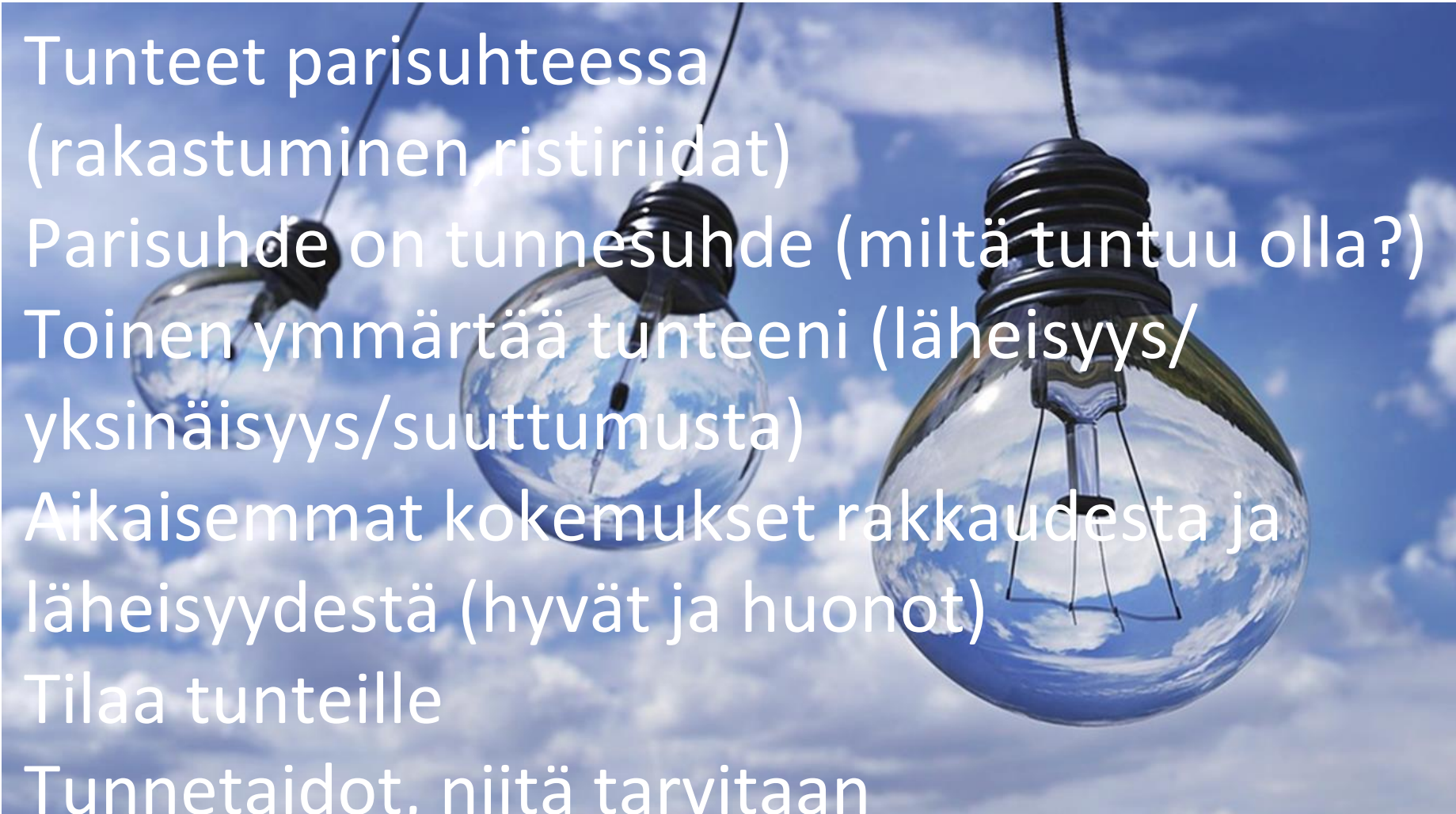




PariAsiaa luentosarjan teemat:

1. Virtaa parisuhteen hyvinvointiin
2. Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen
3. Oivalluksia parisuhteen tunnetaitoihin
4. Kipinää kosketukseen parisuhteessa
5. Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin
6. Syventäviä työkaluja parisuhteen ristiriitoihin

