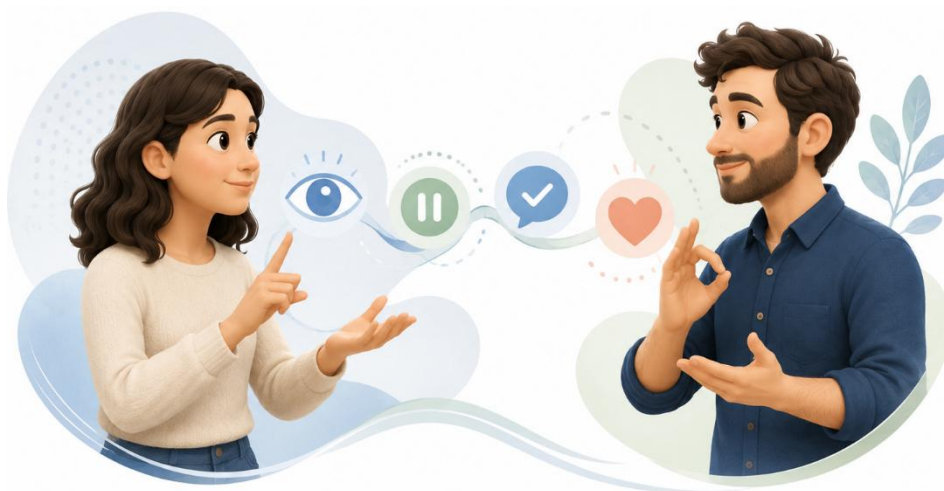
Тема 2: Ясна и ефективна комуникация

Комуникацията е сърцето на всяка връзка. Тя влияе на емоциите. Влияе на поведението. Влияе на връзката. Комуникацията помага на хората да разберат нуждите си. Помага на хората да изградят доверие. Помага на хората да се чувстват близки. Когато комуникацията е ясна, връзките се усещат силни. Когато комуникацията стане неясна, връзките се усещат нестабилни. Ето защо ефективната комуникация е от съществено значение.

Ефективната комуникация започва с внимание. Вниманието означава да бъдеш напълно присъстващ. Означава да се обърнеш директно към човека. Означава да премахнеш разсейващите фактори. Означава да оставиш телефона. Означава да се съсредоточиш напълно. За глухите възрастни вниманието е още по-важно. Хората трябва да виждат ръцете, очите и изразенията на лицето си. Те се нуждаят от подходящо осветление. Те се нуждаят от визуално пространство. Без внимание комуникацията прекъсва мигновено.

Ясната комуникация зависи и от яснотата. Яснотата означава използване на прости изречения. Това означава изразяване на една идея наведнъж. Това означава използване на жестове с удобна скорост. Това означава правене на паузи между идеите. Това означава проверка дали другият човек е разбрал съобщението. Яснотата предотвратява емоционалното претоварване. Тя намалява недоразуменията. Поддържа разговорите спокойни и стабилни.

Комуникацията включва и емоционална осъзнатост. Емоционалната осъзнатост означава да забележите собственото си настроение, преди да общувате. Това означава да разберете как емоциите ви влияят на жестовете ви. Това означава да забележите емоционалните сигнали на другия човек. Емоциите се проявяват в езика на тялото. Емоциите се проявяват в скоростта на жестовете. Емоциите се проявяват в изразенията на лицето. Когато комуникацията е емоционално осъзната, хората могат да коригират тона си. Те могат да коригират скоростта си. Те могат да коригират подхода си. Това прави разговорите по-уважителни и спокойни.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

