



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Mielenterveys Ja Psykologisen Tuen Hakeminen

TEEMA 5





**Co-funded by
the European Union**

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



Teema 5:

Mielenterveys ja psykologisen tuen hakeminen

Terveet ihmissuhteet ovat tärkeä osa jokaisen ihmisen elämää. Ihmiset tarvitsevat yhteyttä. Ihmiset tarvitsevat huolenpitoa. Ihmiset tarvitsevat ymmärrystä. Terveet ihmissuhteet auttavat sinua tuntemaan, että sinua tuetaan. Ne auttavat sinua tuntemaan sisäistä vakautta. Ne auttavat sinua tuntemaan itsesi varmemmaksi. Ihmissuhteet tarjoavat lohtua, turvallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ne auttavat sinua myös kasvamaan emotionaalisesti ja sosiaalisesti. Vahva ihmissuhde voi auttaa sinua vaikeina hetkinä. Se voi antaa sinulle voimaa, kun elämä tuntuu ylivoimaiselta. Se voi auttaa sinua pysymään rauhallisena, kun tilanteet muuttuvat nopeasti. Ihmissuhteet rakentuvat hitaasti. Ne vaativat aikaa. Ne vaativat kärsivällisyyttä. Ne vaativat viestintää. Ne vaativat rehellisyyttä ja ponnistelua. Ne kasvavat, kun ihmiset kuuntelevat toisiaan. Ne kasvavat, kun ihmiset kunnioittavat toisiaan. Ne kasvavat, kun ihmiset ilmaisevat tarpeensa selkeästi. Ne pysyvät vahvoina, kun molemmat osapuolet osoittavat ystävällisyyttä ja ymmärrystä. Jokainen ihmissuhde on erilainen. Ihmisillä on erilaiset persoonallisuudet. Ihmisillä on erilaiset tavat. Ihmisillä on erilaiset viestintätavat. Tämän vuoksi jokainen suhde tarvitsee erilaisia työkaluja. Viestintä on jokaisen suhteen ytimessä. Viestintä auttaa sinua ilmaisemaan tunteitasi. Se auttaa sinua osoittamaan tarpeitasi. Se auttaa sinua ymmärtämään toista henkilöä.

Se vähentää sekaannusta. Se estää väärinkäsityksiä. Se auttaa ratkaisemaan ongelmia ennen kuin ne kasvavat suuremmiksi. Kun viestintä on avointa ja selkeää, suhteet tuntuvat lämpimiltä ja luottamuksellisilta. Kun viestintä on epäselvää tai jännittynyttä, suhteet tuntuvat stressaavilta ja epävarmoilta.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Kuuroille aikuisille viestintä on erityisen tärkeää. Kuurot viestivät visuaalisesti. He tarvitsevat esteettömän näköyhteyden. He tarvitsevat rauhallisia liikkeitä. He tarvitsevat suoraa katsekontaktia. He tarvitsevat asianmukaista valaistusta. He tarvitsevat aikaa seurata keskustelua. Koska viestintä riippuu visuaalisesta näkyvyydestä, ympäristö voi vaikuttaa ihmissuhteisiin. Jos huone on liian pimeä, viestintä vaikeutuu. Jos joku kääntää selkensä puhuessaan, viestintä katkeaa. Jos joku viittoaa liian nopeasti, tunteet voivat kuumentua nopeasti. Nämä haasteet voivat aiheuttaa turhautumista tai henkistä jännitystä. Terveet ihmissuhteet edellyttävät näiden viestintätarpeiden ymmärtämistä. Ne edellyttävät kärsivällisyyttä. Ne edellyttävät empatiaa. Ne edellyttävät joustavuutta. Kun molemmat osapuolet viestivät selkeästi, väärinkäsitykset vähenevät. Kun molemmat osapuolet kunnioittavat toistensa tarpeita, ihmissuhteet vahvistuvat. Kun molemmat osapuolet reagoivat rauhallisesti, ristiriitoja on helpompi korjata. Terveet ihmissuhteet auttavat ihmisiä tuntemaan, että heitä kuunnellaan, kunnioitetaan ja arvostetaan.