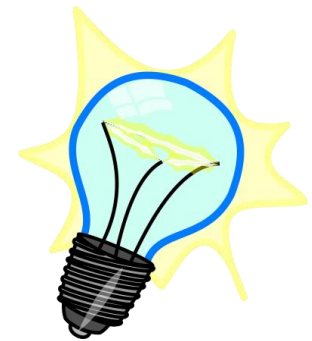
Oivalluksia parisuhteen tunnetaitoihin



Tunteet parisuhteessa
(rakastuminen, ristiriidat)
Parisuhde on tunnesuhde (miltä tuntuu olla?)
Toinen ymmärtää tunteeni (läheisyys/
yksinäisyys/suuttumusta)
Aikaisemmat kokemukset rakkaudesta ja
läheisyydestä (hyvät ja huonot)
Tilaa tunteille
Tunnetaidot, niitä tarvitaan

Luennon ydinasiat

- Tunteiden merkitys parisuhteessa
- Perusasioita tunteista
- Ihmisen perustunteet
 - Ilo, suru, pelko ja viha
- Neljä tunnetaitoa
- Historia värittää suhtautumista



Sinussa on monta puolta

- järki-ihminen
- tunneihminen
- toiminnan ihminen
- tahtoihminen
- aistillinen ihminen

Suhtautuminen tunteisiin: temperamentti, opitut arvot, toimintamallit ja elämäkokemukset (omat ja toisen)

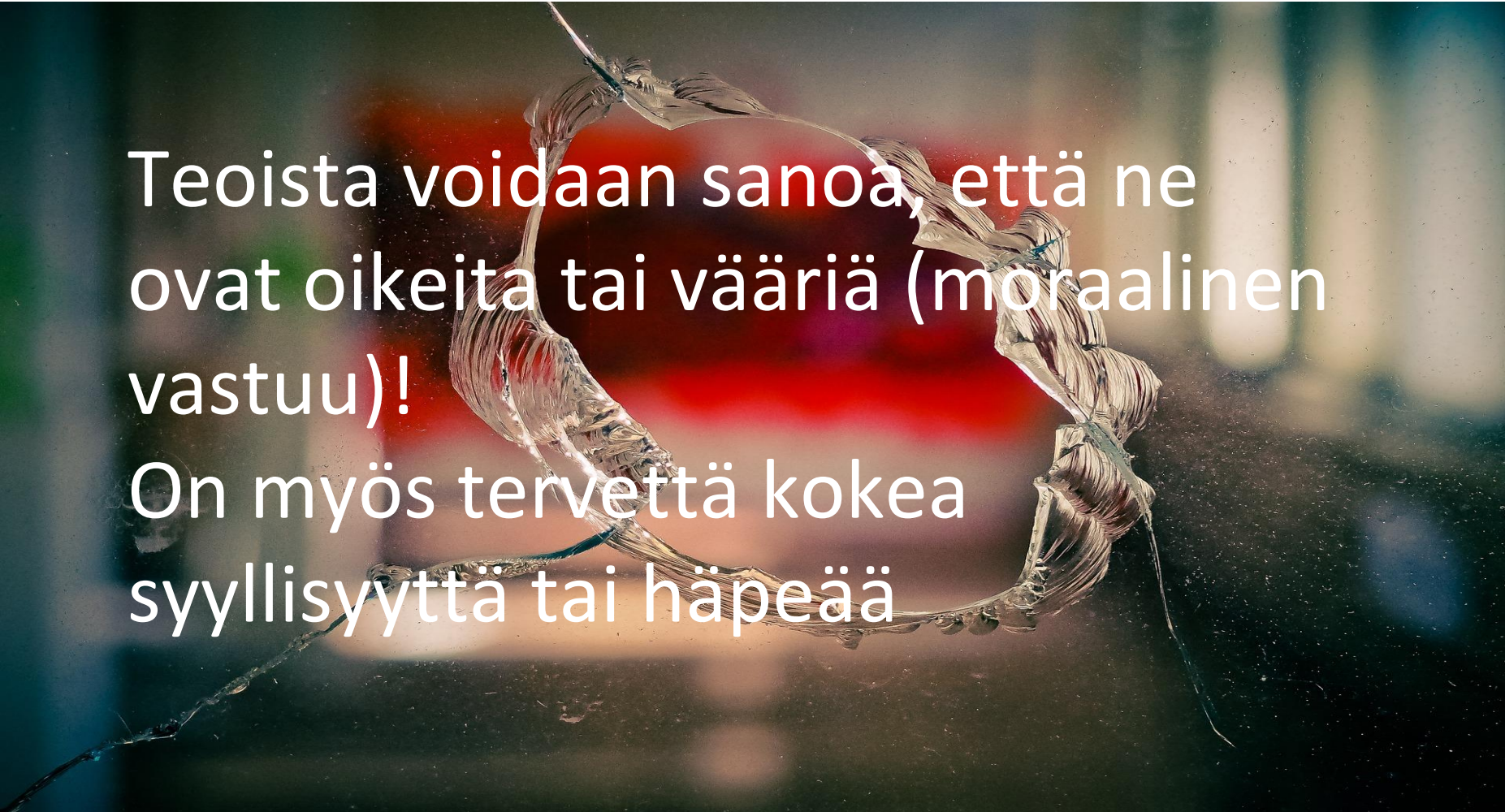
Mille tunteille suhteessa on lupa ja mille ei?