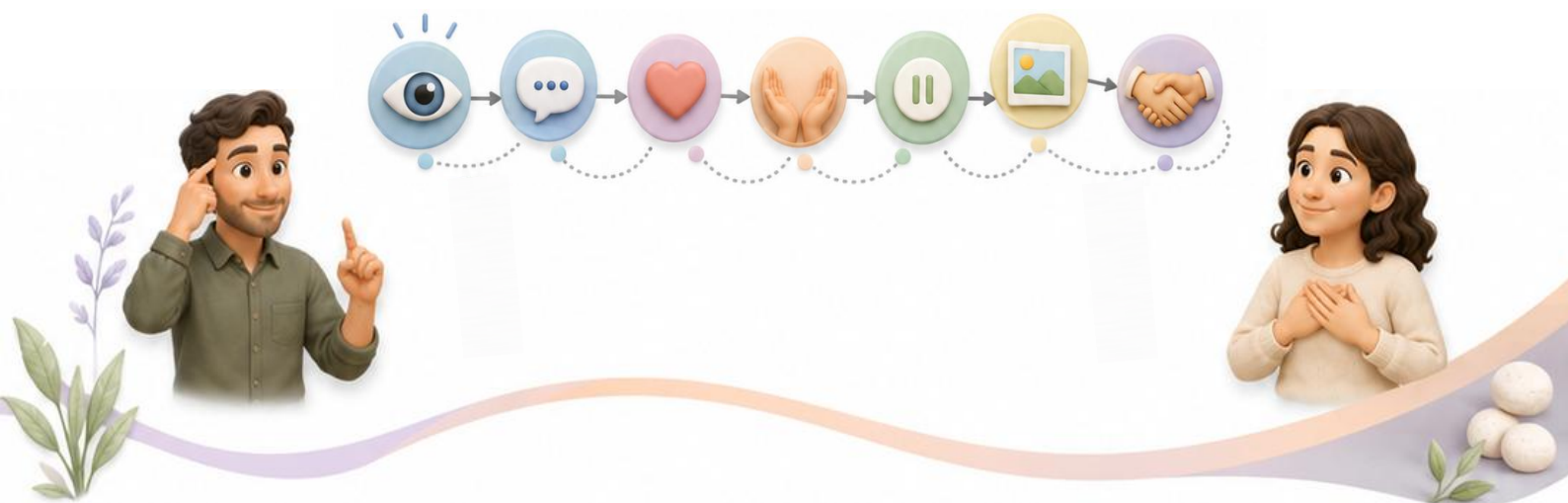
Асертивната комуникация е важна част от здравословните взаимоотношения. Асертивността означава ясно изразяване на нуждите. Означава спокойно изразяване на чувствата. Означава честно говорене, без да се напада. Не е агресивна. Не е пасивна. Тя е балансирана. Асертивната комуникация използва твърдения като „Чувствам се...“, „Имам нужда от...“, „Предпочитам...“. Тези твърдения правят разговорите безопасни и ясни.

Ефективната комуникация включва и обобщаване. Обобщаването помага да се провери разбирането. То показва, че сте слушали внимателно. Помага за предотвратяване на объркване. Обобщенията могат да бъдат кратки, като например „Значи имате предвид...“ или „Нека се уверя, че разбирам...“. Обобщаването е много полезно при взаимодействията между глухи и чуващи. То помага и на двамата души да останат на една и съща вълна.

Инструментите за визуална комуникация също са важни. Глухите хора често използват писане, рисуване, изпращане на текстови съобщения или посочване, за да обяснят детайли. Тези инструменти намаляват объркването. Те подпомагат комуникацията на шумни места. Помагат при слабо осветление. Улесняват разговорите, когато темата е сложна.

Поправянето на недоразуменията е последна част от ефективната комуникация. Недоразуменията се случват на всеки. Те са нормални. Поправянето означава признаване на объркването. Означава изясняване. Означава повтаряне. Означава извинение, ако е необходимо. Поправянето поддържа взаимоотношенията силни. Предотвратява емоционалната дистанция. Връща хората към разбирателство.

Ефективната комуникация не е еднократно умение. Тя е умение за цял живот. Тя се развива с времето. Засилва се с практиката. Тя помага на взаимоотношенията да останат стабилни, свързани и емоционално безопасни.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



