

# Syventäviä työkaluja parisuhteen ristiriitoihin

## DIASELITYKSET



**Tarvikkeet:**

- työkalupakki
  - taskulamppu
  - lämpömittari
  - stetoskooppi
  - pilli
  - porakone
  - monitoimiveitsi
- 

**Dia 1: PariAsiaa - luentosarjan teemat**

---

**Dia 2. Syventäviä työkaluja parisuhteen ristiriitoihin**

**Jatkoluento.** Luennot Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin ja tämä luento muodostavat loogisesti etenevän kokonaisuuden. Tämä on siis jatkoa ensimmäiselle luennolle. Työkalut ovat haastavampia käyttää, siksi puhutaan syventävistä työkaluista.

---

**Dia 3. Luennon ydinasiat**

- Kertausta Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin - luennoista
- Kuusi uutta syventävää työkalua
- Vihan tunteet ristiriidoissa
- Työkalujen soveltaminen

## Dia 4. Erilaisia tapoja ratkoa ristiriitoja (kertausdia)

*Tavoite: Muistaa erilaiset tavat ratkoa ristiriitoja.*

### **Ristiriitojen erilaisia ratkaisutapoja viime luennolla olivat:**

1. Välttäminen: Ollaan kuin ristiriita ei olisikaan. Vältellään, kierrellään, kaarrellaan, vaihdetaan puheenaihetta ts. lakaistaan riidat maton alle.
2. Taivuttelu ja taistelu: Oman ratkaisun myyminen toiselle. Suostuttelu, maanittelu, taivuttelu, painostaminen jopa uhkailu. Tilanne voi kärjistyä taisteluksi jossa kumpikaan ei anna periksi tai toinen alistuu.
3. Kelluttaminen: Puhutaan, muttei toimita tai puhutaan liian pinnallisesti. Asia ei etene toiminnan tasolle tai ei päästä tarpeeksi syvälle ristiriidan todelliseen ytimeen.
4. Kompromissi: Kumpikin saa jotain haluamaansa ja menettää jotain haluamaansa. Asiaa ratkaistaan neuvotellen käyden ”kauppaa”.
5. Yhteistyö: Molemmat voittavat – malli. Yhteistyömalli menee pidemmälle kuin kompromissi. Siinä etsitään ”molemmat voittavat” – lopputulosta. Ratkaisu on usein luova, jossa kumpikin saa haluamansa, eikä tarvitse luopua mistään

*(Perustyökalut 1-4: Luennossa Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin esitellyt näkyvät seuraavalla dialla.)*

## Dia 5. Neljä perustyökälua ristiriitojen ratkaisemiseen

**1. Hiomapaperi: Hio pois yksi, vanha huono tapa toimia.** Opittu toimintamalli on kuin vanha maali, joka on tärkeä hioa pois. Huonon toimintatavan tunnistaminen ja tunnustaminen ovat ensi askeleita. Päätös oppia siitä pois on valinta, johon on sitouduttava. Se on usein tärkein askel yhteistyöhön kumppanin kanssa. Vanhan toimintamallin sijalle on tärkeä löytää uusia tapoja toimia. Seuraavat työkalut esittelevät näitä uusia tapoja käsitellä ristiriitaa.

**2. Suurennuslasi: Määritelkää tarkasti ristiriidan aihe.** Mistä konkreettisesta ristiriidasta puhumme, vaivaako asia molempia vai toista, minkä kokoinen ja miten tärkeä asia on? Tarkkuus on hyväksi. Ristiriidan aiheeseen kannattaa pysähtyä ennen kuin keskustelun laajenemis- ja rönsyilemisprosessi lähtee liikkeelle

**3. Mitta: Ole tarkka ristiriitaan liittyvissä tosiasioissa.** On tärkeää eritellä mahdollisimman tarkasti ristiriitaan liittyvät tosiasiat, joita ovat päivämäärät, kerrat, kellonajat, konkreettiset tekemiset, sanomiset jne. Tosiasioista puhuminen edesauttaa ristiriidan totuudenmukaista hahmottamista ja vähentää tulkintoja.