Mitä ilmaisee luonnollisesti ja mitkä vaikea käsitellä?

Perusasioita tunteista

1. Tunteet syntyvät eri lähteistä (mm.hajuaisti)
2. Tunteet kertovat sinusta jotain aitoa (toinen ei määrittele)
3. Tunteet kertovat sinusta ja sinulle tärkeistä asioista (merkitykset)
4. Henkilökohtaisimmatkin tunteesi ovat osa ihmisyyttä (universaaleja)
5. Tunteet eivät ole hyviä, ei pahoja, ei oikeita, ei vääriä...
6. Vaikeatkin tunteesi ovat ystäviäsi (viesti, mitä tunne yrittää kertoa)

Tunteen vallassa tehdyt teot ovat vastuullasi



Teoista voidaan sanoa, että ne ovat oikeita tai väärää (moraalinen vastuu)!

On myös tervettä kokea syyllisyyttä tai häpeää

Pohdintakysymys



**Miten suhtaudut
omiin tunteisiisi?**

Neljä tunteaitoa

1. Tunnista tunne

2. Anna tunteelle nimi

3. Kerro tunteesta kumppanillesi

4. Ota vastaan kumppanisi tunne

1. Tunnista tunne

Miltä minusta tuntuu nyt



?

Ensimmäinen singnaali voi
olla kehollinen (vatsaa
nipistää, poskia kuumottaa...)

Tunteiden tunnistamisen tasoja

Yksi olotila:

Ei tunnu milteään (ei yhteyttä tunteisiin)

Kolme olotilaa:

Hyvä olo – Neutraali –

Pahaolo(ei tunnista tunnetta)

Neljä perustunnetta

Ilo - Suru – Pelko – Viha (häpeä, mustasukkaisuus)



Tunteiden sävyt (väri):

Ilon sävyt – Surun sävyt – Pelon sävyt – Vihan sävyt



Ilo vie elämässä eteenpäin

Hilpeä, iloinen, ilahtunut, riemastunut, helpottunut, huvittunut, innostunut, ihastunut, rakastunut, hullaantunut, hurmioitunut, onnellinen, heltynyt, inspiroitunut, autuas, levollinen, turvallinen, rauhallinen, tyyni, luottavainen, seesteinen, vakaa, lempeä, selkeä, kiintynyt, tasapainoinen, rento, vapaa, vapautunut, tyytyväinen, toiveikas, riippumaton, päättäväinen, rohkea, voimakas, energinen, lämmön, täyttymyksen, yhteyden ja yhteenkuuluvuuden tunne

Tehtävänä parisuhteessa on viedä eteenpäin

Emotionaalinen pankkitili!

Pohdintakysymys



Millaisia ilon sävyjä tunsit parisuhteenne alussa?

Hilpeä, iloinen, ilahtunut, riemastunut, helpottunut, huvittunut, innostunut, ihastunut, rakastunut, hullaantunut, hurmioitunut, onnellinen, heltynyt, inspiroitunut, autuas, levollinen, turvallinen, rauhallinen, tyyni, luottavainen, seesteinen, vakaa, lempeä, selkeä, kiintynyt, tasapainoinen, rento, vapaa, vapautunut, tyytyväinen, toiveikas, riippumaton, päättäväinen, rohkea, voimakas, energinen, lämmön, täyttymyksen, yhteyden ja yhteenkuuluvuuden tunne

Suru auttaa luopumaan

Allapäin, alakuloinen, apaattinen, apea,
alavireinen, tyhjä, surullinen, itkuinen,
murheellinen, synkeä, masentunut,
ikäväivä, kaipaava, kaihoisa, haikea,
yksinäinen, lohduton, toivoton,
tuskainen

Suhteessa oltava tilaa surulle!