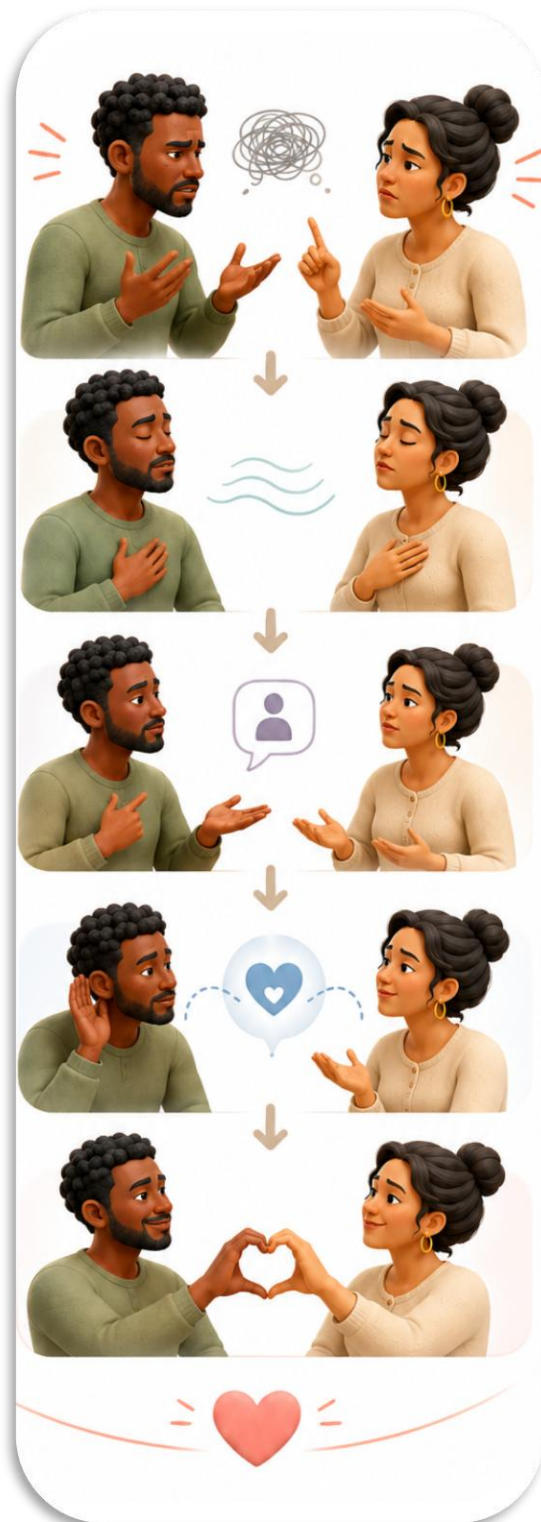
Тема 3: Разрешаване на конфликти

Конфликтът е естествена част от всички взаимоотношения. Той възниква, когато хората имат различни нужди. Възниква, когато хората не се разбират взаимно. Възниква, когато хората се чувстват уморени, стресирани или претоварени. Конфликтът не означава, че връзката е лоша. Конфликтът означава, че двама души достатъчно държат на връзката, за да изразят нуждите си. Здравословните взаимоотношения не избягват конфликтите. Здравословните взаимоотношения се справят с конфликтите с уважение, спокойствие и грижа.

Разрешаването на конфликт започва с пауза. Паузата създава пространство. Тя предотвратява емоционалните реакции. Помага и на двамата души да си поемат дъх. Позволява на ума да се успокои. Когато емоциите се засилят, жестовите могат да станат бързи или резки. Езикът на тялото може да стане напрегнат. Паузата помага ситуацията да се пренастрои. Тя намалява напрежението. Създава безопасно пространство.

Разрешаването на конфликт също изисква използването на „Аз“-изказвания. „Аз“-изказванията намаляват обвиненията. Те изразяват чувства, без да нападат. Те обясняват нуждите с уважение. Те отварят безопасно пространство за разговор. Примерите включват: „Чувствам се наранен/а, когато...“, „Стесиран/а съм, когато...“, „Имам нужда от повече яснота.“ Тези изказвания помагат на хората да запазят спокойствие. Те подкрепят поддържането на връзката.

Слушането е друга ключова част от разрешаването на конфликт. Слушането означава да обърнете пълно внимание. Означава да не прекъсвате. Означава да оставите другия човек да довърши. Означава да проявявате емпатия. Дълбокото слушане помага на хората да се чувстват разбрани. Намалява гнева. Понижава защитната реакция. Позволява и на двамата души да се чувстват чути и ценени.