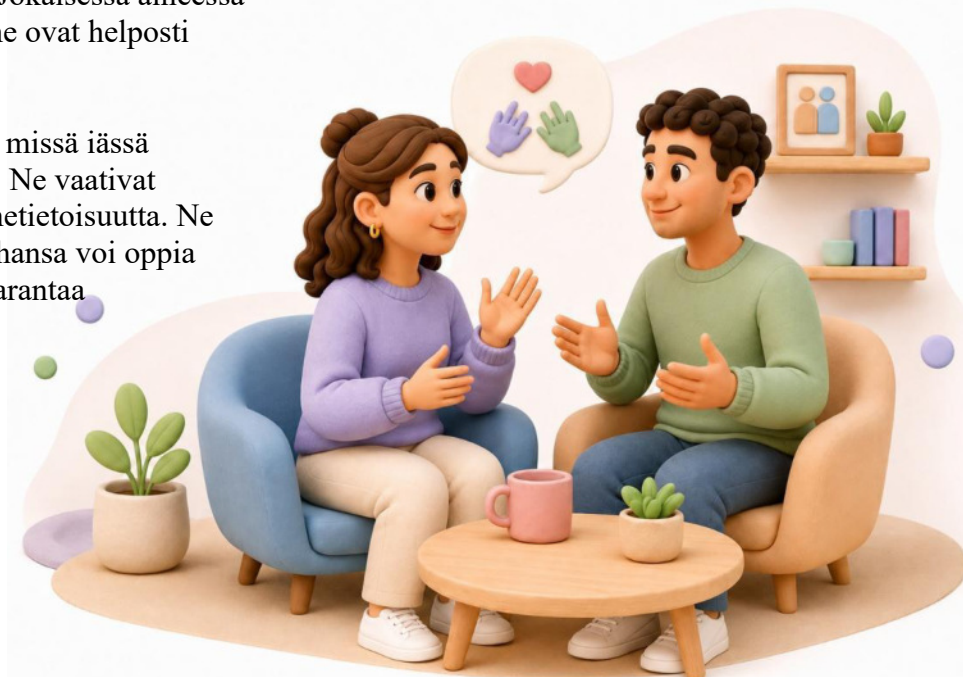
Siksi tämä teema on olennaisen tärkeä. Se tarjoaa kuuroille aikuisille työkaluja vahvojen, vakaiden ja turvallisten ihmissuhteiden rakentamiseen. Se opettaa viestintästrategioita, jotka toimivat visuaalisissa ja sekaympäristöissä. Se opettaa tunne-elämän työkaluja, jotka vähentävät stressiä. Se opettaa konfliktinratkaisutaitoja, jotka turvaavat ihmissuhteita.

Teema 5 keskittyy kolmeen pääalueeseen:

1. Terveiden suhteiden ymmärtäminen
2. Selkeät ja tehokkaat viestintätaidot
3. Konfliktien ratkaiseminen ja korjaaminen

Jokainen aihe perustuu edelliseen. Jokainen aihe tarjoaa yksinkertaisia työkaluja. Jokaisessa aiheessa käytetään lyhyitä lauseita, jotta ne ovat helposti ymmärrettäviä.

Terveet suhteet ovat mahdollisia missä iässä tahansa. Ne vaativat harjoittelua. Ne vaativat kärsivällisyyttä. Ne vaativat tunnetietoisuutta. Ne vaativat viestintätaitoja. Kuka tahansa voi oppia nämä taidot. Kuka tahansa voi parantaa suhteitaan.





Aihe 1 Terveiden ihmissuhteiden ymmärtäminen:

Terveet ihmissuhteet tuntuvat turvallisilta. Ne tuntuvat lämpimiltä. Ne tuntuvat vakaalta. Ne tuntuvat tasapainoisilta. Terveissä ihmissuhteissa ihmiset voivat ilmaista itseään pelotta. He voivat puhua tarpeistaan avoimesti. He voivat jakaa tunteitaan rehellisesti. He voivat pyytää apua tarvittaessa. He voivat sanoa ei, kun se on tarpeen. Terve ihmissuhde antaa molemmille osapuolille tilaa olla oma itsensä. Se ei rajoita. Se ei hallitse. Se ei painosta. Se ei vaienna. Terveeseen suhteeseen kuuluu luottamus. Luottamus kasvaa hitaasti. Luottamus kasvaa johdonmukaisen toiminnan kautta. Luottamus kasvaa, kun joku pitää sanansa. Luottamus kasvaa, kun joku on luotettava. Luottamus kasvaa, kun joku kuuntelee tarkasti. Luottamus kasvaa, kun joku kunnioittaa rajoja. Luottamus saa suhteet tuntumaan mukavilta. Se auttaa ihmisiä rentoutumaan. Se auttaa ihmisiä tuntemaan olonsa turvallisiksi ollessaan oma itsensä. Ilman luottamusta suhteet tuntuvat jännittyneiltä ja epävarmoilta.