Kielto, ettei saa itkeä!

(Kieltäminen, tukahduttaminen; ruoka,
juoma tai toiminta)

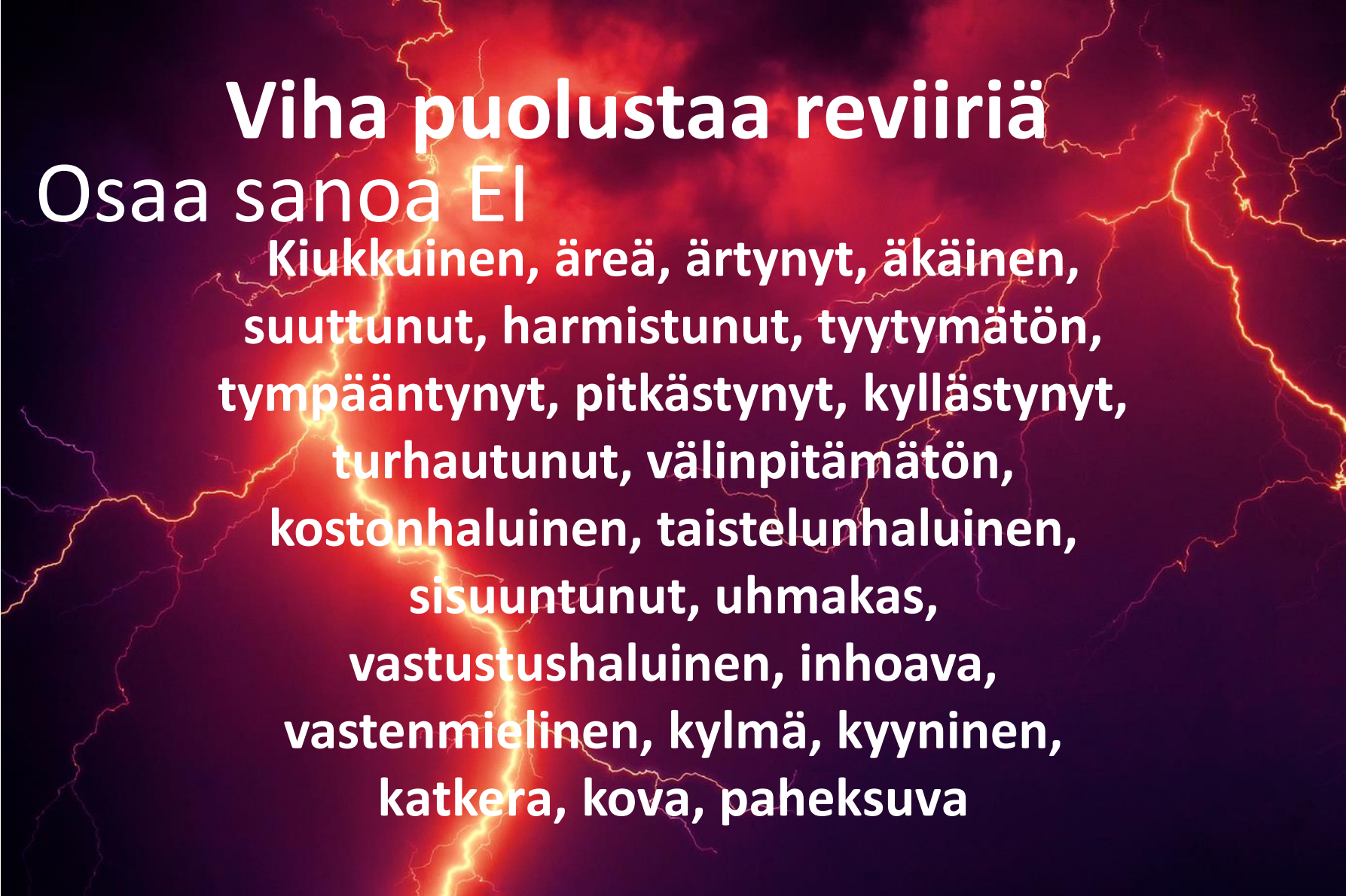
Pelko suojelee elämää

Epävarma, neuvoton, avuton, jännittynyt,
huolestunut, varautunut, varuillaan
turvaton, pelästynyt, pelokas,
säikähtänyt, hämmentynyt, ahdistunut,
järkyttynyt, poissa tolaltaan, kauhistunut,
vauhko, panikoiva, pakokauhuinen,
epäuskoinen, uhkan tunne, kammainen

Läheisyys edellyttää turvallisuutta, ei
varuillaanoloa suhteessa

Torjutuksi ja hylätyksi tulemisen pelot

Puhu peloista!