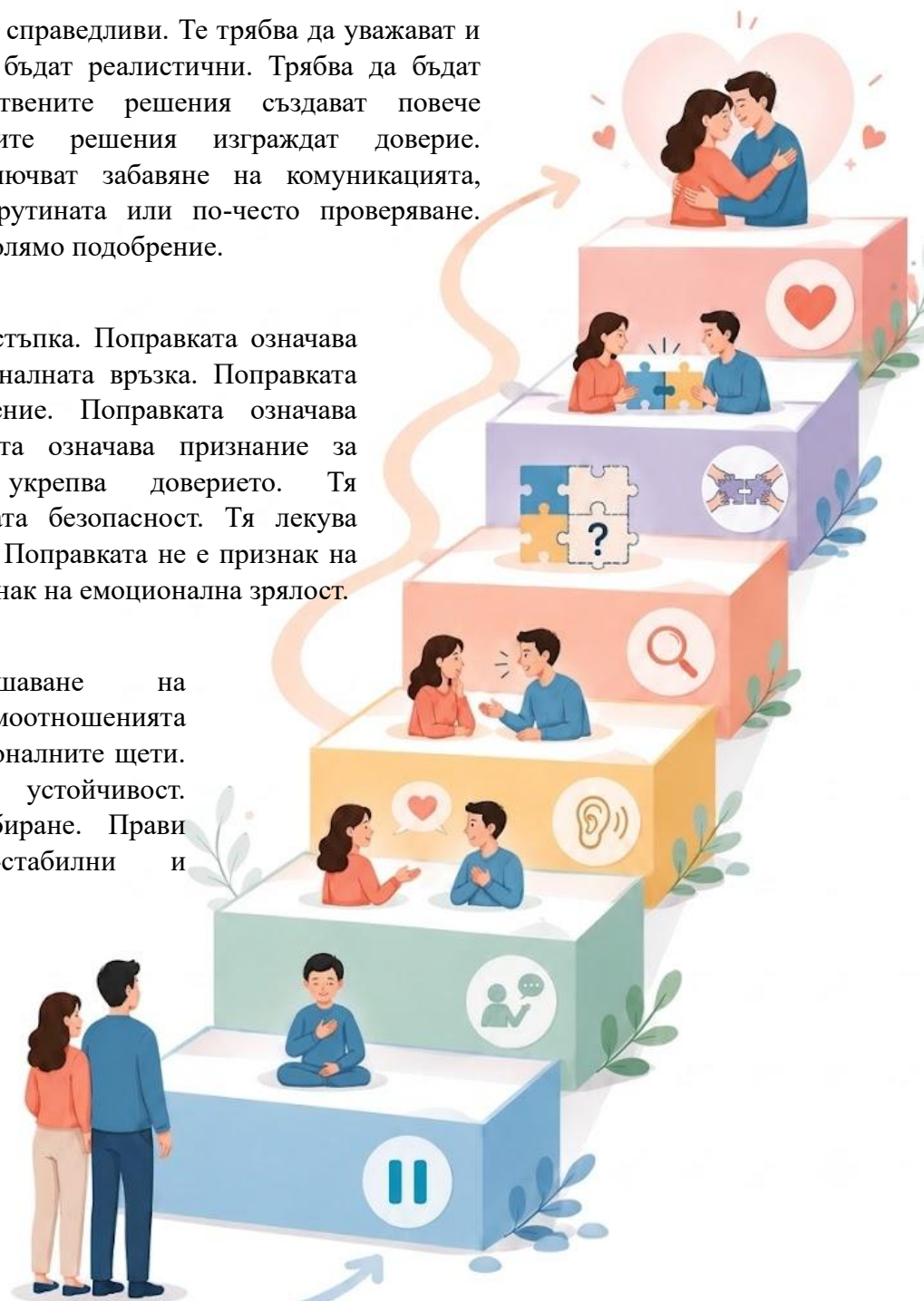
Co-funded by
the European Union

Важно е да се открие истинският проблем. Понякога хората спорят за дреболии. Но истинската причина може да е по-дълбока. Може да е емоционално изтощение. Може да е стрес. Може да е минали преживявания. Може да е страх. Може да е объркване. Може да е незадоволени потребности. Когато по-дълбокият проблем бъде идентифициран, конфликтът става по-лесен за разрешаване. Решенията стават по-ясни и по-ефективни.