**4. Huolehdi tasapainosta ja tasapuolisuudesta.** Tasapuolisuudesta ja reiluudesta huolehtiminen on molempien vastuulla. Kummankin näkökulmat ovat yhtä tärkeitä, kumpikaan ei saa vähätellä toista. Kumpikin tarvitsee motivaatiota ja herkkyyttä omien asenteiden arvioimiseen.

## Dia 6. Työkalut auttavat pois riitelyn kehältä ja helpottavat ristiriitojen suolla liikkumista (kertausdia)

*Tavoite: Ymmärtää, että yhdenkin työkalun käyttöönotto voi viedä eteenpäin.*

**Sama kehä tai upottava suo.** Jo esitellyt työkalut ja myös tulevat uudet työkalut toimivat yksittäisinä ja helpottavat ristiriidan ratkaisemista. Ristiriitaan liittyvien tosiasioiden sanoittaminen voi toimia yksittäisenä pitkospuuna suolla, joka auttaa eteenpäin niin että ei jumitu kiinni. Tai omasta huonosta tavasta pidättäytyminen voi olla se ratkaiseva asia, joka auttaa kumppaneita pois uuvuttavalta riitelyn kehältä.

**Työkalut muodostavat myös vaiheittain etenevän, konkreettisen mallin ratkaista ristiriitaa.** Tästä luennon lopussa tarkemmin.

---

## Dia 7. Kuusi uutta työkalua

*Tavoite: Hahmottaa tulevat työkalut ja kiinnostua niistä.*

1. Taskulamppu
2. Lämpömittari
3. Stetoskooppi
4. Pilli
5. Porakone
6. Monitoimiveitsi

## **Dia 8. 1.Työkalu: taskulamppu**

*Tavoite: Ymmärtää ristiriitaan liittyvien tunteiden merkitys aiheen kannalta.*

**Valaise pimennossa olevat tunteesi.** Ristiriidasta keskustellessa on luontevaa puhua mielipiteistä ja ajatuksista. Omiin näkemyksiin vaikuttavat kuitenkin keskeisesti tunteet, jotka liittyvät käsiteltävään asiaan. Kuohuttavat ärtymyksen, suuttumuksen ja kiukun tunteet ovat selvemmin tunnistettavissa ja aistittavissa äänenpainoissa ja eleissä, vaikkei niitä suoraan ilmaistaisikaan. Taskulampun avulla valaistaan syvemmälle, mielipiteiden alla vaikuttaviin tunteisiin. Erityisen tärkeää on tiedostaa myös, että vihan sävyt peittävät alleen muita tunteita, jotka voivat asian käsittelyn kannalta olla todella tärkeitä tiedostaa ja kertoa puolisolle.

**Pysähdy.** Tunteiden tunnistaminen itsessä, niiden ilmaiseminen kumppanille ja hänen tunteiden vastaanottaminen edellyttävät pysähtymistä. Millaisia tunteita kuohunnan ja kiukun alla on pimennossa? Ovatko ne pelon sävyjä esimerkiksi: huoli, pelko torjutuksi tulemisesta, epävarmuus vai turvattomuus? Vai ovatko ne surun sävyisiä esimerkiksi: yksinäisyys, kaipaus, suru tai voimattomuus? Vai ovatko ne arvottomuuden tunnetta, noloutta, loukkaantumista. Vai ovatko ne syyllisyyttä ja häpeää?

**Tunteiden jakaminen riisuu aseista.** Ristiriidan käsittelyssä tapahtuu usein taitekohta, jos kumppanit jakavat syvempiä, tuskallisia ja omaan haavoittuvuuteen liittyviä tunteita toisilleen. Ymmärrys itseä ja toista kohtaan syvenee, kun puoliset näkevät, mitä herkkiä tunteita ristiriitaan liittyy. Hyvässä tapauksessa kummankin reaktiot pehmenevät ja kokemus nähyksi tulemisesta vahvistuu.