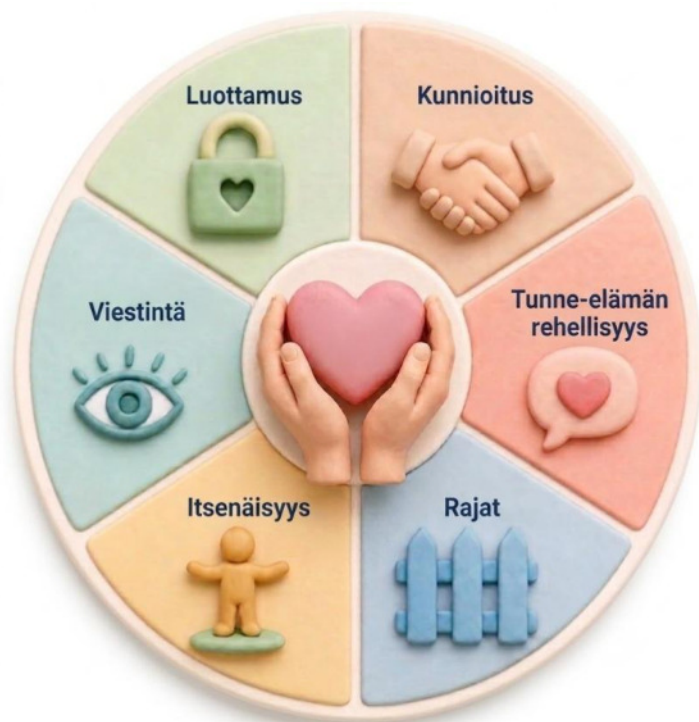




Co-funded by
the European Union

Terveisiin suhteisiin kuuluu myös kunnioitus. Kunnioitus tarkoittaa toisen henkilön kohtelemista arvokkaasti. Kunnioitus tarkoittaa kuuntelemista keskeyttämättä. Kunnioitus tarkoittaa erilaisten mielipiteiden arvostamista. Kunnioitus tarkoittaa ymmärtämistä, että ihmiset kommunikoivat eri tavoin. Kunnioitus tarkoittaa sen tunnustamista, että jokaisella henkilöllä on rajansa ja tarpeensa. Kunnioitus näkyy kehonkielessä. Se näkyy äänensävyssä. Se näkyy viittomakielessä. Se näkyy kärsivällisyydessä. Kunnioitus tekee suhteista vahvoja ja rauhallisia. Terveet suhteet vaativat emotionaalista rehellisyyttä. Tunteellinen rehellisyys tarkoittaa tunteiden jakamista rauhallisesti. Se tarkoittaa avoimuutta tarpeista. Se tarkoittaa tunteiden piilottelematta jättämistä. Se tarkoittaa, ettei teeskennellä kaiken olevan hyvin, kun se ei ole. Tunteellinen rehellisyys auttaa ihmisiä tuntemaan läheisyyttä. Se auttaa ihmisiä luottamaan toisiinsa. Se vähentää hämmennystä. Se estää pieniä asioita kasvamasta suuremmiksi ongelmiksi. Tunteellinen rehellisyys rakentaa syvää yhteyttä. Terveet ihmissuhteet riippuvat myös rajoista. Rajat suojelevat henkistä terveyttä. Ne suojelevat aikaa. Ne suojelevat energiaa. Rajat auttavat ihmisiä tuntemaan olonsa turvalliseksi. Ne auttavat ihmisiä välttämään stressiä. Ne osoittavat, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. Rajat eivät tarkoita ihmisten torjumista. Ne tarkoittavat tasapainon luomista. Kun rajoja kunnioitetaan, suhteet ovat terveempiä ja vakaampia. Terveet suhteet vaativat myös itsenäisyyttä. Itsenäisyys tarkoittaa omaa identiteettiä. Se tarkoittaa omia kiinnostuksen kohteita. Se tarkoittaa omien rutiinien säilyttämistä. Se tarkoittaa, ettei ole täysin riippuvainen toisesta henkilöstä. Itsenäisyys antaa vapautta. Se vähentää painetta. Se luo tasapainoa yhdessäolon ja henkilökohtaisen tilan välille.

Kuuroille aikuisille terveisiin suhteisiin kuuluu myös viestinnän esteettömyys. Selkeä viittomakieli on tärkeää. Katsekontakti on tärkeää. Valaistus on tärkeää. Ympäristöllä on merkitystä. On tärkeää, että molemmat osapuolet sopeutuvat toistensa viestintätarpeisiin. Kun viestintä on visuaalisesti esteetöntä, suhteet tuntuvat tasavertaisilta. Kun viestintä estyy, väärinkäsitykset kasvavat ja jännitteet nousevat. Terveet suhteet kehittyvät, kun molemmat osapuolet valitsevat ystävällisyyden. Ne kehittyvät, kun molemmat osapuolet osoittavat ymmärrystä. Ne kehittyvät, kun molemmat osapuolet kommunikoivat avoimesti. Ne kehittyvät, kun molemmat osapuolet korjaavat väärinkäsitykset nopeasti. Ne kehittyvät, kun molemmat osapuolet tukevat toisiaan huomaavaisesti. Kun molemmat osapuolet korjaavat väärinkäsitykset nopeasti. Ne kehittyvät, kun molemmat osapuolet tukevat toisiaan huomaavaisesti.





Aihe 2 Selkeä ja tehokas viestintä:

Viestintä on jokaisen ihmissuhteen ydin. Se vaikuttaa tunteisiin. Se vaikuttaa käyttäytymiseen. Se vaikuttaa yhteyteen. Viestintä auttaa ihmisiä ymmärtämään toistensa tarpeita. Se auttaa ihmisiä rakentamaan luottamusta. Se auttaa ihmisiä tuntemaan läheisyyttä. Kun viestintä on selkeää, ihmissuhteet tuntuvat vahvoilta. Kun viestintä muuttuu epäselväksi, ihmissuhteet tuntuvat epävakailta. Siksi tehokas viestintä on välttämätöntä.

Tehokas viestintä alkaa huomiosta. Huomio tarkoittaa täyttä läsnäoloa. Se tarkoittaa toisen henkilön suoraa kohtaamista. Se tarkoittaa häiriötekijöiden poistamista. Se tarkoittaa puhelimen laskemista kädestä. Se tarkoittaa täyden keskittymisen antamista. Kuuroille aikuisille huomio on vieläkin tärkeämpää. Ihmisten on nähtävä toistensa kädet, silmät ja ilmeet. He tarvitsevat asianmukaista valaistusta. He tarvitsevat visuaalista tilaa. Ilman huomiota viestintä katkeaa välittömästi.

