

YKSISSÄ

Omia parisuhteen solmimiseen ja parisuhteen ylläpitoon liittyviä taitoja on mahdollista kehittää.

Alla on muutamia taitojen arviointiin ja kehittämiseen ohjaavia kysymyksiä.

Kääntöpuolelta löydät kysymyksiin liittyvää tietoa parisuhdetaidoista.

1. Millaiset taidot sinulla on osoittaa kiinnostusta toista kohtaan?
2. Millaiset tutustumistaidot sinulla on?
3. Miten pidät huolta ulkoisesta olemuksestasi (siistit vaatteet ja hiukset, puhtaus...)?
4. Millainen käsitys sinulla on rakastumisesta?
5. Miten hyväksyt itsesi hyvine ja huonoine puolinesi? Entä toisen ihmisen?
6. Kuinka huomioit toisen tarpeet, mielipiteet ja tunteet?
7. Millaiset ristiriidan ratkaisutaidot sinulla on?



1. Millaiset taidot sinulla on osoittaa kiinnostusta toista kohtaan?

Asiallinen kiinnostuksen osoittaminen toista kohtaan koetaan yleensä imartelevana. Kiinnostustaan voi osoittaa silmiin katsomisella, hymyllä, kysymällä toisen mielipiteitä ja erityisesti tarkkaavaisella kuuntelulla.



2. Miten pidät huolta ulkoisesta olemuksestasi (siistit vaatteet ja hiukset, puhtaus)

Ulkoisella olemuksella on merkitystä vetovoiman syttymiseen, sillä se huomataan ennen sisäisiä tekijöitä. Siisteys, hyvä hygienia ja ryhdikkyys luovat vetovoimaa.

3. Millaiset tutustumistaidot sinulla on?

Toiseen tutustuminen tapahtuu useimmiten keskustelun avulla ja itsestä on tarkoitus antaa myönteinen kuva. Keskustelussa korostuvat kuuntelun taito sekä keskustelun avaamisen ja kysymisen taidot. Tutustumisen alkuvaiheessa kannattaa pitää aiheet kevyempinä ja syventää niitä tutustumisen edetessä. Aluksi vapaa-aikaan, opiskeluun tai työhön sekä matkusteluun liittyvät aiheet ovat turvallisia. Toiselta kannattaa tiedustella itselle olennaisia asioita. Omasta itsestä kertoessa on hyvä tuoda esiin vahvuutensa kuitenkin kerskailematta ja puhua toisista ihmisistä myönteiseen sävyyn.

4. Millainen käsitys sinulla on rakastumisesta?

On monta tapaa kokea rakastuminen. Osa kuvaa sitä jalat alta vievänä, vallankumouksellisena kokemuksena, joka tapahtuu ensi silmäyksellä. Rakastuminen voi tapahtua yhtä hyvin myös hiljalleen ystävyyden kautta lähentymällä. Yleistä koetaan tarvetta olla mahdollisimman paljon yhdessä sekä kumppani nähdään täydellisenä.

5. Miten hyväksyt itsesi hyvine ja huonoine puolinesi? Entä toisen ihmisen?

Parisuhteessa on tärkeää hyväksyä niin itsensä kuin kumppanikin sellaisena kuin on. Parisuhteen alkuvaiheen ”huumavaiheen” jälkeen alkaa siirtymävaihe rakastumisesta rakastamiseen. Tämä on nuoren parisuhteen kriittinen vaihe. Tällöin huomataan, että ollaan kumppaneina erillisiä ja erilaisia, kaivataan itsenäisyyttä ja tullaan tietoisiksi toisen ikävimmistäkin piirteistä. Itsen ja toisen hyväksyminen omina itsenään on tärkeää, jotta todellinen rakkaus voi kehittyä.

6. Kuinka huomioit toisen tarpeet, mielipiteet ja tunteet?

7. Millaiset ristiriidan ratkaisutaidot sinulla on?

Kestävä parisuhde perustuu kunnioitukseen ja ystävyyteen. Toisen tuntemaan oppiminen, hänen huomioimisensa ja hellyys rakentavat ystävyyttä. Samoin ristiriitojen ratkaiseminen toista ja itseä kunnioittaen sekä luottamus lujittavat suhdetta.

Lisätietoa: www.jamk.fi/yksissä



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

jamk.fi

PARISUHDEKESKUS
Kataja