## Dia 9. Pohdintakysymys

**Millaisia hyviä kokemuksia sinulla on tunteiden jakamisesta liittyen ristiriidan aiheeseen? Muistatko tilannetta, jossa tunteista keskustelu on vaikuttanut ilmapiiriin myönteisesti?**

---

## Dia 10. Järkevä ajattelu ei onnistu tunnekuohuissa tai jäätyneenä

*Tavoite: Motivoitua ja ymmärtää suuttumuksen säätelyn tärkeys.*

**Tunteet ja järkiajattelu.** Ihminen ei kykene ajattelemaan järkevästi, jos hän on liian vihainen, poissa tolaltaan tai surun murtama.

**Ylikuumeneminen.** Ristiriidoissa isoin haaste on usein suuttumuksen ja vihantunteiden kuohunta. Vihan tunteissa on paljon energiaa, jonka säätely on ristiriitatilanteessa tärkeä taito.

**Jäätyminen.** Vihantunteet voivat mennä myös pakkaselle. Se näkyy ristiriitatilanteessa usein välinpitämättömyytenä, kovuutena, kylmyytenä. Ihminen menee sisäisesti kiinni, eikä mikään kosketa. Jäätynyt ihminen ei ota vastaan mitään, hän sulkeutuu usein. Seuraava työkalu auttaa tunnistamaan ylikuumenemistä ja jäätymistä.

## Dia 11. 2. Työkalu: lämpömittari

### **Lämpömittari: Tunnista tunteiden ylikuumeneminen ja jäätyminen.**

Ristiriidan käsittelyn aikana on tärkeää, että kummallakin on tajua omista kuumenemisen ja kylmenemisen kriittisistä rajoista. Oman sisälämpötilan seuranta ja todesta ottaminen on kummankin omalla vastuulla.

**Säätelyn ääripäitä.** Vihan sävyissä on eniten energiaa, siksi vihan tunteet ovat vaikeita säädellä. Ihmisellä kaksi tuhoista tapaa toimia suhteessa vihan sävyihin:

1. tukahduttaa kaikki vihan sävyiset tunteet
2. ilmaista niitä ilman mitään säätelyä

**Vihan epäsuora ilmaisu.** Tukahdutettu viha ilmaistaan epäsuorasti monin eri tavoin: piikittely, vaikeneminen mielenosoituksellisesti, latistava kommentti, kylmä, kova tai välinpitämätön suhtautuminen, iva, vähättely tai yliystävällisyys. Nämä ovat ristiriitatilanteissa tapoja, joista on hyvä oppia pois. (hiomapaperi)

**Terve säätely.** Suuttumuksen terve säätely tarkoittaa sitä, että opin tunnistamaan oman suuttumuksen eri vaiheita ja myös sen rajan, jonka jälkeen en kykene enää toimimaan rakentavasti. Kun suuttumuksen tunne alkaa lähestyä punaista, on toimittava! Seuraavat asiat ovat keinoja rauhoittaa itseä:

- Hengitykseen keskittyminen ja uloshengityksen pidentäminen
- Kymmeneen laskeminen
- Vesilasin hakeminen ja veden juominen
- Punnerrusten tekeminen
- Minuutin hiljaa oleminen
- WC:ssä käyminen

**Säätely on suoja.** Suuttumuksen säätely suojelee parisuhdetta. Tämän takia ei kuitenkaan pidä ajatella, että suuttumuksen tunteet ovat jotenkin vääriä tai tuomittavia. Ne ovat osa elämää. Vihan tunteet olisi kesytettävä niin, että ihminen on niiden isäntä eikä renki. Kun mittari näyttää normaaleja lukemia, se antaa tilaa myös suuttumuksen suoralle ilmaisemiselle, esimerkiksi: ”Olen todella vihainen siitä, miten olet toiminut!!”



## **Dia 12. Arjessa varhainen puuttuminen ennen viimeistä pisaraa...**

*Tavoite: Ymmärtää, että vihan sävyisten tunteiden kanssa voi "tehdä töitä" tavallisissa arkitilanteissakin.*

**Suuttumuksen kasautuminen arjessa.** Monella on tapana kerätä itseän päivän tai viikon aikana pieniä kiukun poikasia, jotka sinänsä ovat viattomia, mutta kun "kuppi" tulee täyteen, niin suuttumus tyrskähtää yli äyräiden jonkun pienen asian ollessa se viimeinen pisara. Kannattaa opetella arjessa ottamaan harmituksia puheeksi ajallaan, näin vähentää paitsi "viimeisen pisaran" tyrskähdyksiä myös ylikuumentumisen tai kylmenemisen riskiä itse ristiriitatilanteessa. Tämä ei tarkoita, että joka asiasta pitäisi ärähtää vaan pikemminkin kertoa puolisolalle, että millaiset asiat saavat itsessä ärtymystä aikaan:

Esimerkkejä:

"ei ole kiva, kun tulen kotiin ja ensimmäisenä minua odottaa pyyntö, että vietkö roskapussin, voisit vaikka halata ensin..."

"en pitänyt, miten ohjeistit mua kuin pikku tyttöä"

"voitko laittaa vaatteesi tuolille, harmistun ensimmäisenä aamulla, kun sinun vaatteet pyörii minun jaloissani, ja sitten minua alkaa harmittaa, että harmistun näin pienestä asiasta..."

"sä lasket jälleen leikkiä minun painostani, alkaa kiukuttaa - voitko lopettaa"

## Dia 13. Pohdintakysymys:

**Kumpi on sinulle tutumpi tapa reagoida: ylikuumeneminen vai jäätyminen?**

*(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa mieltä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä.)*

---

## Dia 14. Väkivallan muotoja

*Tavoite: Tietää henkisen, taloudellisen, sosiaalisen ja elämäntapamuokseksellisen väkivallan muotoja.*

- Henkinen: välinpitämätön kohtelu, mitätöinti, nöyryyttäminen, nimitely, uhkailu, painostaminen, pakottaminen, tavaroiden rikkominen...
- Sosiaalinen: ihmissuhteiden rajoittaminen, eristäminen
- Taloudellinen: kaikista raha-asioista yksin, neuvottelematta päättäminen
- Elämäntapamuokseksellinen: arvojen ja elämäntapamuokseksellisten asioiden kautta syyllistäminen, manipuloiminen, alistaminen.
- Fyysinen: estäminen, töniminen, raapiminen, hiuksista repiminen, lyöminen jne.

## Dia 15. 3. Työkalu: stetoskooppi

*Tavoite: Tiedostaa kuuntelun merkitys tunteiden rauhoittamisen keinona.*

**Stetoskooppi: Rauhoita toisen tunne kuuntelemalla.** Tämä on haastavista haastavin työkalu, mutta vahva motivaatio auttaa merkittävästi sen haltuunottoa. Kumppanit voivat auttaa toisiaan suuttumuksen tunteiden säätelyssä. Auttaminen tarkoittaa sitä, että kumppani keskittyy pelkästään toisen kuuntelemiseen kesken ristiriidan kuohuja rauhoittaakseen toista.