Selkeä viestintä on myös ymmärrettävää viestintää. Selkeys tarkoittaa yksinkertaisten lauseiden käyttöä. Se tarkoittaa yhden ajatuksen ilmaisemista kerrallaan. Se tarkoittaa viittomakielen käyttöä mukavalla sopivalla. Se tarkoittaa taukojen pitämistä ajatusten välillä. Se tarkoittaa sen tarkistamista, ymmärsikö toinen henkilö viestin. Selkeys estää tunnekuormitusta. Se vähentää väärinkäsityksiä. Se pitää keskustelut rauhallisina ja vakaina.

Viestintään liittyy myös tunnetietoisuus. Tunnetietoisuus tarkoittaa oman mielialan huomioimista ennen viestintää. Se tarkoittaa ymmärtämistä, miten tunteet vaikuttavat viittomakieleen. Se tarkoittaa toisen henkilön tunnesignaalien huomioimista. Tunteet näkyvät kehonkielessä. Tunteet näkyvät viittomakielen nopeudessa. Tunteet näkyvät ilmeissä. Kun viestintä on tunnetietoista, ihmiset voivat säätää äänensävyään. He voivat säätää nopeuttaan. He voivat säätää lähestymistapaansa. Tämä tekee keskusteluista kunnioittavampia ja rauhallisempia.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F001-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Itsevarmuus on tärkeä osa terveitä ihmissuhteita. Itsevarmuus tarkoittaa tarpeiden ilmaisemista selkeästi. Se tarkoittaa tunteiden ilmaisemista rauhallisesti. Se tarkoittaa rehellistä puhumista ilman hyökkäilyä. Se ei ole aggressiivista. Se ei ole passiivista. Se on tasapainoista. Itsevarmassa viestinnässä käytetään lauseita kuten ”Minusta tuntuu...”, ”Tarvitsen...”, ”Pidän parempana...”. Nämä lauseet tekevät keskusteluista turvallisia ja selkeitä.

Tehokkaaseen viestintään kuuluu myös yhteenvedojen tekeminen. Yhteenvedot auttavat varmistamaan ymmärryksen. Ne osoittavat, että olet kuunnellut tarkasti. Ne auttavat ehkäisemään sekaannuksia. Yhteenvedot voivat olla lyhyitä, kuten ”Tarkoitat siis...” tai ”Haluan varmistaa, että ymmärrän oikein...”. Yhteenvedot ovat erittäin hyödyllisiä kuurojen ja kuulevien välisessä vuorovaikutuksessa. Ne auttavat molempia osapuolia pysymään samalla aaltopituudella.

Visuaaliset viestintävälineet ovat myös tärkeitä. Kuurot käyttävät usein kirjoittamista, piirtämistä, tekstiviestejä tai osoittamista selittääkseen yksityiskohtia. Nämä välineet vähentävät sekaannuksia. Ne tukevat viestintää meluisissa paikoissa. Ne auttavat, kun valaistus on huono. Ne helpottavat keskusteluja, kun aihe on monimutkainen.

Väärinkäsitysten korjaaminen on tehokkaan viestinnän viimeinen osa. Väärinkäsityksiä sattuu kaikille. Ne ovat normaaleja. Korjaaminen tarkoittaa sekaannuksen tunnustamista. Se tarkoittaa selventämistä. Se tarkoittaa toistamista. Se tarkoittaa anteeksipyyntöä tarvittaessa. Korjaaminen pitää suhteet vahvoina. Se estää emotionaalisen etäisyyden syntymisen. Se palauttaa ihmiset ymmärryksen tilaan.

Tehokas viestintä ei ole kertaluonteinen taito. Se on elinikäinen taito. Se kehittyy ajan myötä. Se vahvistuu harjoittelun myötä. Se auttaa pitämään suhteet vakaana, yhteydessä toisiinsa ja emotionaalisesti turvallisina.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



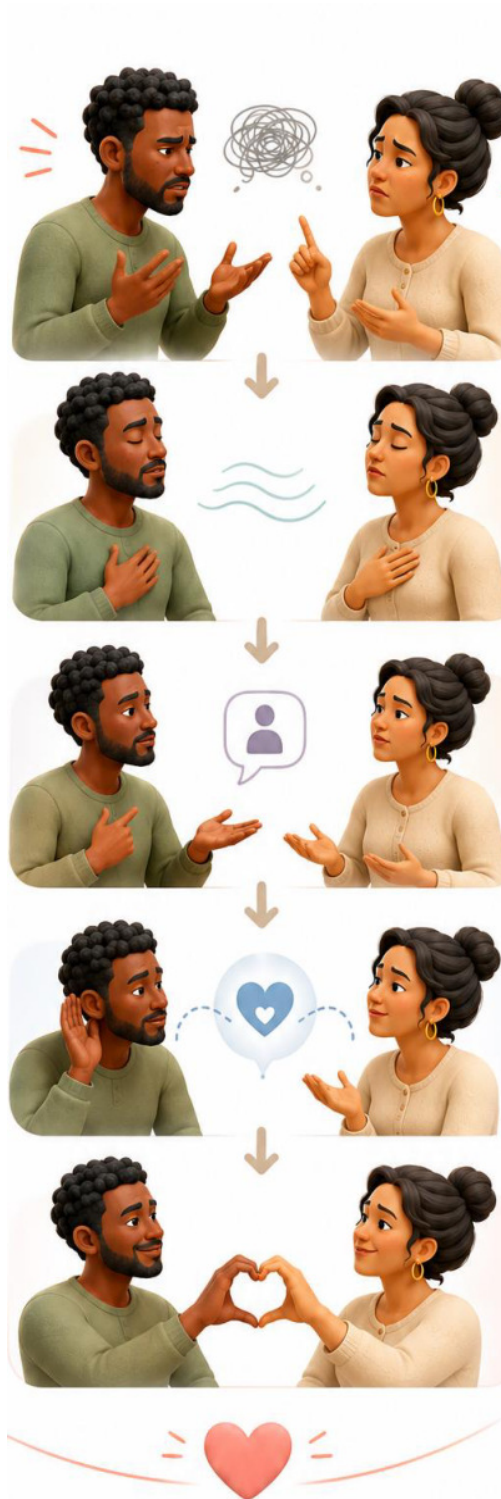
Aihe 3:

Konfliktit ovat luonnollinen osa kaikkia ihmissuhteita. Niitä syntyy, kun ihmisillä on erilaisia tarpeita. Niitä syntyy, kun ihmiset ymmärtävät toisiaan väärin. Niitä syntyy, kun ihmiset ovat väsyneitä, stressaantuneita tai kuormittuneita. Konflikti ei tarkoita, että suhde olisi huono. Konflikti tarkoittaa, että kaksi ihmistä välittää toisistaan tarpeeksi ilmaista tarpeensa. Terveissä ihmissuhteissa ei vältetä konflikteja. Terveissä ihmissuhteissa konflikteja käsitellään kunnioituksella, rauhallisuudella ja huolenpidolla.

Konfliktin ratkaiseminen alkaa tauosta. Tauko antaa tilaa. Tauko estää tunneperäisiä reaktioita. Tauko auttaa molempia ihmisiä hengittämään. Tauko antaa mielen rauhoittua. Kun tunteet nousevat pintaan, viittomakieli voi muuttua nopeaksi tai voimakkaaksi. Kehonkieli voi muuttua jännittyneeksi. Tauko auttaa palauttamaan tilanteen ennalleen. Se vähentää jännitystä. Se luo turvallisuutta.

Konfliktin ratkaiseminen vaatii myös ”minä”-lauseiden käyttöä. ”Minä”-lauseet vähentävät syyllistämistä. Ne ilmaisevat tunteita hyökkäämättä. Ne selittävät tarpeita kunnioittavasti. Ne avaavat turvallisen tilan keskustelulle. Esimerkkejä ovat: ”Minusta tuntuu pahalta, kun...”, ”Minua stressaa, kun...”, ”Tarvitsen enemmän selkeyttä.” Nämä lauseet auttavat ihmisiä pysymään rauhallisina. Ne auttavat ihmisiä pysymään yhteydessä toisiinsa.

Kuunteleminen on toinen keskeinen osa konfliktinratkaisua. Kuunteleminen tarkoittaa täyden huomion antamista. Se tarkoittaa, ettei keskeytetä. Se tarkoittaa, että annetaan toisen puhua loppuun. Se tarkoittaa empatian osoittamista. Syvälinen kuunteleminen auttaa ihmisiä tuntemaan itsensä ymmärretyiksi. Se vähentää vihaa. Se vähentää puolustuskannalla oloa. Se antaa molemmille osapuolille tunteen, että heitä kuunnellaan ja arvostetaan.





Co-funded by
the European Union

Oikean syyn löytäminen on tärkeää. Joskus ihmiset riitelevät pienistä asioista. Mutta todellinen syy voi olla syvemmällä. Se voi olla emotionaalinen uupumus. Se voi olla stressiä. Se voi olla menneitä kokemuksia. Se voi olla pelkoa. Se voi olla hämmennystä. Se voi olla tyydyttämättömiä tarpeita. Kun syvempi ongelma tunnistetaan, konfliktia on helpompi ratkaista. Ratkaisut tulevat selkeämmiksi ja tehokkaammiksi

Ratkaisujen on oltava oikeudenmukaisia. Niiden on kunnioitettava molempia osapuolia. Niiden on oltava realistisia. Ne on valittava yhdessä. Pakotetut ratkaisut luovat lisää konflikteja. Yhteistyöhön perustuvat ratkaisut rakentavat luottamusta. Ratkaisuihin voi kuulua viestinnän hidastamista, taukojen pitämistä, rutiinien muuttamista tai yhteydenpitoa useammin. Pienet askeleet johtavat suuriin parannuksiin.

Korjaaminen on viimeinen vaihe. Korjaaminen tarkoittaa emotionaalisen yhteyden palauttamista. Korjaaminen tarkoittaa vilpittömyyden antaamista. Korjaaminen tarkoittaa toisten lohduttamista. Korjaaminen tarkoittaa ponnistelujen tunnustamista. Korjaaminen vahvistaa luottamusta. Se rakentaa uudelleen emotionaalista turvallisuutta. Se parantaa suhdetta jännitteiden jälkeen. Korjaaminen ei ole heikkouden merkki. Korjaaminen on emotionaalisen kypsyyden merkki.

Terve konfliktinratkaisu pitää suhteet vahvoina. Se vähentää emotionaalista vahinkoa. Se rakentaa emotionaalista joustavuutta. Se luo syvempää ymmärrystä. Se tekee suhteista vakaampia ja rakastavampia.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F01-KA210-ADU-000357452



Lopullinen yhteenveto

Teema 5 tarjoaa kattavan ja yksityiskohtaisen käsityksen siitä, mikä tekee ihmissuhteista terveitä ja miten ihmiset voivat kommunikoida tehokkaasti, rauhallisesti ja kunnioittavasti. Se osoittaa, että terveet ihmissuhteet rakentuvat vähitellen, askel askeleelta, luottamuksen, kunnioituksen, tunne-elämän rehellisyyden, keskinäisen tuen, itsenäisyyden ja selkeiden rajojen kautta. Terveet ihmissuhteet luovat turvallisuutta ja vakautta. Ne antavat ihmisille mahdollisuuden ilmaista itseään avoimesti ja rehellisesti ilman pelkoa tuomitsemisesta. Ne antavat ihmisille mahdollisuuden pyytää apua, sanoa ei ja jakaa tunteita rauhallisella tavalla. Teema opettaa, että suhteet kasvavat, kun molemmat osapuolet ottavat aikaa ymmärtääkseen toisiaan, kun molemmat kuuntelevat tarkasti ja kun molemmat vastaavat kärsivällisesti, empaattisesti ja huolehtivasti. Se selittää, että kunnioitus ei koske vain sanoja, vaan myös äänensävyä, kehonkieltä, huomiota ja sitä, miten ihmiset sopeutuvat toistensa viestintätarpeisiin. Luottamus kasvaa, kun ihmiset ovat luotettavia, johdonmukaisia ja emotionaalisesti läsnä. Emotionaalinen rehellisyys on olennaista, koska se auttaa ihmisiä tuntemaan läheisyyttä, vähentää väärinkäsityksiä ja estää pieniä ongelmia kasvamasta suuremmiksi. Rajat suojaavat emotionaalista terveyttä ja henkilökohtaista tilaa. Itsenäisyys auttaa ihmisiä säilyttämään identiteettinsä ja tasapainonsa suhteessa, mikä vähentää painetta ja riippuvuutta.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Teema korostaa, että viestintä on jokaisen terveen suhteen ytimessä. Viestintä on muutakin kuin sanoja. Siihen kuuluvat visuaaliset signaalit, eleet, viittomakielen tyyli, ilmeet, kehonkieli ja ajoitus. Kuuroille aikuisille visuaalinen viestintä on erityisen tärkeää. Huomio, katsekontakti, selkeä viittomakieli, asianmukainen valaistus ja rauhallinen tahti ovat välttämättömiä tehokkaan ymmärtämisen kannalta. Myös tunnetietoisuus on viestinnässä olennaista. Oman tunteiden ja toisen henkilön tunnesignaalien huomioiminen auttaa ehkäisemään väärinkäsityksiä. Itsevarmalla viestinnällä ihmiset voivat ilmaista tarpeitaan ja tunteitaan selkeästi ilman hyökkäyksiä tai syyllistämistä. Se opettaa, kuinka tärkeitä ovat lauseet kuten ”Minusta tuntuu...”, ”Tarvitsen...” ja ”Pidän parempana...”. Yhteenvetojen tekeminen ja selventäminen auttavat molempia osapuolia pysymään samalla aaltopituudella. Visuaaliset viestintävälineet, kuten kirjoittaminen, piirtäminen, tekstiviestit tai osoittaminen, voivat tukea ymmärtämistä, kun viittomakieli tai ympäristöolosuhteet vaikeuttavat viestintää. Väärinkäsitysten korjaaminen on keskeinen taito. Virheiden myöntäminen, viestien selventäminen ja tarvittaessa anteeksipyyttäminen auttavat rakentamaan luottamusta uudelleen ja ylläpitämään yhteyttä.

Konfliktit ovat luonnollinen osa jokaista ihmissuhdetta. Teema 5 selittää, että konfliktit eivät tarkoita suhteen epäonnistumista. Sen sijaan konfliktit tarjoavat mahdollisuuden kasvuun ja syvempään ymmärrykseen. Teema opettaa käytännön strategioita konfliktien hallintaan. Hetken tauko antaa molemmille osapuolille aikaa rauhoittua ja estää impulsiivisia reaktioita. ”Minä”-lauseiden käyttö mahdollistaa tunteiden jakamisen kunnioittavasti ilman syyllistämistä. Huolellinen ja empaattinen kuunteleminen auttaa ihmisiä tuntemaan itsensä ymmärretyiksi ja vähentää jännitteitä. Erimielisyyden takana olevan todellisen ongelman tunnistaminen varmistaa, että ratkaisut ovat mielekkäitä ja oikeudenmukaisia. Yhteistyöhön perustuva ongelmanratkaisu, pienet kompromissit ja selkeät sopimukset rakentavat luottamusta ja emotionaalista turvallisuutta. Konfliktin jälkeinen korjaaminen selventämisen, anteeksipyyttämisen, rauhoittamisen ja yhteyden palauttamisen kautta vahvistaa suhdetta ja luo resilienssiä. Teema osoittaa myös, että konfliktien onnistunut hallinta tukee emotionaalista hyvinvointia ja vähentää stressiä, mikä tekee viestinnästä ja yhteydenpidosta sujuvampaa arjessa.

Tarkastelemalla kaikkia kolmea aihetta teema 5 tarjoaa käytännön työkaluja, strategioita ja oivalluksia vahvempien, vakaampien ja emotionaalisesti turvallisempien ihmissuhteiden rakentamiseen. Se korostaa kärsivällisyyden, harjoittelun ja jatkuvan ponnistelun merkitystä. Terveet suhteet vaativat ymmärrystä, empatiaa ja joustavuutta. Ne vaativat tietoisuutta omista tunteista ja kykyä reagoida rauhallisesti. Ne vaativat selkeää viestintää, visuaalista yhteyttä ja huomiota toisten tarpeisiin. Ne vaativat yhteistyötä konfliktien aikana ja tarkoituksellista korjaamista niiden jälkeen. Teema korostaa, että suhteet ovat dynaamisia. Tunteet muuttuvat. Tilanteet muuttuvat. Ihmiset muuttuvat. Suhteet kukoistavat, kun ihmiset soveltavat näitä taitoja johdonmukaisesti ja huolellisesti. Teema 5 opettaa, että jokainen voi kehittää näitä taitoja ajan myötä. Se vakuuttaa, että pienet askeleet tekevät eron. Kuuntelemisen, tunteiden ilmaisemisen, rajojen asettamisen, selkeän viestinnän ja konfliktien kunnioittavan ratkaisemisen oppiminen johtaa pitkäaikaiseen kasvuun ja yhteyteen.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Teema tarjoaa ohjeita paitsi väärinkäsitysten tai konfliktien välttämiseen, myös sellaisten suhteiden aktiiviseen luomiseen, joissa ihmiset tuntevat olevansa arvostettuja, tuettuja ja ymmärrettyjä.

Yhteenvetona voidaan todeta, että teema 5 osoittaa, että terveet ihmissuhteet ovat tunne-elämän vahvuuden ja hyvinvoinnin perusta. Se osoittaa, kuinka viestintä, luottamus, kunnioitus, tunne-elämän rehellisyys, rajat, itsenäisyys ja suhteiden korjaaminen toimivat yhdessä luodakseen vakaita ja rakkaudellisia siteitä. Se tarjoaa kuuroille aikuisille työkaluja vuorovaikutuksen hallintaan visuaalisissa ja monimutkaisissa ympäristöissä. Se tarjoaa strategioita, joiden avulla väärinkäsityksiä voidaan käsitellä rauhallisesti ja harkiten. Se korostaa harjoittelun, kärsivällisyyden ja itsetuntemuksen merkitystä. Teema 5 opettaa lopulta, että ihmissuhteet ovat yhteinen matka. Kun molemmat osapuolet sitoutuvat ymmärtämään, kuuntelemaan ja välittämään, ihmissuhteista tulee turvallisia, tyydyttäviä ja kestäviä. Oppimalla ja soveltamalla tämän teeman ideoita ihmiset voivat kehittää syvempiä suhteita, vähentää stressiä, estää konfliktien kärjistymistä ja luoda ihmissuhteita, jotka tukevat henkilökohtaista kasvua, itseluottamusta ja pitkäaikaista emotionaalista vakautta.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



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



☆ Oppimismuistiinpanot

Nämä oppimismuistiinpanot esittelevät teeman 5 keskeiset ajatukset. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja auttavat oppijoita muistamaan tärkeimmät kohdat.

1. Terveet ihmissuhteet

Terveet ihmissuhteet kehittyvät hitaasti luottamuksen, kunnioituksen, tunne-elämän rehellisyyden, tuen, itsenäisyyden ja rajojen kautta. Ne luovat turvallisuutta ja vakautta. Ihmiset voivat ilmaista tunteitaan, pyytää apua ja sanoa ei. Suhteet kehittyvät, kun molemmat osapuolet kuuntelevat tarkasti ja vastaavat kärsivällisesti ja empaattisesti.

2. Tunteiden rehellisyys

Tunteiden rehellisyys tarkoittaa tunteiden jakamista rauhallisesti ja avoimesti. Se auttaa ehkäisemään väärinkäsityksiä ja vahvistaa yhteyttä. Rehellisyys ei tarkoita hyökkäämistä tai syyttämistä. Se mahdollistaa turvallisen ja tukevan suhteen.

3. Rajat ja itsenäisyys

Rajat suojelevat henkistä terveyttä ja pitävät suhteet tasapainossa. Itsenäisyys antaa ihmisille mahdollisuuden säilyttää identiteettinsä samalla kun he pysyvät yhteydessä toisiinsa. Molemmat ovat tärkeitä stressin ehkäisemiseksi sekä henkilökohtaisen ja emotionaalisen tilan ylläpitämiseksi.

4. Selkeä viestintä

Viestintä on suhteiden ydin. Siihen kuuluvat eleet, eleet, ilmeet, kehonkieli ja ajoitus. Huomio, katsekontakti, rauhallinen tahti ja sopiva ympäristö parantavat ymmärrystä. Visuaaliset viestintävälineet, kuten kirjoittaminen, piirtäminen, tekstiviestit tai osoittaminen, tukevat selkeyttä.

5. Tunteiden tiedostaminen viestinnässä

Oman ja toisen henkilön tunteiden huomioiminen auttaa ehkäisemään väärinkäsityksiä. Tunteiden tiedostaminen tukee rauhallisia ja harkittuja reaktioita. Se antaa ihmisille mahdollisuuden mukauttaa viestintätapaansa ja välttää konfliktien kärjistymistä.



6. Itsevarmuus

Itsevarmassa viestinnässä ilmaistaan tarpeet ja tunteet selkeästi syyttelemättä tai hyökkäämättä. Siinä käytetään lauseita kuten ”Minusta tuntuu...”, ”Tarvitsen...” tai ”Pidän parempana...”. Itsevarmuus vahvistaa luottamusta ja kunnioitusta ihmissuhteissa.

7. Yhteenveto ja selventäminen

Yhteenvedon tekeminen ja selventäminen auttavat ehkäisemään väärinkäsityksiä. Ne varmistavat, että molemmat osapuolet ymmärtävät toisiaan selvästi. Nämä taidot tukevat rauhallisia ja jäsennehtyjä keskusteluja.

8. Konfliktien ratkaiseminen

Konfliktit ovat normaaleja ja voivat auttaa suhteita kasvamaan, jos niitä hallitaan hyvin. Vaiheisiin kuuluu tauko, tarkka kuuntelu, ”minä”-lauseiden käyttö, todellisen ongelman tunnistaminen ja oikeudenmukaisten ratkaisujen löytäminen. Konfliktien ratkaiseminen rakentaa luottamusta ja emotionaalista turvallisuutta.

9. Ihmissuhteiden korjaaminen

Konfliktin jälkeinen korjaaminen rakentaa luottamusta, palauttaa emotionaalisen turvallisuuden ja vahvistaa ihmissuhteita. Korjaamiseen voi kuulua anteeksipyytämistä, selventämistä, rauhoittamista ja emotionaalisen yhteyden palauttamista.

10. Käytännön sovellukset

Terveet ihmissuhteet ja viestintätaidot parantavat emotionaalista hyvinvointia, vähentävät stressiä ja lisäävät itseluottamusta. Kuuroille aikuisille nämä taidot tukevat itsenäisyyttä, osallistumista ja selkeää viestintää jokapäiväisissä vuorovaikutustilanteissa. Kärsivällisyyden, empatian ja joustavuuden harjoittaminen vahvistaa ihmissuhteita ajan myötä.



Co-funded by
the European Union

Arviointikoe:

Teema 5 + vastausavain

Ohjeet:

Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Oikea/väärä-kysymyksissä valitse oikea väittämä. Valitse vain yksi vastaus kutakin kysymystä kohden.

1. Mikä seuraavista on terveen suhteen avaintekijä?

- a) Tunteiden sivuuttaminen
- b) Toisen henkilön hallitseminen
- c) Luottamus
- d) Aina samaa mieltä oleminen

2. Tunteiden rehellisyys auttaa ihmisiä:

- a) Välttämään tunteita
- b) Jakamaan tunteita rauhallisesti
- c) Piilottamaan tunteita
- d) Hyökkäämään toisia vastaan

3. Oikein vai väärin: Rajat eivät ole tarpeellisia suhteissa.

- a) Oikein
- b) Väärin

4. Itsenäisyys tarkoittaa:

- a) Oman identiteetin säilyttämistä samalla kun pysyy yhteydessä muihin
- b) Täydellistä erillisyyttä muista
- c) Toisen henkilön huomiotta jättämistä
- d) Suhteen hallitsemista



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. Mikä seuraavista parantaa viestintää ihmissuhteissa?

- a) Toisen henkilön keskeyttäminen
- b) Toisen henkilön ajatusten arvaaminen
- c) Katsekontaktin välttäminen
- d) Selkeiden ja rauhallisten ilmaisujen käyttäminen

6. Itsevarmuutta osoittava viestintä on:

- a) Toisen henkilön syyttäminen
- b) Tarpeiden ilmaiseminen selkeästi ilman hyökkäilyä
- c) Omien tunteiden sivuuttaminen
- d) Aina samaa mieltä oleminen

7. Oikein vai väärin: Ristiriita vahingoittaa aina suhdetta.

- a) Oikein
- b) Väärin

8. Mikä vaihtoehto on terveellinen tapa ratkaista konflikti?

- a) Toisen kuunteleminen keskeyttämättä
- b) Huutaminen tunteiden purkamiseksi
- c) Vanhojen ongelmien esiin tuominen
- d) Poistuminen paikalta ilman selitystä



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. Mikä seuraavista auttaa korjaamaan suhdetta konfliktin jälkeen?

- a) Hiljaisuuden käyttäminen
- b) Vastuun ottaminen omista teoista
- c) Toisen syyttäminen
- d) Keskustelun välttäminen

Kysymys	Oikea vastaus
1.	C
2.	B
3.	B
4.	A
5.	D
6.	B
7.	B
8.	A
9.	B



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F801-KA210-ADU-000357452