Решенията трябва да бъдат справедливи. Те трябва да уважават и двамата души. Трябва да бъдат реалистични. Трябва да бъдат избрани заедно. Насилствените решения създават повече конфликти. Кооперативните решения изграждат доверие. Решенията могат да включват забавяне на комуникацията, почивки, коригиране на рутината или по-често проверяване. Малките стъпки водят до голямо подобрене.

Поправката е последната стъпка. Поправката означава възстановяване на емоционалната връзка. Поправката означава искрено извинение. Поправката означава взаимна утеха. Поправката означава признание за усилията. Поправката укрепва доверието. Тя възстановява емоционалната безопасност. Тя лекува връзката след напрежение. Поправката не е признак на слабост. Поправката е признак на емоционална зрялост.

Здравословното разрешаване на конфликти поддържа взаимоотношенията силни. То намалява емоционалните щети. Изгражда емоционална устойчивост. Създава по-дълбоко разбиране. Прави взаимоотношенията по-стабилни и любящи.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Окончателно обобщение:

Тема 5 дава пълно и подробно разбиране за това какво прави взаимоотношенията здрави и как хората могат да общуват ефективно, спокойно и с уважение. Тя показва, че здравите взаимоотношения се изграждат постепенно, стъпка по стъпка, чрез доверие, уважение, емоционална честност, взаимна подкрепа, независимост и ясни граници. Здравите взаимоотношения създават безопасност и стабилност. Те позволяват на хората да се изразяват открито и честно, без страх от осъждане. Те позволяват на хората да поискат помощ, да кажат „не“ и да споделят чувства по спокоен начин. Темата учи, че взаимоотношенията се развиват, когато и двамата души отделят време, за да се разберат, когато и двамата души слушат внимателно и когато и двамата души отговарят с търпение, емпатия и грижа. Тя обяснява, че уважението не е само за думи, но и за тон, език на тялото, внимание и как хората се адаптират към комуникационните си нужди. Доверието расте, когато хората са надеждни, последователни и емоционално достъпни. Емоционалната честност е от съществено значение, защото помага на хората да се чувстват близки, намалява недоразуменията и предотвратява превръщането на малки проблеми в по-големи. Границите защитават емоционалното здраве и личното пространство. Независимостта помага на хората да запазят своята идентичност и баланс във връзката, намалявайки натиска и зависимостта.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Темата подчертава, че комуникацията е в центъра на всяка здравословна връзка. Комуникацията е повече от думи. Тя включва визуални сигнали, жестове, стил на жестомимично говорене, изражения на лицето, език на тялото и синхронизация. За глухите възрастни визуалната комуникация е особено важна. Вниманието, зрителният контакт, ясните жестове, правилното осветление и спокойното темпо са необходими за ефективно разбиране. Емоционалната осъзнатост също е от съществено значение в комуникацията. Забелязването на собствените чувства и емоционалните сигнали на другия човек помага за предотвратяване на недоразумения. Асертивната комуникация позволява на хората да изразяват ясно нуждите и чувствата си, без да атакуват или обвиняват. Тя учи на важността на твърдения като „Чувствам се...“, „Имам нужда от...“ и „Предпочитам...“. Обобщаването и изясняването помагат и на двамата души да останат на една и съща вълна. Инструментите за визуална комуникация, като писане, рисуване, изпращане на текстови съобщения или сочене, могат да помогнат за разбирането, когато жестовете или условията на околната среда затрудняват комуникацията. Поправянето на недоразумения е ключово умение. Признаването на грешки, изясняването на съобщенията и извинението, когато е необходимо, помага за възстановяване на доверието и поддържане на връзката.