### **Rauhoita toisen tunne kuuntelemalla -tarkoittaa:**

- Siirryt hetkeksi täysin kuuntelijan rooliin – lopeta puhuminen
- yritä löytää itsestäsi hyväksyvä ja hyväntahtoinen asenne toista kohtaan
- keskity olemaan suorassa kontaktissa toisen kanssa esim. katseen kautta
- pyri kuulemaan suuttumuksen alla olevia tunteita ja hänen ydinviestiään sinulle (kuuntele kuin laittaisit mielessäsi stetoskoopin toisen sydäntä vasten)
- joskus toisen tunnereaktiolle rohkaisun antaminen ääneen helpottaa esim.
  - ” kuulen että olet raivoissasi minulle ja ymmärrän miksi olet vihainen.”
- joskus helpottaa, että toistat rauhallisesti, mitä olet kuullut toisen sanovan:
  - ”Tarkoitatko sitä, että sinun mielestä minun ristiriitainen toiminta on ongelman ydin?”

- jos ilmaiset oman ajatuksen aiheeseen liittyen, ilmaise vain sellaista, mistä olet samaa mieltä toisen kanssa, koska voimakkaassa suuttumuksen tilassa olevan ihmisen on vaikea ottaa vastaan eriävää mielipidettä. Tämä ei tarkoita mielistelyä, vaan viisautta sen suhteen, että liityt tässä vaiheessa keskusteluun vain siltä osin, kun olet aidosti samaa mieltä ja siltä osin, kun ajattelet sen auttavan kumppania.

**Kun tilanne on rauhoittunut.** Tasaantumisen jälkeen voitte jatkaa asian käsittelyä molempia tasapuolisesti huomioiden.

---

## **Dia 16. Pohdintakysymys**

**Mitä mieltä olet stetoskoopista työkaluna? Oletko käyttänyt? Miltä tuntuisi kokeilla?**

*(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa mieltä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä.)*

## Dia 17. 4. Työkalu: pilli

*Tavoite: Ymmärtää mitä aikalisä tarkoittaa ja nähdä sen mahdollisuuksia työkaluna ristiriitoihin.*

**Pilli: Ota aikalisä!** Aikalisä on parikohtainen työkalu, kun taas lämpömittarin säätelyyn tarvittavat pienet rauhoittelutavat ovat yksilökohtaisia. Aikalisän käyttö edellyttää etukäteen tehtyä sopimusta, jonka perusteella kumpi vain voi pyytää aikalisää ja toinen suostuu siihen automaattisesti.

Aikalisä voi olla esimerkiksi 15 – 30 min, jonka aikana on mahdollista kävellä, tehdä jotain konkreettista, syödä välipalaa tai vetäytyä vaikka kirjoittamaan ajatuksiaan. Aikalisän voi ottaa eri syistä, esimerkiksi:

- lämpömittari on punaisella eikä hengittäminen tai muu itselle rauhoittava toiminta onnistu eikä kumpikaan kykene rauhoittamaan toista kuuntelulla
- nälkä tai kahvihammasta porottaa
- tarve levähtää tai selkiyttää ajatuksia

## Dia 18. 5 Työkalu: Porakone

### **Poraudu pintaa syvemmälle ja tunnista tahtosi.**

*Tavoite: Havahtua siitä, kuinka merkittävä moottori tahto on asioiden ratkaisuissa ja kuinka tärkeä on tunnistaa aito oma tahto.*

**Poraudu oman tahdon tunnistamiseen.** Oman tahdon tunnistaminen ratkaistavien asioiden suhteen on kuin oman sisäisen moottorin löytämistä. Tahdossa on energiaa ja voimaa. Lisäksi tahto näyttää itselle mieluisan suunnan ristiriidan suhteen. Näistä syistä toiseksi viimeinen työkalu on akkuporakone. Siinä on energiaa ja sillä voi porautua pintaa syvemmälle oman aidon toiveen, tavoitteen ja tahdon löytämiseen ristiriitatilanteissa.

**Pitäisi -tahtominen** on eri asia kuin aito tahtominen. Pitäisi tahtominen haastelee ulkopuolelta tulevia odotuksia itseän, kun taas aito -tahtominen on sitä, mitä oikeasti haluan, vaikka se olisi hyvin erilaista kuin mitä puoliso haluaa. Poralla kaivaudutaan pinnalla olevaa pitäisi- tahtomista syvemmälle.