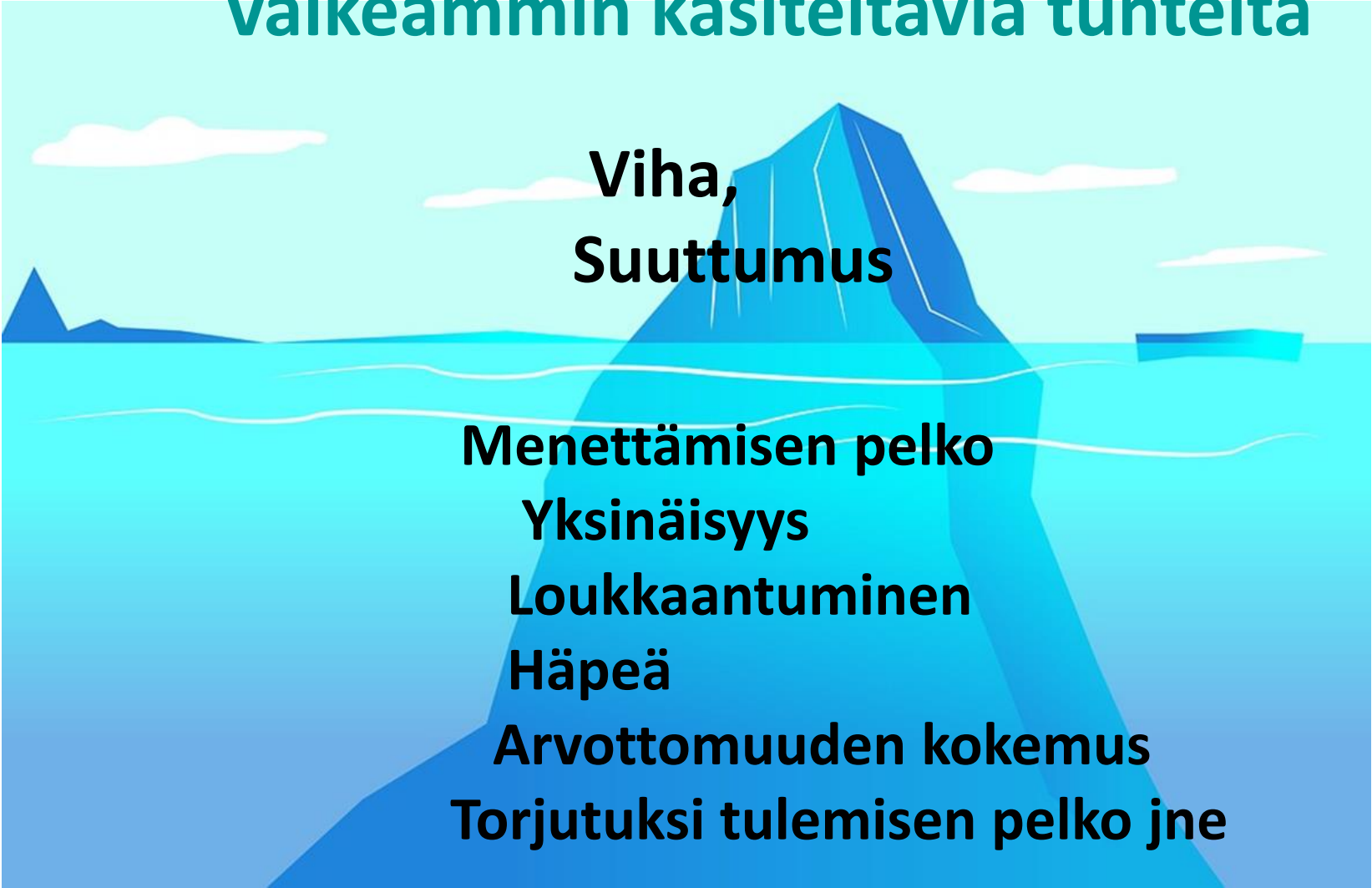
Viha puolustaa reviiriä

Osaa sanoa Ei

**Kiukkuinen, äreä, ärtynyt, äkäinen,
suuttunut, harmistunut, tyytymätön,
tympääntynyt, pitkästynyt, kyllästynyt,
turhautunut, välinpitämätön,
kostonhaluinen, taistelunhaluinen,
sisuuntunut, uhmakas,
vastustushaluinen, inhoava,
vastenmielinen, kylmä, kyyninen,
katkera, kova, paheksuva**

Usein kielletty tunne!
Mukautuminen!

Vihan sävyt peittävät vaikeammin käsiteltäviä tunteita

An illustration of an iceberg floating in a blue sea under a light blue sky with white clouds. The tip of the iceberg is above the water, while the much larger base is submerged. The text is overlaid on the iceberg, with the visible emotions on the tip and the hidden emotions on the submerged part.

**Viha,
Suuttumus**

**Menettämisen pelko
Yksinäisyys
Loukkaantuminen
Häpeä
Arvottomuuden kokemus
Torjutuksi tulemisen pelko jne**

Pohdintakysymys

Mitkä seuraavista pelon, surun ja vihan tunteista ovat sinulle tuttuja?

Pelko

Epävarma, neuvoton,
avuton, jännittynyt,
huolestunut,
varautunut,
varuillaan turvaton,
pelästynyt, pelokas,
säikähtänyt,
hämmmentynyt,
ahdistunut,
järkyttynyt, poissa
tolaltaan,
kauhistunut, vauhko,
panikoiva,
pakokauhuinen,
epäuskoinen, uhkan
tunne, kammainen

Suru

Allapäin,
alakuloinen,
apaattinen, apea,
alavireinen, tyhjä,
surullinen,
itkuinen,
murheellinen,
synkeä,
masentunut,
ikävöivä, kaipaava,
kaihoisa, haikea,
yksinäinen,
lohduton, toivoton,
tuskainen

Viha

Kiukkuinen, äreä,
ärtynyt, äkäinen,
suuttunut, harmistunut,
tyytymätön,
tympääntynyt,
pitkästynyt, kyllästynyt,
turhautunut,
välinpitämätön,
kostonhaluinen,
taistelunhaluinen,
sisuuntunut, uhmakas,
vastustushaluinen,
inhoava,
vastenmielinen, kylmä,
kyyninen, katkera, kova,
paheksuva

Suru, pelko ja viha varjelevat iloa



Suru tekee tilaa
uudelle ilolle



Viha puolustaa
ihmisen
arvokkuutta
(oma reviiri)