Конфликтът е естествена част от всяка връзка. Тема 5 обяснява, че конфликтът не означава, че една връзка се проваля. Вместо това, конфликтът предоставя възможност за растеж и по-дълбоко разбиране. Темата учи на практически стратегии за управление на конфликти. Паузите дават време и на двамата души да се успокоят и предотвратяват импулсивни реакции. Използването на „Аз“-изказвания позволява чувствата да бъдат споделяни с уважение, без да се обвиняват. Внимателното слушане и емпатичното отношение помага на хората да се чувстват разбрани и намалява напрежението. Идентифицирането на истинския проблем зад несъгласието гарантира, че решенията са смислени и справедливи. Съвместното решаване на проблеми, малките компромиси и ясните споразумения изграждат доверие и емоционална безопасност. Възстановяването след конфликт, чрез изясняване, извинение, успокояване и повторно свързване, укрепва връзката и създава устойчивост. Темата показва също, че успешното управление на конфликти подкрепя емоционалното благополучие и намалява стреса, правейки комуникацията и връзката по-гладки в ежедневието.





Co-funded by
the European Union

Чрез изследване на трите теми, Тема 5 предоставя практически инструменти, стратегии и прозрения за изграждане на по-силни, по-стабилни и емоционално безопасни взаимоотношения. Тя подчертава важността на търпението, практиката и непрекъснатите усилия. Здравословните взаимоотношения изискват разбиране, емпатия и гъвкавост. Те изискват осъзнаване на собствените чувства и способност за спокойно реагиране. Те изискват ясна комуникация, визуален достъп и внимание към нуждите на другите. Те изискват сътрудничество по време на конфликти и целенасочено поправяне след това. Темата подчертава, че взаимоотношенията са динамични. Емоциите се променят. Ситуациите се променят. Хората се променят. Взаимоотношенията процъфтяват, когато хората прилагат тези умения последователно и с грижа. Тема 5 учи, че всеки човек може да развие тези умения с течение на времето. Тя уверява, че малките стъпки имат значение. Да се научим да слушаме, да изразяваме чувства, да поставяме граници, да общуваме ясно и да разрешаваме конфликти с уважение води до дългосрочен растеж и връзка. Темата предоставя насоки не само за избягване на недоразумения или конфликти, но и за активно създаване на взаимоотношения, в които хората се чувстват ценени, подкрепени и разбрани.

В заключение, Тема 5 показва, че здравословните взаимоотношения са в основата на емоционалната сила и благополучие. Тя демонстрира как комуникацията, доверието, уважението, емоционалната честност, границите, независимостта и възстановяването работят заедно, за да създадат стабилни и любящи връзки. Тя дава на глухите възрастни инструменти за управление на взаимодействията във визуална и сложна среда. Дава стратегии за спокойно и обмислено справяне с недоразуменията. Подчертава значението на практиката, търпението и самосъзнанието. Тема 5 в крайна сметка учи, че взаимоотношенията са споделено пътешествие. Когато и двамата души се ангажират с разбиране, слушане и грижа, взаимоотношенията стават безопасни, пълноценни и устойчиви. Чрез изучаване и прилагане на идеите в тази тема, хората могат да развият по-дълбоки връзки, да намалят стреса, да предотвратят ескалацията на конфликтите и да създадат взаимоотношения, които подкрепят личностното израстване, увереността и дългосрочната емоционална стабилност.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

★ Бележки за обучение

Тези учебни бележки показват ключовите идеи от Тема 5. Те правят информацията по-лесна за разбиране. Те помагат на учащите да запомнят най-важните моменти.

1. Здравословни взаимоотношения

Здравите взаимоотношения се развиват бавно чрез доверие, уважение, емоционална честност, подкрепа, независимост и граници. Те създават безопасност и стабилност. Хората могат да изразяват чувства, да поискат помощ и да кажат „не“. Връзките се развиват, когато и двамата души слушат внимателно и реагират с търпение и емпатия.

2. Емоционална честност

Емоционалната честност означава споделяне на чувствата спокойно и открито. Тя помага за предотвратяване на недоразумения и укрепва връзката. Да бъдеш честен не означава да атакуваш или обвиняваш. Тя позволява на взаимоотношенията да се чувстват сигурни и подкрепящи.

3. Граници и независимост

Границите защитават емоционалното здраве и поддържат балансирани взаимоотношения. Независимостта позволява на хората да запазят своята идентичност, като същевременно остават свързани. И двете са важни за предотвратяване на стреса и поддържане на лично и емоционално пространство.