*(Ristiriitojen ratkaisussa on syvempiä ulottuvuuksia kuin kyseisen asian ratkaiseminen. Jos erimielisyyden kohdissa asia ratkaistaan saman puolison tahdon mukaisesti, yhteinen elämä alkaa näyttää ja tuntua enemmän toisen elämältä. Silloin toinen alkaa vähitellen kokea yhteisen elämän itselle vieraaksi.)*

## Dia 19. Moniulotteinen tahto

*Tavoite: Ymmärtää, että tahtoaan voi pohtia monelta kannalta.*

**Moniulotteinen tahto.** Ristiriidan aiheen suhteen omaa tahtomista on hyvä miettiä ainakin kolmesta näkökulmasta, jotka näkyvät seuraavien kysymysten kautta:

1. mitä haluan asian suhteen itselleni?
2. mitä haluan asian suhteen sinulle (kun asetun asemaasi)?
3. mitä haluan asian suhteen meille yhdessä?

Näiden näkökulmien kautta omien toiveiden ja tahtomisten pohdinta on rikasta ja ottaa molemmat huomioon. Yhteinen tavoite löytyy vasta kun tiedetään, mitä kumpikin tahtoo. Monet parit ihmettelevät, että hehän tahtovat hyvin samoja asioita. Ristiriidan tuoksinassa kummankin tulkinnat ovatkin luoneet vääriä mielikuvia siitä, mitä toinen haluaa.

**Tätä haluan sinulle.** Moniulotteisen tahdon toinen kohta – mitä haluan asian suhteen sinulle tarkoittaa:

- kun asetun ”saappaisiisi”, mitä sinulle haluan ristiriidan suhteen tapahtuvan
- tämä ei tarkoita, että mitä haluan sinulta itselleni

Seuraavan dian esimerkki kertoo moniulotteisesta tahdosta konkreettisemmin.

## Dia 20: Tahdon ilmaiseminen

*Tavoite: Ymmärtää, mitä tahdon ilmaiseminen ristiriitatilanteessa voi tarkoittaa.*

Dian esimerkki kuvaa konkreettisesti, mitä moniulotteinen tahto ja sen ilmaiseminen tarkoittavat käytännössä.

Ristiriidan aihe: Yhteinen aika

### **Tahdon itselleni:**

- Riittävästi kokemuksia, että valitset ensisijaisesti minun kanssa olemisen (priorisoi minut ajan käytössä)

### **Tahdon sinulle:**

- Yhteinen aika kanssani tuottaa sinulle iloa ja se tapahtuu myös sinun ehdoillasi

### **Tahdon meille:**

- Mukavaa yhdessäoloa. Kummankin kiinnostus toista kohtaan syvenee
- 

## Dia 21: Pohdintakysymys

**Mikä on suhteesi omaan tahtoosi? Kuinka helppo sinun on ilmaista toiveitasi?**

*(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä.)*



## Dia 22: 6.Työkalu: Monitoimiveitsi

*Tavoite: Havahtua luovuuden käytön mahdollisuuksiin ristiriitojen ratkaisuja etsittäessä.*

**Mihin käytämme luovuutta?** Olemme neroja etsimään keinoja hallita ja kontrolloida toisia tai ilmaista ikäviä asioita peiteltysti. Tätä teemme usein uhattuina, koston tai turvattomuuden yllyttämänä. Miksi emme käyttäisi luovuutta tärkeimmän ihmissuhteen haastavimpien vuorovaikutustilanteiden ratkaisemiseksi?

**Monitoimiveitsi: Ota käyttöön luovuutesi ratkaisun löytämiseksi.**

Monitoimiveitsi on luova työkalu. Sillä voi tehdä, vaikka mitä! Kun puoliset tietävät, mitä kumpikin tahtoo, he löytävät usein molempia yhdistävän tavoitteen. Siihen pääsemiseksi kannattaa käyttää luovuutta ja vaikka irrotella. Työpaikoilla aivoriihi – työskentely on tavallista. Miksi sitä ei käyttäisi parisuhteen ristiriidan ratkaisuvaihtoehtojen kartoittamiseen ja käytäntöön soveltamiseen.

*(Aivoriihessä tuotetaan aivan huvattomiakin ratkaisuja. Olennaista, ettei ideointi vaiheessa saa kritisoida yhtään!)*

---

## Dia 23. Yhteistyötä tukevat kymmenen työkalua

*Tavoite: Hahmottaa kaikki työkalut.*

## Dia 24. Työkaluja voi käyttää myös yksinään.

*Tavoite: Muistaa, että kutakin työkalua voi käyttää yksistään.*

---

## Dia 25. Ristiriidan ratkaisemisen vaiheet

**Yhteistyö -malli vaiheittain.** Kaikkia työkaluja voi käyttää vaihteittain etenevänä mallina, joka kaikkine vaiheineen sopii erityisesti vaikeimpien ristiriitojen ratkaisemiseen. Vaiheet pyrkivät tukemaan puolisoita ymmärtämään asiaa riittävästi ennen kuin asiaa yritetään ratkaista. Siinä on tärkeää:

- ristiriidan aiheesta keskustellaan riittävän syvällisesti, niin että kummallakin on mahdollisuus ymmärtää hyvin asia molempien näkökulmasta
- avoin asenne, jossa kumpikaan ei ole mielessään lyönyt lukkoon, miten asia tulisi ratkaista
- käytännön toimintatapaa etsitään vasta sen jälkeen, kun asiasta on kunnolla keskusteltu ja kummallakin on riittävän hyvä kokemus keskinäisestä ymmärryksestä asiaan liittyen.

### **Työkalut ryhmiteltynä niiden tehtävien mukaan:**

Neljän ensimmäistä vaihetta sisältävät ristiriitojen perustyökaluja. Niiden käyttö painottuu hyvään liikkeelle lähtöön ja asian käsittelyn alkupuolelle.

- **Hiomapaperi ja vatupassi** luovat paremmat olosuhteet rakentavalle ja aikuismaiselle tavalle toimia.
- **Suurennuslasi ja mitta** auttavat (varsinkin jos niitä käytetään jo ristiriidan käsittelyn alussa) aiheen rajaamiseen ja pitämään keskustelua mahdollisimman paljon kiinni tosiasioissa.

Syventävistä työkaluista neljä keskittyy tunteisiin, mikä on usein vaikein alue ristiriidan käsittelyssä.

- **Taskulamppu, lämpömittari, stetoskooppi ja pilli** ovat kaikki tunnetyökaluja.

Kaksi viimeistä työkalua suuntaavat käytäntöön. Enää ei jatketa keskustelua ristiriidan aiheeseen liittyviin sisältöihin. Näissä vaiheissa keskitytään löytämään yhteinen tavoite ja käytännön toiminta.

- **Akkuporakone on tahtotyökalu.** Tahto liittyy ristiriidan aiheeseen liittyviin toiveisiin, tahtomiseen ja tavoitteisiin.
- **Monitoimiveitsi on toimintaan** suuntaava työkalu. Sen avulla etsitään luovasti toimintaehdotuksia ristiriidan ratkaisemiseen yhteisen tavoitteen suunnassa.