**Ilo vie
elämässä
eteenpäin**



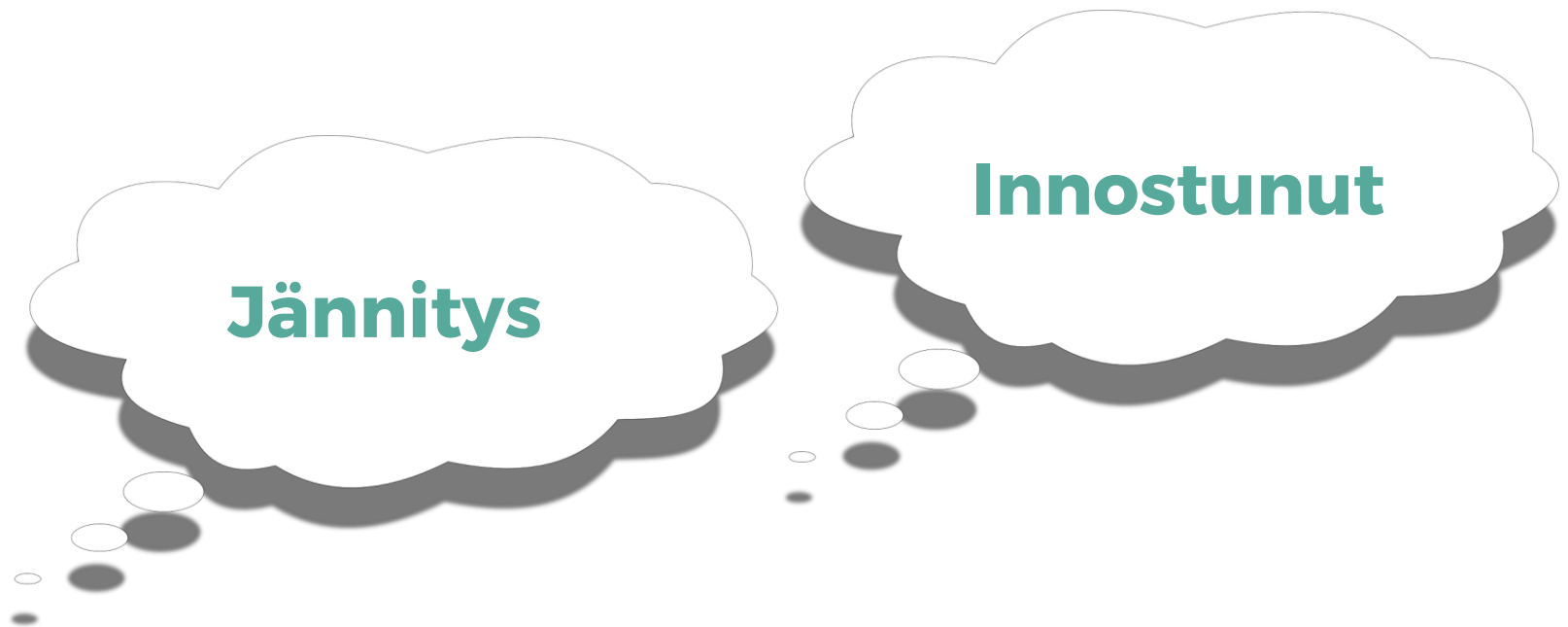
Pelko suojelee
turvallisuuhtamme

TOIVO

Neljä tunteaitoa

1. Tunnista tunne
- 2. Anna tunteelle nimi**
- 3. Kerro tunteesta kumppanillesi**
4. Ota vastaan kumppanisi tunne

2. Tunnetaito: Anna tunteelle nimi



3. Tunnetaito: Kerro tunteesta kumppanillesi



Lisää kumppaneiden läheisyyttä!

Ajatus ja tunne menevät helposti sekaisin

- **Tunteesta kertominen:** *Minua huolettaa, kun kumpikin teemme niin pitkää työpäivää.*
- **Ajatuksesta kertominen:** *Minusta tuntuu, että meidän pitäisi kummankin lyhentää työpäivää. Tästä ei muuten hyvää seuraa.*

Neljä tunteaitoa

1. Tunnista tunne
2. Anna tunteelle nimi
3. Kerro tunteesta kumppanillesi
- 4. Ota vastaan kumppanisi tunne**

4. Tunnetaito: Ota vastaan kumppanisi tunne

Ei voi sanoa, ettei voi tuntea niin kuin tuntee!

Reaktiivisuus!

Ei tarvitse olla samaa mieltä ja silti voi ottaa tunteen vastaan!



Pohdintakysymys



Mistä tunteista sinun on helppo kertoa kumppanillesi?

Minkä perustunteen sävyjä sinun on vaikea ottaa vastaan keneltäkään?

Historiasi värittää suhtautumistasi,
kaikki tunteet eivät synny
nykyhetkessä!



Tunnekuormat tai tunnetaakat

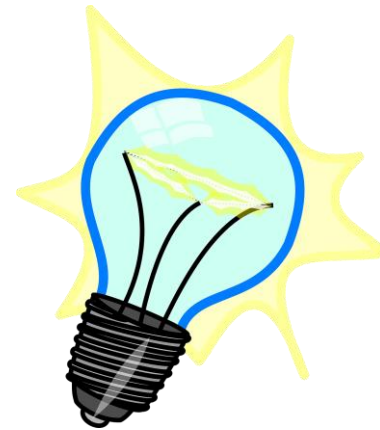
Jatkuva taustavallo (aikaisemmista
kokemuksista)

Pohdintakysymys



Mitä taustavalvoja
tunnistat itsessäsi?

Luennon
ydinasiat
olivat...