4. Ясна комуникация

Комуникацията е сърцевината на взаимоотношенията. Тя включва знаци, жестове, изражения на лицето, език на тялото и синхронизация. Вниманието, зрителният контакт, спокойното темпо и подходящата среда подобряват разбирането. Инструментите за визуална комуникация, като писане, рисуване, изпращане на текстови съобщения или посочване, подпомагат яснотата.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

5. Емоционална осъзнатост в комуникацията

Забелязването на собствените емоции и емоциите на другия човек помага за предотвратяване на недоразумения. Емоционалната осъзнатост подпомага спокойните и обмислени реакции. Тя позволява на хората да коригират стила си на комуникация и да избегнат ескалация на конфликта.

6. Асертивност

Асертивната комуникация изразява ясно нуждите и чувствата си, без обвинения или атаки. Използва изявления като „Чувствам се...“, „Имам нужда от...“ или „Предпочитам...“. Асертивността засилва доверието и уважението във взаимоотношенията.

7. Обобщаване и уточняване

Обобщаването и изясняването помагат за предотвратяване на недоразумения. Те гарантират, че и двамата души се разбират ясно. Тези умения подпомагат спокойните и структурирани разговори.

8. Разрешаване на конфликти

Конфликтът е нормален и може да помогне за развитието на взаимоотношенията, ако се управлява добре. Стъпките включват пауза, внимателно слушане, използване на „аз“-изказвания, идентифициране на истинския проблем и намиране на справедливи решения. Разрешаването на конфликти изгражда доверие и емоционална безопасност.



Co-funded by
the European Union

9. Възстановяване на взаимоотношения

Ремонтът след конфликт възстановява доверието, емоционалната безопасност и укрепва взаимоотношенията. Ремонтът може да включва извинение, изясняване, успокояване и възстановяване на емоционалната връзка.

10. Практически приложения

Здравословните взаимоотношения и комуникативните умения подобряват емоционалното благополучие, намаляват стреса и повишават увереността. За глухите възрастни тези умения подпомагат независимостта, участието и ясната комуникация в ежедневните взаимодействия. Практикуването на търпение, емпатия и гъвкавост укрепва взаимоотношенията с течение на времето.



MAVI PENCERE
Special Education Association



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Тест за оценка:

Тема 5 + Ключ с отговори

Инструкции:

Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете верния отговор от дадените опции. За въпроси с отговор Вярно/Невярно изберете правилното твърдение. Изберете само един отговор на въпрос.

1. Кой от следните е ключов елемент на здравословна връзка?

- а) Пренебрегване на емоциите
- б) Контролиране на другия човек
- в) Доверие
- г) Винаги съгласие

2. Емоционалната честност помага на хората:

- а) Избягване на чувства
- б) Споделяне на чувства спокойно
- в) Скриване на емоции
- г) Нападане на други

3. Вярно или невярно: Границите не са необходими във взаимоотношенията.

- а) Вярно
- б) Невярно

4. Независимостта означава:

- а) Запазване на личната идентичност, докато оставате свързани
- б) Пълно отделяне от другите
- в) Игнориране на другия човек
- г) Контролиране на връзката



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

5. Кое от следните подобрява комуникацията във взаимоотношенията?

- а) Прекъсване на другия човек
- б) Предполагане на това, което другият човек мисли
- в) Избягване на зрителен контакт
- г) Използване на ясни и спокойни изразения

6. Асертивната комуникация е:

- а) Обвиняване на другия човек
- б) Ясно изразяване на нуждите без атакуване
- в) Пренебрегване на чувствата ви
- г) Винаги съгласие

7. Вярно или невярно: Конфликтът винаги вреди на една връзка.

- а) Вярно
- б) Невярно

8. Кой вариант е здравословна стъпка за разрешаване на конфликт?

- а) Слушане на другия човек без прекъсване
- б) Викане за освобождаване на емоции
- в) Споменавање на стари проблеми
- г) Тръгване без обяснение



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

9 . Кое от следните помага за възстановяване на връзката след конфликт?

- а) Мълчаливо отношение
- б) Поемане на отговорност за действията ви
- в) Обвиняване на другия човек
- г) Избягване на всякакъв разговор

Въпрос	Верен отговор
1.	В
2.	Б
3.	Б
4.	А
5.	Г
6.	Б
7.	Б
8.	А
9.	Б



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452