



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Ruh Sağılığı ve Psikolojik Destek Arayışı

ÜNİTE 5



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for
the Deaf Community
2025-1-RO01-4A210-ADU-0100255382



Co-funded by
the European Union

Tema 5:

Ruh Sağlığı ve Psikolojik Destek

Arayışı

Sağlıklı ilişkiler, her bireyin yaşamının önemli bir parçasıdır. İnsanlar bağlantıya ihtiyaç duyar. İnsanlar ilgiye ihtiyaç duyar. İnsanlar anlaşılmaya ihtiyaç duyar. Sağlıklı ilişkiler, bireyin desteklendiğini hissetmesine yardımcı olur. İçsel denge duygusunu güçlendirir. Öz güveni artırır. İlişkiler rahatlık, güvenlik ve aidiyet duygusu sağlar. Aynı zamanda duygusal ve sosyal gelişimi destekler. Güçlü bir ilişki, zor zamanlarda bireye destek olabilir. Yaşam bunaltıcı hissettirdiğinde güç verebilir. Koşullar hızla değiştiğinde sakin kalmaya yardımcı olabilir. İlişkiler yavaş yavaş inşa edilir. Zaman gerektirir. Sabır gerektirir. İletişim gerektirir. Dürüstlük ve çaba gerektirir. İnsanlar birbirini dinlediğinde ilişkiler gelişir. Karşılıklı saygı gösterildiğinde ilişkiler güçlenir. İhtiyaçlar açık bir şekilde ifade edildiğinde ilişkiler derinleşir. Taraflar nezaket ve anlayış sergilediğinde ilişkiler sağlamlığını korur. Her ilişki farklıdır. İnsanların kişilikleri farklıdır. Alışkanlıkları farklıdır. İletişim biçimleri farklıdır. Bu nedenle her ilişki farklı araçlara ihtiyaç duyar. İletişim, her ilişkinin merkezinde yer alır. İletişim, bireyin ne hissettiğini ifade etmesine yardımcı olur. Neye ihtiyaç duyduğunu göstermesini sağlar. Karşısındaki kişiyi anlamasını kolaylaştırır. Karışıklığı azaltır. Yanlış anlamaları önler. Sorunların büyümeden çözülmesine yardımcı olur. İletişim açık ve net olduğunda ilişkiler sıcak ve güven verici hissedilir. İletişim belirsiz veya gergin olduğunda ise ilişkiler stresli ve güvensiz hale gelir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



Özellikle sağır yetişkinler için iletişim büyük önem taşır. Sağır bireyler görsel yollarla iletişim kurarlar. Net bir görüş alanına ihtiyaç duyarlar. Sakin hareketlere ihtiyaç duyarlar. Doğrudan göz teması gereklidir. Uygun aydınlatma önemlidir. Konuşmayı takip edebilmek için zamana ihtiyaçları vardır. İletişim, görsel erişime dayandığı için çevresel koşullar ilişkileri doğrudan etkileyebilir. Oda çok karanlıksa iletişim zorlaşır. Bir kişi konuşurken yüzünü çevirirse iletişim kesintiye uğrar. İşaret kullanımı çok hızlıysa duygular hızla yoğunlaşabilir. Bu tür durumlar hayal kırıklığına veya duygusal gerilime yol açabilir. Sağlıklı ilişkiler için, bu iletişim ihtiyaçlarının anlaşılması gerekir. Sabır gerektirir. Empati gerektirir. Esneklik gerektirir. Her iki taraf da açık ve net iletişim kurduğunda yanlış anlamalar azalır. Taraflar birbirlerinin ihtiyaçlarına saygı gösterdiğinde ilişkiler güçlenir. Sakinlik ile karşılık verildiğinde çatışmalar daha kolay onarılır. Sağlıklı ilişkiler, bireylerin kendilerini duyulmuş, saygı görmüş ve değerli hissetmelerine katkı sağlar.

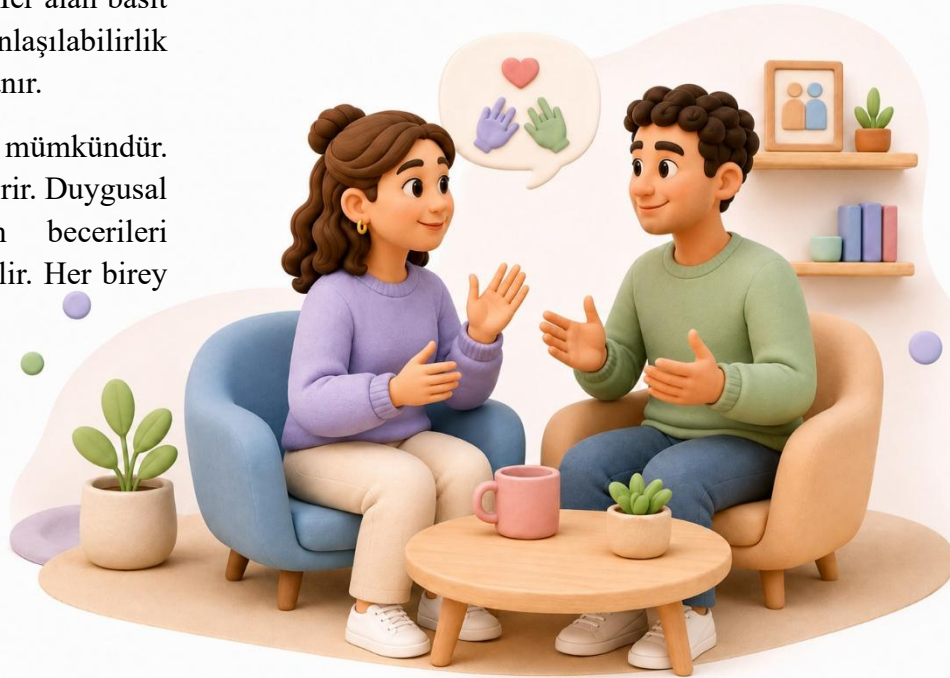
Bu nedenle bu tema temel bir öneme sahiptir. Sağır yetişkinlere güçlü, istikrarlı ve güvenli ilişkiler kurmaları için gerekli araçları sunar. Görsel ve karma iletişim ortamlarında etkili olan iletişim stratejilerini öğretir. Stresi azaltan duygusal beceriler kazandırır. İlişkileri koruyan çatışma çözme becerilerini geliştirir.

“Ruh Sağlığı ve Psikolojik Destek Arayışı” teması üç ana alana odaklanmaktadır:

1. Sağlıklı İlişkileri Anlamak
2. Açık ve Etkili İletişim Becerileri
3. Çatışma Çözümü ve Onarım

Her alan bir öncekini temel alır. Her alan basit araçlar sunar. Her alan, kolay anlaşılabilirlik amacıyla kısa ve net ifadeler kullanır.

Sağlıklı ilişkiler her yaşta mümkündür. Uygulama gerektirir. Sabır gerektirir. Duygusal farkındalık gerektirir. İletişim becerileri gerektirir. Bu beceriler öğrenilebilir. Her birey ilişkilerini geliştirebilir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Konu 1: Sağlıklı İlişkileri Anlamak

Sağlıklı ilişkiler güvenli hissettirir. Sıcak hissettirir. Dengeli hissettirir. Sağlıklı ilişkilerde bireyler korku duymadan kendilerini ifade edebilir. İhtiyaçları hakkında açıkça konuşabilir. Duygularını dürüstçe paylaşabilir. Gerekğinde yardım isteyebilir. Gerekli olduğunda hayır diyebilir. Sağlıklı bir ilişki, karşılıklı her bireyin de birey olarak var olmasına alan tanır. Kısıtlamaz. Kontrol etmez. Baskı kurmaz. Susturmaz. Sağlıklı bir ilişki güven içerir. Güven zamanla gelişir. Tutarlı davranışlarla gelişir. Bir kişinin sözünü tutmasıyla gelişir. Güvenilir olmasıyla gelişir. Dikkatle dinlemesiyle gelişir. Sınırlara saygı göstermesiyle gelişir. Güven, ilişkilerde rahat hissettirir. İnsanların gerginliğinin azalmasına yardımcı olur. İnsanların kendileri gibi davranırken güvende hissetmelerini sağlar. Güven olmadığında ilişkilerde gergin ve belirsiz hissedilir.



Güvenlik



Güven



Saygı



Sınırlar



Kişisel Alan



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

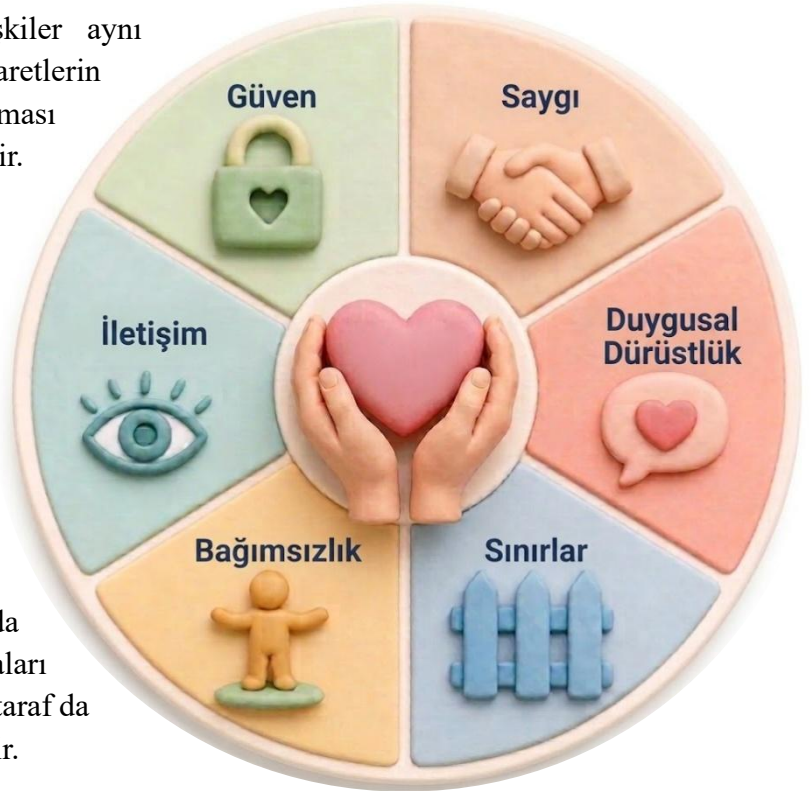
2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Sağlıklı ilişkiler aynı zamanda saygı içerir. Saygı, karşıdaki kişiye onurla yaklaşmak anlamına gelir. Saygı, sözünü kesmeden dinlemek anlamına gelir. Saygı, farklı görüşlere değer vermek anlamına gelir. Saygı, insanların farklı şekillerde iletişim kurduğunu kabul etmek anlamına gelir. Saygı, her bireyin sınırları ve ihtiyaçları olduğunu kabul etmek anlamına gelir. Saygı beden diliyle gösterilir. Tonlamayla gösterilir. İşaret dilini kullanma biçimiyle gösterilir. Sabırla gösterilir. Saygı, ilişkileri güçlü ve huzurlu kılar. Sağlıklı ilişkiler duygusal dürüstlük gerektirir. Duygusal dürüstlük, duyguları sakın bir şekilde paylaşmak anlamına gelir. İhtiyaçlar konusunda açık olmak anlamına gelir. Duyguları gizlememek anlamına gelir. Her şey yolundaymış gibi davranmamak anlamına gelir. Duygusal dürüstlük insanların birbirine yakın hissetmesine yardımcı olur. Güveni artırır. Karışıklığı azaltır. Küçük sorunların büyümesini önler. Duygusal dürüstlük derin bir bağ oluşturur. Sağlıklı ilişkiler aynı zamanda sınırlara dayanır. Sınırlar duygusal sağlığı korur. Zamanı korur. Enerjiyi korur. Sınırlar insanların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur. Stresi azaltır. Neyin kabul edilebilir, neyin kabul edilemez olduğunu gösterir. Sınırlar insanları uzaklaştırmak için değildir. Denge kurmak içindir. Sınırlara saygı duyulduğunda ilişkiler daha sağlıklı ve istikrarlı olur. Sağlıklı ilişkiler aynı zamanda bağımsızlık gerektirir. Bağımsızlık, bireyin kendi kimliğine sahip olması anlamına gelir. Kendi ilgi alanlarına sahip olması anlamına gelir. Kendi rutinlerini sürdürmesi anlamına gelir. Tamamen başka birine bağımlı olmamak anlamına gelir. Bağımsızlık özgürlük sağlar. Baskıyı azaltır. Birliktelik ile kişisel alan arasında denge kurar.

Sağır yetişkinler için sağlıklı ilişkiler aynı zamanda iletişim erişimini içerir. İşaretlerin net olması önemlidir. Göz teması önemlidir. Aydınlatma önemlidir. Ortam önemlidir. Her iki kişinin de birbirinin iletişim ihtiyaçlarına uyum sağlaması önemlidir. İletişim görsel olarak erişilebilir olduğunda ilişkiler eşit hissedilir. İletişim engellendiğinde yanlış anlamalar artar ve gerginlik yükselir. Sağlıklı ilişkiler, her iki taraf da nezaketi seçtiğinde gelişir. Her iki taraf da anlayış gösterdiğinde gelişir. Her iki taraf da açık iletişim kurduğunda gelişir. Her iki taraf da yanlış anlamaları hızlıca telafi ettiğinde gelişir. Her iki taraf da birbirini özenle desteklediğinde gelişir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Konu 2: Açık ve Etkili İletişim

İletişim, her ilişkinin merkezinde yer alır. Duyguları etkiler. Davranışları etkiler. Bağ kurmayı etkiler. İletişim, insanların birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamasına yardımcı olur. Güven inşa etmelerini sağlar. Yakınlık hissetmelerini destekler. İletişim net olduğunda ilişkiler güçlü hissedilir. İletişim belirsiz hale geldiğinde ilişkiler istikrarsız hissedilir. Bu nedenle etkili iletişim temel bir gerekliliktir.

Etkili iletişim dikkatle başlar. Dikkat, tamamen o anda bulunmak anlamına gelir. Karşınızdaki kişiye doğrudan yönelmek anlamına gelir. Dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmak anlamına gelir. İletişim esnasında elinden telefonu bırakmak anlamına gelir. Tüm odağı karşı tarafa vermek anlamına gelir. Sağır yetişkinler için dikkat çok daha önemlidir. İnsanların birbirlerinin ellerini, gözlerini ve yüz ifadelerini görmesi gerekir. Uygun aydınlatmaya ihtiyaç vardır. Görsel alana ihtiyaç vardır. Dikkat olmadığında iletişim anında kesintiye uğrar.

Açık iletişim aynı zamanda açıklığa dayanır. Açıklık, basit cümleler kullanmak anlamına gelir. Her seferinde tek bir düşüncüyü ifade etmek anlamına gelir. Rahat bir hızda işaret dilini kullanmak anlamına gelir. Düşünceler arasında duraklamak anlamına gelir. Karşı tarafın mesajı anlayıp anlamadığını kontrol etmek anlamına gelir. Açıklık, aşırı duygusal yüklenmeyi önler. Yanlış anlamaları azaltır. Konuşmaların sakin ve dengeli kalmasını sağlar.

İletişim aynı zamanda duygusal farkındalık içerir. Duygusal farkındalık, iletişime geçmeden önce kendi ruh hâlini fark etmek anlamına gelir. Duyguların işaret dilinin biçimini nasıl etkilediğini anlamak anlamına gelir. Karşı tarafın duygusal sinyallerini fark etmek anlamına gelir. Duygular beden diliyle ortaya çıkar. Duygular işaret kullanma hızında ortaya çıkar. Duygular yüz ifadelerinde ortaya çıkar. İletişim duygusal farkındalıkla yürütüldüğünde insanlar tonlarını ayarlayabilir. Hızlarını ayarlayabilir. Yaklaşımlarını ayarlayabilir. Bu durum konuşmaları daha saygılı ve huzurlu hale getirir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

İletişimde girişkenlik, sağlıklı ilişkilerin önemli bir parçasıdır. Girişkenlik, ihtiyaçları açıkça ifade etmek anlamına gelir. Duyguları sakın bir şekilde ifade etmek anlamına gelir. Saldırmadan dürüstçe konuşmak anlamına gelir. Ne saldırgandır ne pasiftir. Dengelidir. Atılğan iletişim “Ben ... hissediyorum.”, “Benim ... ihtiyacım var.”, “Ben ... tercih ediyorum.” gibi ifadeler kullanır. Bu ifadeler konuşmaları güvenli ve net hale getirir.

Etkili iletişim aynı zamanda özetlemeyi de içerir. Özetleme, anlaşılabilirliği kontrol etmeye yardımcı olur. Dikkatle dinlediğinizi gösterir. Karışıklığı önlemeye yardımcı olur. Özetler kısa olabilir; örneğin “Yani, ... demek istiyorsun.” veya “Doğru anladığımdan emin olmak için”. Özetleme, sağır-ışiten etkileşimlerinde özellikle yararlıdır. Her iki tarafın da aynı noktada kalmasını sağlar.

Görsel iletişim araçları da önemlidir. Sağır bireyler ayrıntıları açıklamak için sıklıkla yazı yazma, çizim yapma, mesajlaşma veya işaret etme gibi yöntemler kullanır. Bu araçlar karışıklığı azaltır. Gürültülü ortamlarda iletişimi destekler. Aydınlatmanın yetersiz olduğu durumlarda yardımcı olur. Konunun karmaşık olduğu durumlarda konuşmaları kolaylaştırır.

Yanlış anlamaların onarılması, etkili iletişimin son aşamasıdır. Yanlış anlamalar herkesin başına gelir. Bunlar normaldir. Onarım, karışıklığı kabul etmek anlamına gelir. Açıklık getirmek anlamına gelir. Tekrar etmek anlamına gelir. Gerekirse özür dilemek anlamına gelir. Onarım, ilişkileri güçlü tutar. Duygusal uzaklaşmayı önler. İnsanları yeniden karşılıklı anlayışa taşır.

Etkili iletişim tek seferlik bir beceri değildir. Yaşam boyu süren bir beceridir. Zamanla gelişir. Uygulamayla güçlenir. İlişkilerin istikrarlı, bağlantılı ve duygusal olarak güvenli kalmasına yardımcı olur.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



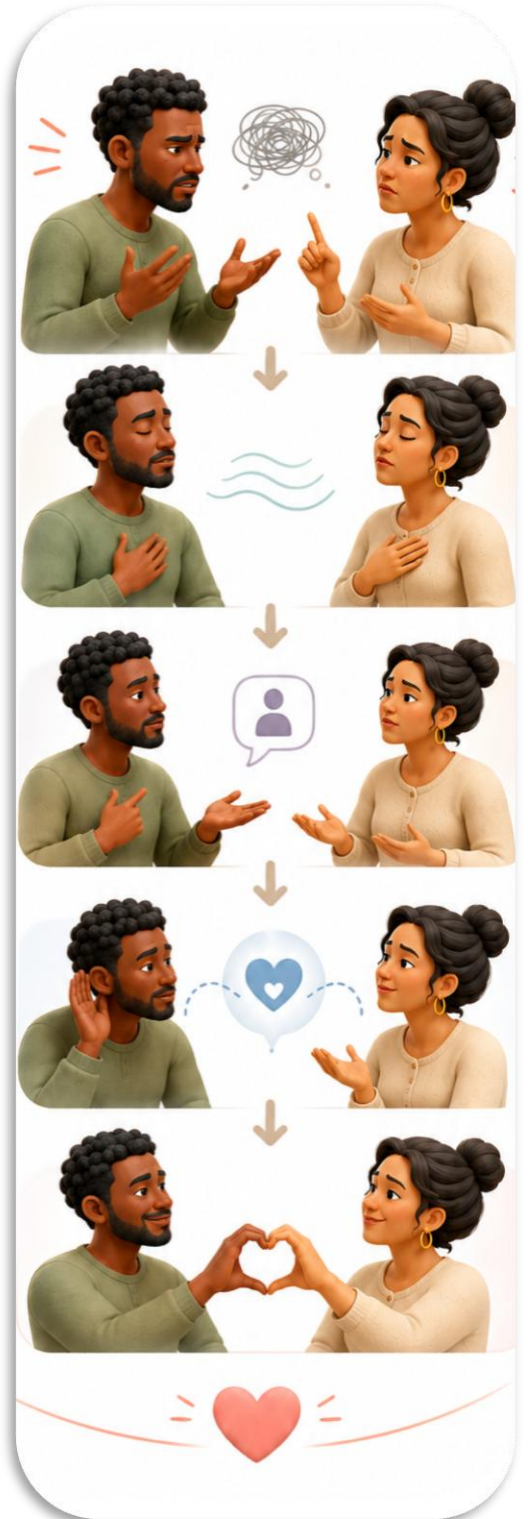
Konu 3:

Çatışma, tüm ilişkilerin doğal bir parçasıdır. İnsanların farklı ihtiyaçları olduğunda ortaya çıkar. İnsanlar birbirini yanlış anladığında ortaya çıkar. İnsanlar yorgun, stresli veya bunalmış hissettiğinde ortaya çıkar. Çatışma, ilişkinin kötü olduğu anlamına gelmez. Çatışma, iki kişinin ihtiyaçlarını ifade edecek kadar ilişkiye önem verdiği anlamına gelir. Sağlıklı ilişkiler çatışmadan kaçınmaz. Sağlıklı ilişkiler çatışmayı saygı, sakinlik ve özenle ele alır.

Çatışmayı çözmek duraklamakla başlar. Duraklamak alan yaratır. Duygusal tepkileri önler. Her iki kişinin de nefes almasına yardımcı olur. Zihnin sakinleşmesini sağlar. Duygular yükseldiğinde işaretleme hızlı veya sert hale gelebilir. Beden dili gerginleşebilir. Bir duraklama, durumu yeniden düzenlemeye yardımcı olur. Gerginliği azaltır. Güvenli bir alan oluşturur.

Çatışma çözümü aynı zamanda “Ben” dili kullanmayı gerektirir. “Ben” ifadeleri suçlamayı azaltır. Saldırmadan duyguları ifade eder. İhtiyaçları saygılı bir şekilde açıklar. Konuşma için güvenli bir alan açar. Örnekler arasında “... durumunda inciniyorum.”, “... olduğunda stres yaşıyorum.”, “Daha fazla açıklığa ihtiyacım var.” gibi ifadeler yer alır. Bu ifadeler insanların sakin kalmasına yardımcı olur. Bağlantının sürmesini destekler.

Dinlemek, çatışma çözümünün bir diğer temel unsurudur. Dinlemek, tüm dikkati vermek anlamına gelir. Sözünü kesmemek anlamına gelir. Karşı tarafın bitirmesine izin vermek anlamına gelir. Empati göstermek anlamına gelir. Derinlemesine dinleme, insanların anlaşıldığını hissetmesini sağlar. Öfkeyi azaltır. Savunmacılığı azaltır. Her iki tarafın da duyulduğuna ve değerli hissetmesine imkân tanır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Gerçek sorunu bulmak önemlidir. Bazen insanlar küçük konular hakkında tartışır ancak asıl neden daha derin olabilir. Duygusal tükenmişlik olabilir. Stres olabilir. Geçmiş deneyimler olabilir. Korku olabilir. Karışıklık olabilir. Karşılanmamış ihtiyaçlar olabilir. Altta yatan sorun belirlendiğinde çatışmayı çözmek kolaylaşır. Çözümler daha net ve etkili hale gelir.

Çözümler adil olmalıdır. Her iki kişiye de saygı göstermelidir. Gerçekçi olmalıdır. Birlikte seçilmelidir. Dayatılan çözümler daha fazla çatışma yaratır. İş birliğine dayalı çözümler güven inşa eder. Çözümler iletişimi yavaşlatmayı, mola vermeyi, rutinleri ayarlamayı veya daha sık iletişim kurmayı içerebilir. Küçük adımlar büyük gelişmelere yol açar.

Onarım son adımdır. Onarım, duygusal olarak yeniden bağ kurmak anlamına gelir. İçten bir şekilde özür dilemek anlamına gelir. Birbirini rahatlatmak anlamına gelir. Gösterilen çabayı kabul etmek anlamına gelir. Onarım güveni güçlendirir. Duygusal güvenliği yeniden inşa eder. Gerginlik sonrasında ilişkiyi iyileştirir. Onarım bir zayıflık göstergesi değildir. Onarım, duygusal olgunluğun bir göstergesidir.

Sağlıklı çatışma çözümü ilişkileri güçlü tutar. Duygusal zararı azaltır. Duygusal dayanıklılığı artırır. Daha derin bir anlayış oluşturur. İlişkileri daha istikrarlı ve sevgi dolu hale getirir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

ÖZET

Bu tema, Ruh Sağlığı ve Psikolojik Destek Arayışı, ilişkileri sağlıklı kılan unsurların neler olduğunu ve insanların nasıl etkili, sakin ve saygılı bir şekilde iletişim kurabileceğini kapsamlı ve ayrıntılı biçimde ortaya koymaktadır. Sağlıklı ilişkilerin güven, saygı, duygusal dürüstlük, karşılıklı destek, bağımsızlık ve açık sınırlar yoluyla adım adım inşa edildiğini göstermektedir. Sağlıklı ilişkiler güvenlik ve istikrar sağlar. İnsanların yargılanma korkusu olmadan kendilerini açık ve dürüst bir biçimde ifade etmelerine imkan tanır. Yardım istemelerine, hayır demelerine ve duygularını sakin bir şekilde paylaşmalarına olanak sağlar. İlişkilerin her iki tarafın da birbirini anlamaya zaman ayırdığı, dikkatle dinlediği ve sabır, empati ve özenle karşılık verdiği durumlarda geliştiğini öğretir. Saygının yalnızca sözlerle değil, aynı zamanda tonlama, beden dili, dikkat ve iletişim ihtiyaçlarına uyum sağlama biçimleriyle de ilgili olduğunu açıklar. Güven, insanların güvenilir, tutarlı ve duygusal olarak erişilebilir olmalarıyla gelişir. Duygusal dürüstlük, insanların yakın hissetmesini sağladığı, yanlış anlamaları azalttığı ve küçük sorunların büyümesini önlediği için temel bir öneme sahiptir. Sınırlar duygusal sağlığı ve kişisel alanı korur. Bağımsızlık, bireylerin kimliklerini ve ilişkideki dengeyi sürdürmelerine yardımcı olarak baskı ve bağımlılığı azaltır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Bu tema, Ruh Sağlığı ve Psikolojik Destek Arayışı, iletişimin her sağlıklı ilişkinin merkezinde olduğunu vurgular. İletişim yalnızca sözcüklerden ibaret değildir. Görsel sinyalleri, jestleri, işaret kullanma biçimini, yüz ifadelerini, beden dilini ve zamanlamayı da kapsar. Sağır yetişkinler için görsel iletişim özellikle kritik bir öneme sahiptir. Dikkat, göz teması, net işaretler, uygun aydınlatma ve sakin bir tempo etkili anlayış için gereklidir. Duygusal farkındalık da iletişimde temel bir unsurdur. Kişinin kendi duygularını ve karşı tarafın duygusal sinyallerini fark etmesi yanlış anlamaları önlemeye yardımcı olur. İletişimde girişkenlik, bireylerin ihtiyaç ve duygularını saldırmadan veya suçlamadan açıkça ifade etmelerini sağlar. “Ben ... hissediyorum.”, “Benim ... ihtiyacım var.”, “Ben ... tercih ediyorum.” gibi ifadelerin önemini öğretir. Özetleme ve netleştirme, her iki tarafın da aynı noktada kalmasına yardımcı olur. Yazma, çizme, mesajlaşma ya da işaret kullanma gibi görsel iletişim araçları, işaret dilinin veya çevresel koşulların iletişimi zorlaştırdığı zamanlarda anlamayı destekler. Yanlış anlamaların onarılması temel bir beceridir. Hataları kabul etmek, mesajları netleştirmek ve gerektiğinde özür dilemek güvenin yeniden inşa edilmesine ve bağın sürdürülmesine yardımcı olur.

Çatışma, her ilişkinin doğal bir parçasıdır. Çatışma, bir ilişkinin başarısız olduğu anlamına gelmez. Aksine, çatışmanın gelişim ve daha derin bir anlayış için bir fırsat sunduğunu gösterir. Bu tema, Ruh Sağlığı ve Psikolojik Destek Arayışı, çatışmayı yönetmeye yönelik pratik stratejiler sunar. Duraklamak, her iki tarafa da sakinleşme fırsatı verir ve dürtüsel tepkileri önler. “Ben” dili kullanımı, duyguların suçlamadan saygılı bir şekilde paylaşılmasını sağlar. Dikkatli ve empatik dinleme, insanların anlaşıldığını hissetmesine yardımcı olur ve gerginliği azaltır. Bir anlaşmazlığın arkasındaki gerçek sorunun belirlenmesi, çözümlerin anlamlı ve adil olmasını sağlar. İş birliğine dayalı problem çözme, küçük uzlaşmalar ve net anlaşmalar güveni ve duygusal güvenliği güçlendirir. Çatışma sonrasında yapılan onarım; açıklama, özür, güven verme ve yeniden bağ kurma yoluyla ilişkiyi güçlendirir ve dayanıklılık kazandırır. Tema ayrıca, çatışmanın başarılı bir şekilde yönetilmesinin duygusal iyilik hâlini desteklediğini ve stresi azalttığını, böylece günlük yaşamda iletişimi ve bağlantıyı daha akıcı hale getirdiğini gösterir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Bu tema, Ruh Sağlığı ve Psikolojik Destek Arayışı, odaklandığı üç alanı (Sağlıklı İlişkileri Anlamak, Açık ve Etkili İletişim Becerileri ve Çatışma Çözümü ve Onarım) ele alarak daha güçlü, istikrarlı ve duygusal olarak daha güvenli ilişkiler kurmaya yönelik pratik araçlar, stratejiler ve içgörüler sunar. Sabır, uygulama ve sürekli çabanın önemini vurgular. Sağlıklı ilişkiler anlayış, empati ve esneklik gerektirir. Kendi duygularının farkında olmayı ve sakin bir şekilde karşılık verebilmeyi gerektirir. Açık iletişim, görsel erişim ve başkalarının ihtiyaçlarına dikkat etmeyi gerektirir. Çatışmalar sırasında iş birliğini ve sonrasında bilinçli onarımı gerektirir. Tema, ilişkilerin dinamik olduğunu vurgular. Duygular değişir. Koşullar değişir. İnsanlar değişir. İlişkiler, bu beceriler tutarlı ve özenli bir şekilde uygulandığında gelişir. Herkes bu becerileri zamanla geliştirebilir. Küçük adımların fark yarattığını vurgular. Dinlemeyi, duyguları ifade etmeyi, sınırlar koymayı, net iletişim kurmayı ve çatışmaları saygılı bir şekilde çözmeyi öğrenmenin uzun vadeli gelişim ve bağlanma sağladığını gösterir. Tema, yalnızca yanlış anlamaları ya da çatışmaları önlemeye değil, insanların kendilerini değerli, desteklenmiş ve anlaşılmış hissettikleri ilişkileri aktif olarak oluşturmaya yönelik rehberlik sunar.

Sonuç olarak, Ruh Sağlığı ve Psikolojik Destek Arayışı, sağlıklı ilişkilerin duygusal güç ve iyilik halinin temelini oluşturduğunu ortaya koymaktadır. İletişim, güven, saygı, duygusal dürüstlük, sınırlar, bağımsızlık ve onarımın birlikte nasıl istikrarlı ve sevgi dolu bağlar yarattığını göstermektedir. Sağır yetişkinlere görsel ve karmaşık ortamlarda etkileşimleri yönetmeleri için araçlar sunmaktadır. Yanlış anlamalarla sakin ve düşünülmüş bir şekilde başa çıkmaya yönelik stratejiler sağlamaktadır. Uygulama, sabır ve öz farkındalığın önemini vurgulamaktadır. İlişkilerin ortak bir yolculuk olduğunu öğretmektedir. Her iki taraf da anlamaya, dinlemeye ve özen göstermeye bağlı kaldığında ilişkiler güvenli, doyurucu ve dayanıklı hale gelir. Bu temadaki düşünceler öğrenilip uygulandığında insanlar daha derin bağlar geliştirebilir, stresi azaltabilir, çatışmaların tırmanmasını önleyebilir ve kişisel gelişimi, özgüveni ve uzun vadeli duygusal istikrarı destekleyen ilişkiler kurabilir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



★ Ders Notları

Bu ders notları, Tema 5'te yer alan temel fikirleri göstermektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasını sağlar. Öğrenenlerin en önemli noktaları hatırlamasına yardımcı olur.

1. Sağlıklı İlişkiler

Sağlıklı ilişkiler; güven, saygı, duygusal dürüstlük, karşılıklı destek, bağımsızlık ve sınırlar yoluyla zaman içinde yavaş yavaş gelişir. Bu ilişkiler bireylere güvenlik ve istikrar hissi sağlar. Kişiler duygularını ifade edebilir, yardım isteyebilir ve gerektiğinde hayır diyebilir. İlişkiler, her iki tarafın da dikkatle dinlemesi ve sabır ile empatiyle karşılık vermesiyle güçlenir.

2. Duygusal Dürüstlük

Duygusal dürüstlük, duyguların sakın ve açık bir şekilde paylaşılması anlamına gelir. Bu durum yanlış anlamaların önlenmesine yardımcı olur ve ilişki içindeki bağı güçlendirir. Dürüst olmak, saldırgan ya da suçlayıcı olmak anlamına gelmez. Duygusal dürüstlük, ilişkilerin güvenli ve destekleyici bir yapıya sahip olmasını sağlar.

3. Sınırlar ve Bağımsızlık

Sınırlar, duygusal sağlığı korur ve ilişkilerin dengeli kalmasına yardımcı olur. Bağımsızlık ise bireylerin ilişkide kalırken kendi kimliklerini sürdürmelerine olanak tanır. Her iki unsur da stresin önlenmesi ve kişisel ile duygusal alanın korunması açısından önemlidir.

