Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ÜNİTE 9

Sağlıklı İletişim ve İlişkiler



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."

“Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.”

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

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/

Bu belge ücretsiz öğrenme ve öğretme materyali (Açık Eğitim Kaynağı) olarak oluşturulmuştur ve Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International lisansı ile lisanslanmıştır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ adresini ziyaret edin.



Ünite 9: Sağlıklı İletişim ve İlişkiler

Sağlıklı iletişim ve güçlü ilişkiler günlük yaşamın önemli parçalarıdır. Açık, saygılı ve erişilebilir iletişim ilişkileri güçlendirir. Aktif dinleme, açık ifade ve duygusal farkındalık sağlıklı iletişimin temel unsurlarıdır. Sağlıklı ilişkiler ise güven, karşılıklı saygı ve anlayış üzerine kuruludur. Sınırları ve ihtiyaçları ifade etmek önemlidir. İletişim becerileri öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

Sağlıklı İlişkiler Kurmak

Sağlıklı ilişkiler kurmak zaman ve çaba gerektirir; dürüstlük, tutarlılık ve açık iletişimle zamanla oluşur. Güven ortamı ve saygı insanların iletişim kurmalarını kolaylaştırır. İletişimin sağlıklı biçimde sürebilmesi için; aynı fikirde olunmasa bile anlayışla dinlemek, farklılıklara ve fikirlere saygıyla yaklaşmak önemlidir. Duygu ve ihtiyaçların net biçimde ifade edildiği, karşı tarafın etkin şekilde dinlendiği etkili iletişim ise olası yanlış anlamaların önüne geçmeye yardımcı olur.

Ortak noktalar bulmaya ve uzlaşmaya çalışmak çatışma çözümünün temel bir parçasıdır. Ortak hedefleri belirlemek, öncelikleri anlamak ve karşılıklı olarak kabul edilebilir çözümler bulmak ilişkileri güçlendirir. Uzlaşma, kendi ihtiyaçlarından vazgeçmek anlamına gelmez; adil ve sürdürülebilir çözümler bulmak için iş birliği yapmak demektir. Bu yaklaşım ilişkilerde saygıyı, anlayışı geliştirir. Bir anlaşmazlığın ardından nelerin iyi gittiğini ve nelerin geliştirilebileceğini değerlendirmek, çatışmaları birer öğrenme fırsatına dönüştürür. Bu süreçte kazanılan deneyimler, gelecekteki iletişim ve ilişki becerilerini güçlendirirken belirsizlikten doğan stresi azaltmaya katkı sağlar.

Temel Bilgiler

Bu temel bilgiler, Ünite 9'de yer alan temel kavramları özetlemektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasına ve önemli noktaların hatırlanmasına yardımcı olur.

1. Sağlıklı İletişimin Temelleri

- **Geliştirilebilir bir beceridir:** İletişim becerileri sabit değildir; öğrenilebilir, pratikle geliştirilebilir.
- **Temel unsurlar:** Açık ifade, aktif anlama ve duygusal farkındalık sağlıklı iletişimin zeminini oluşturur.
- **Yanlış anlaşılmaları önleme:** Duygu ve ihtiyaçları net ifade etmek ile karşı tarafı etkin dinlemek, iletişim kazalarını engeller.

2. Sağlıklı İlişkilerin Esasları

- **Güven:** Zaman içinde; dürüstlük, tutarlılık ve açık iletişim sayesinde inşa edilir. Güven ve saygı ortamı iletişimi kolaylaştırır.
- **Karşılıklı saygı:** Aynı fikirde olunmasa bile karşı tarafı anlayışla dinlemektir. Farklılıklara ve fikirlere değer vermeyi kapsar.
- **Sınırlar ve ihtiyaçlar:** İlişkilerde kişisel sınırları ve gereksinimleri açıkça dile getirmek ilişki kalitesini artırır.

3. Uzlaşma ve Çatışma Çözümü

- **Uzlaşmak:** Uzlaşmak, kendi haklarından veya ihtiyaçlarından vazgeçmek değildir. Adil ve sürdürülebilir ortak çözümler bulmak için birlikte çalışmaktır.





- **Ortak noktalar bulmak:** İlişkileri güçlendirmek için ortak hedefleri belirlemek ve karşı tarafın önceliklerini anlamaya çalışmak önemlidir.

4. Çatışmaları Öğrenme Fırsatına Dönüştürme

- **Geriye dönük değerlendirme yapmak:** Anlaşmazlık sonrasında nelerin iyi gittiğini ve nelerin geliştirilebileceğini gözden geçirmek tecrübe kazandırır.
- **Gelişim ve stres yönetimi:** Yaşanan deneyimlerden ders çıkarmak, gelecekteki iletişim becerilerini sağlamlaştırır ve belirsizlikten doğan stresi azaltmaya yardımcı olur.

Değerlendirme Testi

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyunuz. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçiniz. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyiniz. Her soru için yalnızca bir cevap seçiniz.

1. Sağlıklı iletişimin ve ilişkilerin temeli neye dayanır?

a) Sürekli aynı fikirde olmaya

b) Açık, saygılı ve dürüst olmaya

c) Her zaman sessiz kalmaya

2. Yanlış anlaşılmaları önlemek için ne gereklidir?

a) Duygu ve ihtiyaçları net bir şekilde ifade etmek

b) Hiç konuşmamak

c) Karşı tarafın ne düşündüğünü tahmin etmesini beklemek

3. İlişkilerde uzlaşmak ne anlama gelir?

a) Kendi ihtiyaçlarından tamamen vazgeçmek

b) Sadece kendi dediğini kabul ettirmek

c) Ortak ve adil bir çözüm için iş birliği yapmak

4. Yaşanan bir anlaşmazlığın ardından durumu değerlendirmek ne sağlar?

a) Stresi ve gerginliği artırır

b) Yaşananları bir öğrenme fırsatına dönüştürür

c) Geçmiş hataları sürekli tekrarlamayı sağlar

5. İletişim becerileri hakkında hangisi doğrudur?

a) Sonradan öğrenilemez ve değiştirilemez

b) Öğrenilebilir ve zamanla geliştirilebilir

c) Sadece çocuklukta gelişir

Cevap Anahtarı

Soru	Doğru cevap
1.	B
2.	A
3.	C
4.	B
5.	B

SignWell Academy

OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB