

ሞዴል 4፡ በአክብሮት የተሞላ ግንኙነት





ትምህርት 6፡ ግንኙነት ቴክኒኮች

LESSON 6: COMMUNICATION DYNAMICS

የአእምሮ ጤና ችግር ካለባቸው ግለሰቦች ጋር ማውራት ፈታኝ ነው። የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ግለሰቦች በሌሎች ጉዳዮች (በእውነተኛም ሆነ በምናብ) የተጠመዱ ስለሆኑ፤ ማውራት ከባድ እስኪሆን ድረስ በመተው ወይም በጭንቀት በመዋጥ፤ ቅዠት ወይም ውዥንብር እያጋጠማቸው፤ እና ትኩረትን የመሰብሰብ ችግር ስላጋጠማቸው።

- ምንም እንኳን የሐሳብ ልውውጥ ፈታኝ ቢሆንም፤ ተንከባካቢዎች ሁልጊዜም ባህሪው ተገቢ እንዳልሆነ ከስሜታዊነት በጸዳ መልኩ ለግለሰቡ መንገርን ማረጋገጥ አለባቸው።.





-
- የአእምሮ ችግር ካለበት ግለሰብ ጋር ውጤታማ ግንኙነት ማድረግ መሰረታዊ ክህሎቶችን ይጠይቃል።
 - መረጃን በአጭሩ ማቅረብ፤
 - የሌላውን ሰው በንቃት ማዳመጥ ፤
 - ያለማቋረጥ የእርስዎን የቃል ያልሆኑ አገላለጾች ከምትናገረው ትርጉም ጋር በማዛመድ፤

ማዳመጥ LISTENING



- ማዳመጥ ቃላት ከመስማት በላይ ይጠይቃል።
 - የሌላውን ሰው የመረዳት ፍላጎት,
 - የመከባበር አመለካከት,
 - ነገሮችን ከሌላው እይታ ለመመልከት ክፍት ሆኖ ለመቆየት ፈቃደኛነት.

- ተንከባካቢዎች የአእምሮ ችግር ያለበት ደንበኛ የሚናገረውን ለመስማት ፈቃደኛ መሆን አለባቸው።
 - ሁሉም ደንበኞች መስማት ይፈልጋሉ.
-
- ሰውየውን ለማዳመጥ ጊዜ መድቡ
 - , ሰውየው የሚያስበውን እና የሚሰማውን እንዲያብራራ ማበረታታት,
 - እንደ “ተጨማሪ ንገረኝ”፣ “ታዲያ ምን ሆነ?”፣ “ችግሩ መቼ ተጀመረ?”፣ “እንዴት ልረዳህ እችላለሁ?”፣
 - ሳታቋርጥ አዳምጥ፣ ሰውየው ድንጋጤ ሳያሳዩ፣ ሳይገረሙ ወይም ፍርዱን ሳይገልጹ እንዲናገር ፍቀድለት፣
 - ትርጉሙን ማንጸባረቅ (የሰማኸውን የምታስበውን በራስህ ቃላት አስቀምጠው እና እንደገና ድገመው)
 - ለግለሰቡ ድምጽ ትኩረት ይስጡ.



ርህራሄ

EMPATHY AND COMPASSION



- ርህራሄ ለሌሎች ሰዎች ስሜት ያለን ግንዛቤ እና ስሜታቸውን ለመረዳት መሞከር ነው። እራስህን በሌላ ሰው ቦታ ላይ ማስቀመጥ እና የሚሰማውን ስሜት ይሰማሃል።
- ርህራሄ ለመረዳት ስሜታዊ ምላሽ ነው፤ እና የሌሎችን ስቃይ ማወቅ እና ከዚያም ለመርዳት እርምጃ መውሰድ።
- ርህራሄን ለመለማመድ የአእምሮ ጤና መታወክ ያለበትን ግለሰብ በሚንከባከቡበት ጊዜ የእራስዎን ጭንቀት ለጥቂት ጊዜ ለማስወገድ ይሞክሩ። ሌላው ሰው ለሚለው ነገር በንቃት ትኩረት ይስጡ።



ንግግር አልባ ግንኙነት NON VERBAL COMMUNICATION

የቃል ያልሆነ ግንኙነት ሲጠቀሙ ይጠንቀቁ። እንደ

አቀማመጥ (ዘና ያለ አቋም መያዝ);

የእጅ ምልክቶች (የተጋነኑ እንቅስቃሴዎችን ያስወግዱ);

የፊት አገላለጽ (ከተናገሩት ትርጉም ጋር ማዛመድ ያስፈልጋል) እና እንዴት እንደሚቀመጡ (በዐይን ደረጃ)

የቃል ግንኙነት

VERBAL COMMUNICATION

- ግልጽ ሆን ፤
- አንድ ሀሳብ በአንድ ጊዜ
- አትቸኩል፤
- ስሜትዎን ፍትሃዊ ባልሆነ መንገድ ያካፍሉ (
- የ | መግለጫዎችን ተጠቀም - ሀላፊነት እንደምትወስድ ያሳያል)
- አዎንታዊ ስሜቶችን መግለጽ ፤
- መደበኛ ድምጽዎን እና ድምጽዎን ይጠብቁ ፤
- በተናደዱበት ጊዜ ምንም ነገር አይነጋገሩ ፤
- እርስዎ ለመርዳት ምን ማድረግ እንደሚችሉ ይጠይቁ?
- ካልገባህ ደንበኛው እንዲደግመው ጠይቅ።

ምክሮች

TIPS OF COMMUNICATION



- የጭንቀት መታወክ
- ጭንቀት ብዙውን ጊዜ ከምክንያታዊ ያልሆነ አስተሳሰብ ጋር አብሮ ይመጣል፤ ለምሳሌ በእውነታው ላይ ያልተመሠረቱ ፍርሃቶች።
- አትፍረዱ፤ ሰውየው እንዲናገር ይፍቀዱ፤ ምክር ከመስጠት ወይም ውይይቱን ከመምራት ይቆጠቡ፤ ንቁ የማዳመጥ ችሎታዎችን ይጠቀሙ፤ በተቻለ መጠን ግለሰቡ ትኩረቱን ከጭንቀት እንዲርቅ እርዱት።



- የመንፈስ ጭንቀት
- የመንፈስ ጭንቀት ያለበት ሰው በአጠቃላይ አሉታዊነት ስሜት ሊኖረው ይችላል እና በዚያ መንገድ ምላሽ ሊሰጥ ይችላል፡፡ በግል አይውሰዱ ወይም ተስፋ አይቁረጡ፡፡
- ምንም ዓይነት አሉታዊ ባህሪን በግል አይውሰዱ ወይም ደንበኛው የተገለለ እንደሆነ ከተሰማው ተስፋ አትቁረጡ፡፡ ደንበኛው የሚሰማውን እንዲያካፍልዎት ይጠይቁ፡፡ በንቃት ያዳምጡ እና የተረጋጋ እና የሚያረጋጋ ድምጽ ይጠቀሙ፡፡ ለደንበኛው እርስዎ ብቻዎን እንዳልሆኑ እና እኔ እዚህ ነኝ፡፡ እርስዎን ለመደገፍ፡፡



-
- ባይፖላር
 - ማነቃቃትን ይቀንሱ. ገደቦችን ያዘጋጁ እና መዋቅር ይኑርዎት፤ ፈጣን ጉዳዮችን ይፍቱ፤ ቀጥተኛ እና ወጥ የሆነ ቋንቋ ይጠቀሙ፤ የደንበኛው ችግር መቼ እንደሆነ ለግለሰቡ ያሳውቁ፤ የቃል እና የቃል ያልሆኑ የቁጣ ምልክቶችን ይመልከቱ፤ እና ደህንነትን ለማረጋገጥ እርምጃዎችን ይውሰዱ።.



- ስኬዞፈሪንያ
- የደህንነት ጉዳዮች ካሉ የአስተሳሰብ እና የማታለል ባህሪን ይወቁ , ርዕሰ ጉዳዩን በእውነታው ላይ ወደሚገኝ ርዕሰ ይለውጡ እና ውይይቱን በእውነታው ላይ ያቆዩ, ደንበኛው ፓራኖይድ ሀሳቦች ወይም አሳሳች ከሆኑ ከደንበኛው ጋር አይከራከሩም. ይዘት

ማብራሪያ መፈለግ

SEEKING CLARIFICATION



- ማብራሪያ፡- መግለጫዎችን ወይም ሁኔታዎችን ብዙም ግራ የሚያጋባ እና የበለጠ ግልጽ የማድረግ ተግባር። ጥያቄዎችን መጠየቅ ወይም አልፎ አልፎ ግለሰቡ የተናገረውን ማጠቃለልን ይጨምራል።
- ደንበኛው የሚናገረውን ካልገባህ ማብራሪያ መጠየቅ ትችላለህ። ይህን ማድረግ ለውይይቱ ፍላጎት እንዳለህ ያሳያል።
- አንዳንድ የማብራሪያ ጥያቄዎች ምሳሌዎች፤ ሁሉም ጥያቄዎች ያለፍርድ መሆን አለባቸው
- የምትናገረውን እንደገባኝ እርግጠኛ አይደለሁም፤ እዚህ ስለ ዋናው ጉዳይ ግልጽ ሆኖ አይሰማኝም፤ ስትል ... ምን አደረግክ? መድገም ትችላለህ?



ፈታኝ ባህሪያትን ማነሳሳት እና መከላከል TRIGGERING AND PREVENTING CHALLENGING BEHAVIORS

- ስንከጋገር የቃላቶቻችንን ትርጉም ማወቅ አለብን። በሌሎች ላይ ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል. አሉታዊ ቀስቃሽ ቃላት ደንበኛው በአስቸጋሪ ባህሪ ወደ ምላሽ እንዲሰጥ ሊገፋፉት ይችላሉ።
- ግለሰቡን እና ቀስቅሴዎቻቸውን ማወቅ አስፈላጊ ነው እና እነዚህን ቀስቅሴዎች ለሌሎች መጻፍ በጣም አስፈላጊ ነው.
 - በሌሎች ሰዎች ላይ መከላከያን ሊፈጥሩ የሚችሉ ቃላት እንደ ሁልጊዜ, በጭራሽ, ያለማቋረጥ;
 - የሚፈለጉትን ሌሎችን የሚያዝዙ ቃላት; እንደ አይችሉም, አይሆንም, አይደለም ያሉ
 - አሉታዊ ምላሾችን የሚቀሰቅሱ ቃላት; ጥርጣሬን፣ እርግጠኛ አለመሆንን እና
 - የመግባቢያ እጦትን የሚገልጹ ቃላት እንደ ሙከራ፣ ምናልባትም፣ ምናልባት

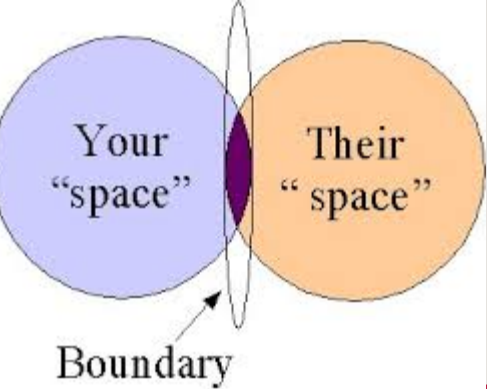
-
- አንዳንድ ጊዜ ተንከባካቢ የአእምሮ ጤና መታወክ ያለበት ደንበኛ ፣ ጭንቀትን ወይም ባህሪን ሊያስከትሉ የሚችሉ ቃላትን ሊጠቀም ይችላል። ደንበኛው ተንከባካቢው ቃላቱን እንዲያቆም ከጠየቀ፣ ተንከባካቢዎች ወዲያውኑ ማቆም አለባቸው።



ከሌሎች ጋር መግባባት

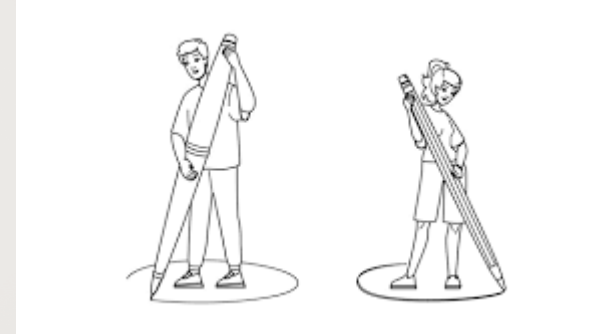
COMMUNICATING WITH OTHERS

- ጥሩ የሐሳብ ልውውጥ ማድረግ አስፈላጊ የሚሆነው በግለሰብ እንክብካቤ ውስጥ ከሚሳተፉ (የቤተሰብ አባላት፣ ዶክተሮች፣ አማካሪዎች፣ ቴራፒስቶች፣ ሌሎች ተንከባካቢዎች እና ሰራተኞች) ጋር ስንገናኝ ነው።
 - ግለሰቡ በሚሰራው ወይም በማይሰራው ነገር ላይ ያተኮረ ከባለሙያ ጋር ግንኙነት ያድርጉ
 - በአእምሮ ሁኔታ፣ ስሜት እና ባህሪ ላይ ሁለቱንም አወንታዊ እና አሉታዊ ለውጦች አጽንኦት መስጠቱን ያረጋግጡ
 - ባህሪው መቼ እንደጀመረ እና በጣም እና በትንሹ የመከሰት ዕድሉ መቼ እንደሆነ ይግለጹ
 - የተፈለገውን ውጤት ማሳወቅ (ኢንዱሺሌቱ በግልፅ መስራት እንዲጀምር ወይም እንዲያቆም የፈለጉትን)
 - ምስጢራዊነትን ይወቁ እና ያክብሩ



ትምህርት 7: ወሰን

LESSON 7: BOUNDARIES



- ድንበር፡ ባንተ እና በሌላው ሰው መካከል ያለ ክፍተት።
- በቃላትን እና በተግባራችን ድንበር መፍጠር በጣም አስፈላጊ ነው።
- ከሌሎች ጋር ባለህ ግንኙነት ምን እንደምትፈቅደው እና እንደማይፈቅድ ግልጽ እንድትሆን ድንበሮች ይረዱሃል።
- ድንበሮች በግላዊ ግንኙነት እና በሙያዊ ግንኙነቶች ውስጥ አሉ

ሙያዊ ድንበሮች PROFESSIONAL BOUNDARIES



- የባለሙያ ድንበሮች ጤናማ ግንኙነትን ይፈጥራሉ,
- በተንከባካቢው እና በግለሰብ መካከል ያለውን ግንኙነት ይጠቀማል.
- የድንበር መሻገር ወደ ተገቢ ያልሆነ ወይም ለግለሰቡ ጎጂ ሊሸጋገር ይችላል።
- የድንበር መጣስ ህግን፣ ደንብን ወይም የስነምግባር ደንብን የሚጻረር ድርጊት ነው።
- የድንበር ጥሰቶች ከሥነ ምግባር ውጭ የሆኑ እና ሙያዊ ያልሆኑ ናቸው።
- በግለሰቡ ላይ የስነ-ልቦና ጉዳት ሊያስከትል እና የማያቋርጥ እንክብካቤን ሊያበላሽ ይችላል..

-
- Sexual misconduct covers a range of inappropriate behaviors including
 - sexualized behaviors such as words or actions that might be interpreted as being designed or intended to arouse or gratify sexual desire,
 - sexual exploitation or abuse, which includes sexual harassment, or entering a consensual sexual relationship,
 - sexual assault that ranges from physical touching or examination without consent to rape.

የድንበር ጥሰት አደጋዎች

RISKS OF BOUNDARY VIOLATION

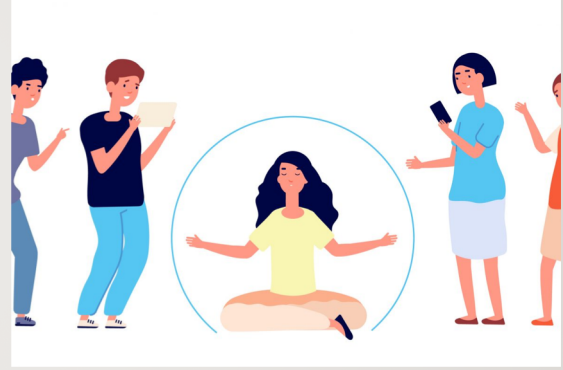
- ከዚህ ቀደም ወሲባዊ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ለድንበር ጥሰት ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ።
- የድንበር ችግር ያለባቸው ግለሰቦች
- ተንከባካቢ በግል ወይም በሙያ የተገለሉ፣ በውጥረት ውስጥ ያሉ ወይም ጤናማ ያልሆኑ ሰዎች ለድንበር ጥሰቶች የበለጠ ተጋላጭ ናቸው።

ጥያቄዎች QUESTIONS

- ሥራዬን እየሰራሁ ነው?
- እኔ የምረዳውን ግለሰብ ፍላጎት እያደረግሁ ነው?
- ለጥቅሜ ሲል ግለሰቡን መበዝበዝ እየሰራሁ ነው?
- ሚስጥራዊ ነኝ?
- ከባለቤቴ፣ ከባልደረባዬ ወይም ከስራ ባልደረቦቼ ጋር ያለኝን ግንኙነት ባካፍል ደስ ይለኛል?
- ስለራሴ ወይም ስለ ቤተሰቤ በጣም ብዙ ነገር እየገለጽኩ ነው?
- ጭንቀት፣ ጭንቀት ወይም የጥፋተኝነት ስሜት እየፈጠርኩኝ ነው?
- የሆነ ሰው በባህሪ ላይ አስቀድሞ አስተያየት ሰጥቷል ወይም እንዳቆም ጠቁሞኛል?



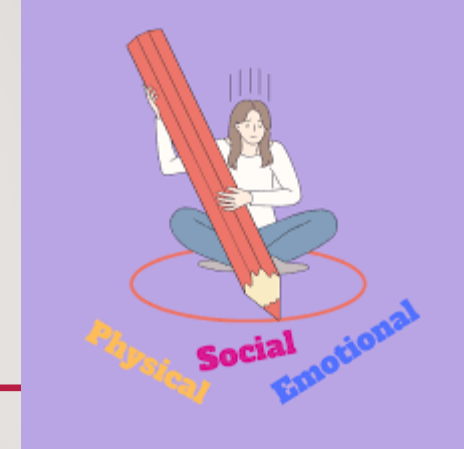
ድንበሮችን ማዘጋጀት SETTING BOUNDARIES



- ወሰን ለማበጀት ይወስኑ፡ ድንበሮች ለራስህ እና ለሌሎች ፍቅር እና አክብሮት ማራዘሚያ ናቸው።
- ድንበሩን ይግለጹ፡ አካላዊ፣ ስሜታዊ
- ድንበሩን ይመሰርቱ፡ ወሰንዎን በህይወትዎ ውስጥ ካሉ ሰዎች ጋር ያካፍሉ።
- ድንበሩን ጠብቅ፡ ገደቡን በማክበር ሌሎችን እና እራስህን እየረዳህ ነው።
- ቀጥተኛ ይሁኑ፡
- ለራስህ ተንከባከብ፡ ስሜትህን በማወቅ እና በማክበር ራስህን አስቀድመህ አስቀድመህ።

ስሜታዊ ድንበሮች

EMOTIONAL BOUNDARIES



- በአክብሮት የመስተናገድ መብት አለቦት
- ማድረግ የማትፈልጋቸውን ነገሮች እንድትፈፀሙ አትታለልም ወይም አትገደድም።
- ሌሎች እንዲጮሁህ፣ በማንነትህ ወይም በምታደርገው ነገር እንዲከፋህ ወይም ስምህን እንዲጠሩህ አትፈቅድም።
- የአንተ ኃላፊነት በሆኑ ነገሮች ሌሎችን አትወቅስም እና ሌሎች የአንተ ኃላፊነት ባልሆኑ ቀጭን ነገሮች እንዲወቅሱህ አትፈቅድም።
- የእራስዎን ፍላጎቶች በእርግጠኝነት ያስተላልፋሉ እና ከተቻለ ለትብብር ይሠራሉ
- እራስህን እንድታከብር ስለራስህ ምን ያህል እንደምታጋራ መከታተል መቻል
- ለራስህ እውነተኝነት እና እውነተኝነት በሚያስፈልግበት ጊዜ “አይሆንም” ማለት መቻል።

አካላዊ ድንበሮች

PHYSICAL BOUNDARIES

- አንድ ሰው በአካላዊ ቦታችን ላይ ሲገባ በውስጣችን ይሰማናል፤ የማይመች እና ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ ስሜት ይሰማናል።
- የተለያዩ ባህሎች ስለ ግላዊ ድንበር ርቀት እና ወሰን የተለያዩ ግንዛቤ እንዳላቸው ይታወቃል።
- ያለፈቃዳቸው የሌላ ሰው ንብረት ውስጥ ማለፍ የአካል ድንበሮችን መጣስ ነው። ግለሰቡን ቀርቦ ማነጋገር አለብህ።

እርግጠኝነት ASSERTIVENESS



- እርስ በእርስ ለመነጋገር ሦስት የተለያዩ መንገዶች አሉ።
- 1) ጠበኛ (የበላይነት)
- አንድ ሰው ፈቃዱን በሌላ ሰው ላይ በመጫን እንዲገዙ ያስገድዳቸዋል።
- 2) ተገብሮ
- አንድ ሰው የሌላውን ሰው የበላይነት ሲያስገዛ፣ የራሱን ፍላጎት እና ፍላጎት ወደ ጎን በመተው የበላይ የሆነውን ግለሰብ ፍላጎቶች እና ፍላጎቶች ለማሟላት.
- (3) አረጋጋጭ፡ በጨካኝ እና በአዎንታዊነት መካከል መካከለኛ መንገድ መፈለግ። እርግጠኞች የሆኑ ሰዎች ሌላ ሰው ሊቆጣጠራቸው ሲሞክር እራሳቸውን ይከላከላሉ. ኃይለኛ የአገዛዝ ሙከራዎችን ማድረግ የሚችሉ ጠንካራ ሰዎች፣ በጨካኝ መንገድ በጭራሽ አይሰሩም። ለምሳሌ. በራሳችሁ ጠበኛ እንዳትሆኑ ጨዋነት እና ጨዋ በመሆን መብታችሁ እንዲከበር የምትጠይቅበትን መንገድ መፈለግ።

REFERENCES

- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.marketing91.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2010%2F07%2FBoundary-spanning.jpg&tbnid=5CSMhMQ5pZEICM&vet=10C0cBEDMozQFqFwoTCMi6mNPU4IEDFQAAAAAdAAAAABAD..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.marketing91.com%2Fboundary-spanning%2F&docid=k3Y33RCIkTgkGM&w=346&h=285&q=boundary%20in%20communication&ved=0C0cBEDMozQFqFwoTCMi6mNPU4IEDFQAAAAAdAAAAABAD>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.edistaffing.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F06%2Fshutterstock_2117308652-scaled.jpg&tbnid=PVOlw-pt9USGuM&vet=12ahUKEwiY8vbVleCBaxVUJH0KHeTqC5IQMygMegUIARCFAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.edistaffing.com%2Fblog%2F2022%2F06%2F10%2F5-boundaries-to-keep-in-mind-at-work%2F&docid=VrXzG2vDSwmEZM&w=2560&h=1708&q=professional%20boundary&ved=2ahUKEwiY8vbVleCBaxVUJH0KHeTqC5IQMygMegUIARCFAQ
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgoodtherapysf.com%2F2019-6-17-worried-about-setting-boundaries%2F&psig=AOvVaw3REYur5-Ne_BdMnKr3esyy&ust=1696656894861000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCPihgM3Z4IEDFQAAAAAdAAAAABAJ
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.inc.com%2Fuploaded_files%2Fimage%2F1920x1080%2Fgetty_1126856471_410708.jpg&tbnid=-TRbWXZ5j79aqM&vet=12ahUKEwjDqZ2A2uCBaxVJADQIHbN0AaUQMylegUIARCFAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.inc.com%2Fgene-hammett%2Fif-you-struggle-with-setting-boundaries-heres-what-you-should-do.html&docid=Er6s8MfDw7C7PM&w=1920&h=1080&q=setting%20boundaries&hl=en-GB&ved=2ahUKEwjDqZ2A2uCBaxVJADQIHbN0AaUQMylegUIARCFAQ
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fshadee.care%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F12%2FBoundaries-pix.png&tbnid=3uNhaGRw_7UITM&vet=12ahUKEwjp5Ly82uCBaxUMBTQIHStIA-wQMMyhMegUIARCXAg..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fshadee.care%2Fboundaries%2F&docid=1s2fOpq9ihNYWM&w=600&h=600&q=emotional%20boundaries&hl=en-GB&ved=2ahUKEwjp5Ly82uCBaxUMBTQIHStIA-wQMMyhMegUIARCXAg
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcaps.byu.edu%2Fassertiveness&psig=AOvVaw2zZWcYH0bEgnCylksU7Q09&ust=1696657420056000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCPiLscfb4IEDFQAAAAAdAAAAABAE>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fperitumagri.com%2Fstride%2Fmod%2Fpage%2Fview.php%3Fid%3D291&psig=AOvVaw2zZWcYH0bEgnCylksU7Q09&ust=1696657420056000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxqFwoTCPiLscfb4IEDFQAAAAAdAAAAABAJ>

REFERENCES

- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fblog.indepthresearch.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2023%2F04%2FComms.jpg&tbnid=DZ_XPNw8ZzIM&vet=12ahUKEwjBIZTlx-CBAxVpMDQIHZBRBScQMygPegUIARCSAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fblog.indepthresearch.org%2F5-essential-communication-skills-for-professional-success%2F&docid=cE4x-lbmKX_vLM&w=680&h=400&q=communication%20skills&ved=2ahUKEwjBIZTlx-CBAxVpMDQIHZBRBScQMygPegUIARCSAQ
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.investopedia.com%2Fthumb%2F7Ue9r_YtaNSO_yPQJ3hYGaj7KxI%3D%2FI500x0%2Ffilters%3Aano_upscale\(\)%3Amax_bytes\(150000\)%3Astrip_icc\(\)%2Finvestopedia-terms-interpersonal-skills-5bfa6bab34724f1797f3f540c7acb6fa.jpg&tbnid=rjbkw1Ke80PoiM&vet=12ahUKEwjYnOyOCBAxXIGDQIHXR2AIsQMygsegUIARDSAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.investopedia.com%2Fterms%2Fi%2Finterpersonal-skills.asp&docid=FFJOqATNbpoxrM&w=1500&h=1000&q=communication%20skills&ved=2ahUKEwjYnOyOCBAxXIGDQIHXR2AIsQMygsegUIARDSAQ](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.investopedia.com%2Fthumb%2F7Ue9r_YtaNSO_yPQJ3hYGaj7KxI%3D%2FI500x0%2Ffilters%3Aano_upscale()%3Amax_bytes(150000)%3Astrip_icc()%2Finvestopedia-terms-interpersonal-skills-5bfa6bab34724f1797f3f540c7acb6fa.jpg&tbnid=rjbkw1Ke80PoiM&vet=12ahUKEwjYnOyOCBAxXIGDQIHXR2AIsQMygsegUIARDSAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.investopedia.com%2Fterms%2Fi%2Finterpersonal-skills.asp&docid=FFJOqATNbpoxrM&w=1500&h=1000&q=communication%20skills&ved=2ahUKEwjYnOyOCBAxXIGDQIHXR2AIsQMygsegUIARDSAQ)
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmiro.medium.com%2Fv2%2Fresize%3Afit%3A1000%2FI*mkN1-dRRph6HBTUvKIMzEw.jpeg&tbnid=o7Aq5JGDvVCkhM&vet=12ahUKEwjCwtzfyeCBAxVIJTQIHfM3AeQQMygEegQIARB9..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fmedium.com%2F%40antoniomartina%2Factive-listening-what-is-it-and-how-to-improve-it-ba532cad781b&docid=IN2-PK7wKU0YXM&w=1000&h=533&q=active%20listening&ved=2ahUKEwjCwtzfyeCBAxVIJTQIHfM3AeQQMygEegQIARB9
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.ctfassets.net%2F0gqf8nju6pz6%2F2eHIGhSHrefSLIINOgh7vz%2Fb22a490d4aa30359bde39473722c98d0%2Factive-listening-hero.jpeg&tbnid=-ZtGhAJe97VL9M&vet=12ahUKEwjCwtzfyeCBAxVIJTQIHfM3AeQQMygOegUIARCSAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fbungalow.com%2Farticles%2Fthe-best-ways-to-improve-your-active-listening-skills&docid=z8At-5uE_piGJM&w=3841&h=1681&q=active%20listening&ved=2ahUKEwjCwtzfyeCBAxVIJTQIHfM3AeQQMygOegUIARCSAQ
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.nationalelfservice.net%2Fcms%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F06%2FSenior_Confused.jpg&tbnid=8-spE6r9clwDWM&vet=10CAwQxiAoAWoXChMI4OaTIs3ggQMVAAB0AAAAAECL..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.nationalelfservice.net%2Flearning-disabilities%2Fchallenging-behaviour%2Fpositive-behaviour-support-rct-finds-no-effect-but-fidelity-is-poor%2Fattachment%2Fsenior_confused-2%2F&docid=_N7aLegtf4iwVM&w=796&h=554&itg=1&q=challenging%20behavior%20mental%20health%20disorder&ved=0CAwQxiAoAWoXChMI4OaTIs3ggQMVAAB0AAAAAECL

REFERENCES

- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.verywellmind.com%2Fwhat-is-empathy-2795562&psig=AOvVawlkqRxu-Uqwglf05bdSppXc&ust=1696652909530000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxgFwoTCNCCweDK4IEDFQAAAAAdAAAAABAE>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fnews.uchicago.edu%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fstyles%2Ffull_width%2Fpublic%2Fimages%2F2023-07%2FMoral%2520barrier%2520compassion_hero.png%3Fitok%3DB6AibE3C&tbnid=oVQF5VOrQ-dUM&vet=12ahUKewi0psGcy-CBAxX6OjQIHdwZBaMQMygBegQIARA2..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fnews.uchicago.edu%2Fstory%2Fdoes-everyone-deserve-compassion&docid=P0IFPjqt3BuqM&w=1380&h=776&q=compassion&ved=2ahUKewi0psGcy-CBAxX6OjQIHdwZBaMQMygBegQIARA2
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fstatic.vecteezy.com%2Fsystem%2Fresources%2Fpreviews%2F017%2F622%2F598%2Fnon_2x%2Fhand-gestures-non-verbal-communication-vector.jpg&tbnid=PfG8IKh2jC-kPM&vet=12ahUKewjQ-5rqy-CBAxVSHzQIHSNvCj4QMygeegUIARC6AQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.vecteezy.com%2Fvector-art%2F17622598-hand-gestures-non-verbal-communication-vector&docid=zsaNjL9ujU3YaM&w=1920&h=971&q=non%20verbal%20communication%20&ved=2ahUKewjQ-5rqy-CBAxVSHzQIHSNvCj4QMygeegUIARC6AQ
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fneurosciencenews.com%2Ffiles%2F2023%2F01%2Ffanxiety-learning-neuroscines-public.png&tbnid=E1byLpLP5I-U6M&vet=12ahUKewjYko6VzOCBAxVaPDQIHdhsAccQMyglegUIARCFAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fneurosciencenews.com%2Ffanxiety-pessimism-expectations-22220%2F&docid=XLXR1DwlzR9nM&w=770&h=499&q=anxiety&ved=2ahUKewjYko6VzOCBAxVaPDQIHdhsAccQMyglegUIARCFAQ>
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.ctfassets.net%2Fzkw0qInf0vqv%2Fpsycom_page_fid33193_asset_9783%2F0cf659ceee5e727b452a019f3011003%2Fbipolar-symptoms-psycm%3Ffm%3Dwebp%26fit%3Dthumb%26q%3D65%26w%3D492%26h%3D328&tbnid=8V7QW5XQsCcF8M&vet=12ahUKewjNhN64zOCBAxUPGDQIHdYXBLUQMygKegUIARCJAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.psycm.net%2Fbipolar-disorder-symptoms&docid=qV9IS-zJTdhBNM&w=492&h=328&q=bipolar&ved=2ahUKewjNhN64zOCBAxUPGDQIHdYXBLUQMygKegUIARCJAQ](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimages.ctfassets.net%2Fzkw0qInf0vqv%2Fpsycom_page_fid33193_asset_9783%2F0cf659ceee5e727b452a019f3011003%2Fbipolar-symptoms-psycom%3Ffm%3Dwebp%26fit%3Dthumb%26q%3D65%26w%3D492%26h%3D328&tbnid=8V7QW5XQsCcF8M&vet=12ahUKewjNhN64zOCBAxUPGDQIHdYXBLUQMygKegUIARCJAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.psycm.net%2Fbipolar-disorder-symptoms&docid=qV9IS-zJTdhBNM&w=492&h=328&q=bipolar&ved=2ahUKewjNhN64zOCBAxUPGDQIHdYXBLUQMygKegUIARCJAQ)
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fqbi.uq.edu.au%2Ffiles%2F27480%2Fwhat-is-depression.jpg&tbnid=ZnAOPDmDXmUOQM&vet=12ahUKewiFn7zlzOCBAxUmNzQIHauWD-gQMygKegQIARBJ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fqbi.uq.edu.au%2Fbrain%2Fbrain-diseases%2Fdepression&docid=VBfv0Zd__RLQM&w=700&h=400&q=depression&ved=2ahUKewiFn7zlzOCBAxUmNzQIHauWD-gQMygKegQIARBJ
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fhips.hearstapps.com%2Fhmg-prod%2Fimages%2Fwhat-are-the-physical-symptoms-of-anxiety-64cb84440a2db.jpg%3Fcrop%3D0.7xw%3A1xh%3Bcenter%2Ctop%26resize%3D2048%3A*&tbnid=83YpWJDKZIIvZM&vet=12ahUKewjNj-z6zOCBAxXrCTQIHdqBDL4QMygSegUIARCZAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.countryliving.com%2Fuk%2Fwellbeing%2Fa1766%2Fwhat-are-physical-symptoms-anxiety%2F&docid=9YD0d01uUP4dZM&w=1450&h=1449&q=anxiety&ved=2ahUKewjNj-z6zOCBAxXrCTQIHdqBDL4QMygSegUIARCZAQ

REFERENCES

- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dy-JCvB7LjIE&psig=AOvVaw3CqJrh_AdNI_N0O-LLXVbd&ust=1696653580882000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRxxqFwoTCICR36DN4IEDFQAAAAAdAAAAABAZ
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.nationalelfservice.net%2Fcms%2Fwp-content%2Fuploads%2F2011%2F07%2FArgue3.jpg&tbnid=yELNOMhptLzSM&vet=10CBgQxiAoA2oXChMI4OaTIs3ggQMVAAB0AAAAAEBM..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.nationalelfservice.net%2Flearning-disabilities%2Fchallenging-behaviour%2Fstaff-responses-to-challenging-behaviour-in-people-with-learning-disabilities-a-dynamic-and-retroactive-process%2F&docid=gf0cMZ0JqSSo4M&w=800&h=618&itg=1&q=challenging%20behavior%20mental%20health%20disorder&ved=0CBgQxiAoA2oXChMI4OaTIs3ggQMVAAB0AAAAAEBM>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.nationalelfservice.net%2Fcms%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F06%2FSenior_Confused.jpg&tbnid=8-spE6r9clwDWM&vet=10CAwQxiAoAWoXChMI4OaTIs3ggQMVAAB0AAAAAEBM..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.nationalelfservice.net%2Flearning-disabilities%2Fchallenging-behaviour%2Fpositive-behaviour-support-rct-finds-no-effect-but-fidelity-is-poor%2Fattachment%2Fsenior_confused-2%2F&docid=_N7aLegtf4iwVM&w=796&h=554&itg=1&q=challenging%20behavior%20mental%20health%20disorder&ved=0CAwQxiAoAWoXChMI4OaTIs3ggQMVAAB0AAAAAEBM
- https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw-image%3A%2F%2F0a89c3c751feb13478c92f02ce3f6f5e0ea35864e329542d28bab269c89cd56a&tbnid=NLH-UcfDiQqFKM&vet=10CAIQxiAoAGoXChMI4OaTIs3ggQMVAAB0AAAAAECI..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.cfp.ca%2Fcontent%2Fcfp%2F64%2FSuppl_2%2FS23.full.pdf&docid=cIA8BEztErET2M&w=503&h=625&itg=1&q=challenging%20behavior%20mental%20health%20disorder&ved=0CAIQxiAoAGoXChMI4OaTIs3ggQMVAAB0AAAAAECI
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimg.freepik.com%2Fpremium-vector%2Fcommunication-personal-boundaries-vector-person-personal-social-boundary-psychology-distance-communication-personal-boundaries-character-people-black-line-illustration_87720-19730.jpg&tbnid=DWvM9VV6FYGAZM&vet=10CGwQMyiWAWoXChMIyLqY09TggQMVAAB0AAAAAEBM..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.freepik.com%2Fpremium-vector%2Fcommunication-personal-boundaries-vector-person-personal-social-boundary-psychology-distance-communication-personal-boundaries-character-people-black-line-illustration_67125525.htm&docid=gUpztX3GP4CxuM&w=626&h=352&q=boundary%20in%20communication&ved=0CGwQMyiWAWoXChMIyLqY09TggQMVAAB0AAAAAEBM