4. Açık İletişim

İletişim, ilişkilerin merkezinde yer alır. İletişim; işaret dili kullanımı, jestler, yüz ifadeleri, beden dili ve zamanlamayı kapsar. Dikkat, göz teması, sakın bir tempo ve uygun bir çevresel ortam, karşılıklı anlayışı artırır. Yazma, çizme, mesajlaşma veya işaret etme gibi görsel iletişim araçları, mesajların daha net iletilmesini destekler.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



Co-funded by
the European Union

5. İletişimde Duygusal Farkındalık

Kendi duygularını ve karşıdaki kişinin duygularını fark edebilmek, yanlış anlamaların önlenmesine yardımcı olur. Duygusal farkındalık, sakın ve düşünülmüş tepkilerin verilmesini destekler. Bu farkındalık, bireylerin iletişim tarzlarını ayarlamalarına ve çatışmaların tırmanmasını önlemelerine olanak tanır.

6. İletişimde Girişkenlik

İletişimde girişkenlik, ihtiyaçların ve duyguların suçlama veya saldırı içermeyen açık bir şekilde ifade edilmesini sağlar. “Ben ... hissediyorum.”, “Benim ... ihtiyacım var.”, “Ben ... tercih ediyorum.” gibi ifadeler kullanılır. Girişkenlik, ilişkilerde güveni ve karşılıklı saygıyı güçlendirir.

7. Özetleme ve Netleştirme

Özetleme ve netleştirme, yanlış anlamaların önlenmesine yardımcı olur. Bu beceriler, her iki tarafın da birbirini doğru şekilde anladığından emin olmasını sağlar. Aynı zamanda sakın ve yapılandırılmış konuşmaları destekler.

8. Çatışma Çözümü

Çatışma, doğaldır ve uygun şekilde yönetildiğinde ilişkilerin gelişmesine katkı sağlayabilir. Çatışma çözümünde duraklamak, dikkatle dinlemek, “ben” dili kullanmak, asıl sorunu belirlemek ve adil çözümler bulmak gibi adımlar yer alır. Etkili çatışma çözümü, güveni ve duygusal güvenliği artırır.

9. İlişkilerin Onarılması

Çatışma sonrasında onarım, güvenin yeniden kurulmasını, duygusal güvenliğin sağlanmasını ve ilişkinin güçlenmesini destekler. Onarım özür dilemeyi, açıklık getirmeyi, güven vermeyi ve duygusal olarak yeniden bağ kurmayı içerebilir.

10. Uygulamadaki Yansımalar

Sağlıklı ilişkiler ve etkili iletişim becerileri, duygusal iyi oluşu artırır, stresi azaltır ve özgüveni güçlendirir. Sağır yetişkinler için bu beceriler, günlük etkileşimlerde bağımsızlığı, katılımı ve açık iletişimi destekler. Sabır, empati ve esnekliğin düzenli olarak uygulanması, ilişkilerin zaman içinde güçlenmesini sağlar.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



Co-funded by
the European Union

Değerlendirme Testi

Tema 5 + Cevap Anahtarı

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyun. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçin. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyin. Her soru için yalnızca bir cevap seçin.

1. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir ilişkinin temel unsurlarından biridir?

- a) Duyguları görmezden gelmek
- b) Karşı tarafı kontrol etmek
- c) Güven
- d) Her zaman aynı fikirde olmak

2. Duygusal dürüstlük insanlara ne sağlar?

- a) Duygulardan kaçınmayı
- b) Duygularını sakın bir şekilde paylaşmayı
- c) Duygularını gizlemeyi
- d) Başkalarına saldırmayı

3. Doğru mu / Yanlış mı?

İlişkilerde sınırlar gerekli değildir.

- a) Doğru
- b) Yanlış

4. Bağımsızlık ne anlama gelir?

- a) Bağlantı sürerken kişisel kimliği korumak
- b) Diğer insanlardan tamamen kopmak
- c) Karşı tarafı görmezden gelmek
- d) İlişkiyi kontrol etmek



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



Co-funded by
the European Union

5. Aşağıdakilerden hangisi ilişkilerde iletişimi geliştirir?

- a) Karşı tarafın sözünü kesmek
- b) Karşı tarafın ne düşündüğünü varsaymak
- c) Göz temasından kaçınmak
- d) Açık ve sakın ifadeler kullanmak

6. İletişimde girişkenlik nedir?

- a) Karşı tarafı suçlamak
- b) İhtiyaçları saldırgan olmadan açıkça ifade etmek
- c) Kendi duygularını görmezden gelmek
- d) Her zaman aynı fikirde olmak

7. Doğru mu / Yanlış mı?

Çatışma her zaman ilişkiye zarar verir.

- a) Doğru
- b) Yanlış



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



Co-funded by
the European Union

8. Aşağıdakilerden hangisi çatışma çözümünde sağlıklı bir adımdır?

- a) Karşı tarafı bölmeden dinlemek
- b) Duyguları boşaltmak için bağırarak
- c) Eski sorunları yeniden gündeme getirmek
- d) Açıklama yapmadan uzaklaşmak

9. Aşağıdakilerden hangisi çatışma sonrası ilişkiyi onarmaya yardımcı olur?

- a) Sessiz kalmak
- b) Kendi davranışlarının sorumluluğunu almak
- c) Karşı tarafı suçlamak
- d) Konuyu tamamen görmezden gelmek

Soru	Doğru cevap
1.	C
2.	B
3.	B
4.	A
5.	D
6.	B
7.	B
8.	A
9.	B



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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