*(Työkalut vielä pähkinänkuoressa: )*

1. **Hio pois yksi huono toimintamalli.** *Kun puoliset lakkaavat mököttämästä tai arvostelemasta toisiaan, he luovat paremmat olosuhteet rakentavalle ja aikuismaiselle tavalle toimia. Ensimmäinen työkalu pyrkiikin poistamaan ilmapiiriin negatiivisesti vaikuttavia toimintatapoja ja sitä kautta luomaan edellytyksiä uusille tavoille toimia.*
2. **Määrittele ristiriita.** *Aiheen määrittelylle ajan antaminen ristiriidan käsittelyn alussa on kuin sopisi, mitä kaupasta haetaan. Kun se on selvillä, ei tarvitse haahuilla hyllyjen välissä ja koota ostoskärriihin hetken mielijohteesta syntyneitä heräteostoksia. Aiheen rajaaminen realisoi ristiriidan käsittelyä.*
3. **Ole tarkka tosiasioissa.** *Tosiasiat pitävät puoliset myös realiteeteissa ja tukevat ristiriidan käsittelyä asiana. Tosiasioiden listaaminen heikentää liioittelun ja tulkintojen vaikutuksia viedä aiheita väärään suuntaan.*
4. **Huolehdi tasapainosta.** *Tämä työkalu liittyy oman asenteen tiedostamiseen itseä ja toista kohtaan. Kumpikin on yhtä tärkeä. Vatupassi on reiluustyökalu.*
5. **Valaise pimennossa olevat tunteet.** *Suoraan tunteista kertominen ja vihan sävyjen alla olevien tunteiden tunnistaminen ja näkyväksi tekeminen itselle ja toiselle on tämän vaiheen tärkein asia.*

6. **Tunnista tunteiden ylikuumeneminen ja jäätyminen.** Omien tunteiden terve säätely ja ylikuumenemista/jäätymistä helpottavien asioiden tekeminen on olennaista vastuun ottamista, kun oma mittarilukema alkaa lähestyä kriittistä rajaa. Vihan tunteita säätelämällä turvataan itse ristiriidan aiheen käsittely ja järjen käyttö
7. **Rauhoita toisen tunne kuuntelemalla.** Tällä työkalulla voi auttaa omaa kumppania. Kun vihantunteiden kuohunta on menossa tai jo mennyt punaiselle, voi se puolisoista kumpi kykenee käyttämään tätä taitoa toisen rauhoittamiseksi. Keskittymällä kuuntelemiseen antaa toiselle tilaa rauhoittua, niin että asian käsittely on jälleen mahdollista.
8. **Ota aikalisä.** On tärkeää, että ristiriitatilanteessa on kummallakin lupa ottaa aikalisä ilman selitystä. Syy siihen voi olla monenlainen. Mahdollisuus aikalisään tuo turvallisuudentunnetta asian käsittelyyn.
9. **Poraudu pintaa syvemmälle ja tunnista tahtosi.** Tahto -työkalu liittyy toiseksi viimeiseen vaiheeseen ristiriidan ratkaisemisessa. Yhteistyötä korostavassa mallissa siirrytään puhumaan kummankin tahdosta ja toiveista käsitellyn asian suhteen vasta kun aiheesta on puhuttu tarpeeksi perusteellisesti muuten. Ymmärrä asia ensin, sitten vasta kerro mitä tahdot! Asian laaja-alainen ymmärtäminen vaikuttaa myös usein siihen, mitä kumpikin tahtoo asian suhteen.
10. **Ota käyttöön luovuutesi ratkaisun löytämiseksi.** Tässä viimeisessä vaiheessa on kysymys siitä, mitä tulemme tekemään asialle, ettei aihe jäisi kellumaan. Tämä vaihe voi olla hauska ja innostava, jos kumppanit heittäytyvät ideoimaan ristiriidalleen käytännön ratkaisuja. Monelle käytännön ratkaisujen miettiminen vasta näin myöhäisessä voi tuntu vieraalta, koska ratkaisutavat voivat olla mielessä jo silloin, kun ristiriidan aihe on määriteltä. Jos kumppanit miettivät ratkaisuja jo heti alussa, on se kuin söisi raakaa omenaa.

---

## Diat 25- 29. Muutama nosto luennosta

Koska luennon lopussa koottiin jo kaikki työkalut yhteen, mikä toimi kertauksena, ei tällä luennolla ole perinteisiä kertausdioja vaan muutama nosto.