Perusasioita tunteista

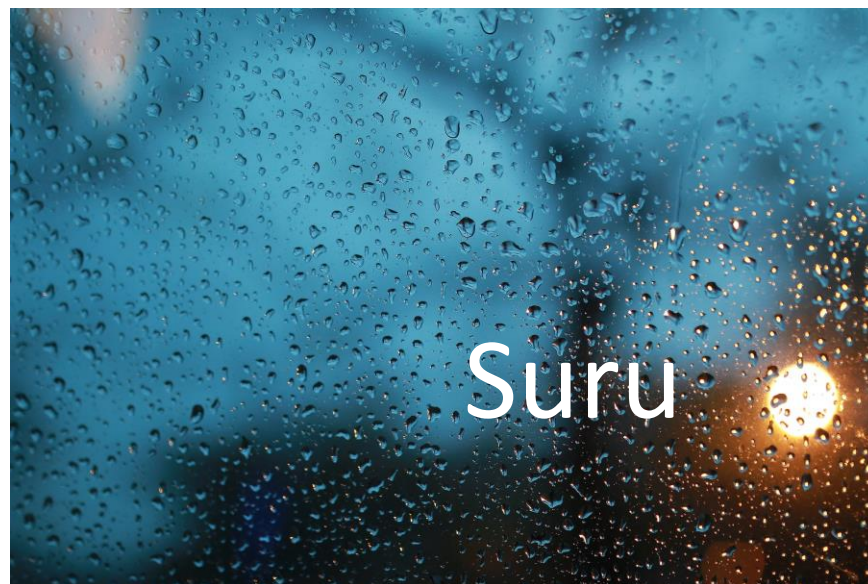
1. Tunteet syntyvät eri lähteistä
2. Tunteet kertovat sinusta jotain aitoa
3. Tunteet kertovat sinusta ja sinulle tärkeistä asioista
4. Henkilökohtaisimmatkin tunteesi ovat osa ihmisyyttä
5. Tunteet eivät ole hyviä, ei pahoja, ei oikeita, ei väärää...
6. Vaikeatkin tunteesi ovat ystäviäsi

Tunteen vallassa tehdyt teot ovat vastuullasi

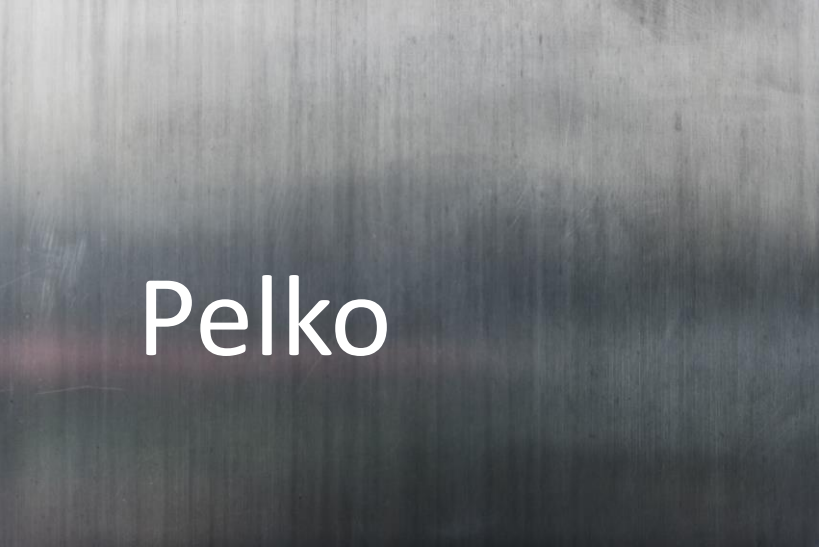


Eteenpäin vievä ilo

Suru, joka auttaa luopumaan



Elämää suojeleva pelko Reviiriä puolustava viha

A dark, textured background with a mottled grey and black appearance, suggesting a stormy or ominous atmosphere.

Pelko

A dark background with several bright, jagged lightning bolts in shades of red and orange, creating a sense of intense energy and anger.

Viha

Suru, pelko ja viha varjelevat iloa



**Suru tekee
tilaa
uudelle
ilolle**



**Viha
puolustaa
ihmisen
arvokkuutta**



**Ilo vie
elämässä
eteenpäin**



**Pelko
suojelee
turvallisuu-
tamme**

Neljä tunteaitoa

1. Tunnista tunne
2. Anna tunteelle nimi
3. Kerro tunteesta kumppanillesi
4. Ota vastaan kumppanisi tunne

Historiasi värittää suhtautumistasi



Kotitehtävä



1. Mieti omaa suhdettasi perustunteisiin (ilo, suru, pelko, viha).
2. Palauta mieleesi jokin parisuhteeseen liittyvä tilanne, johon liittyy itsellesi vaikea tunne, mutta kokemus tunteen kohtaamisesta on jäänyt myönteisenä mieleesi.
 - Mikä vaikea tunne oli?
 - Mistä tunne syntyi?
 - Mikä teki tilanteesta myönteisen? (oma ja kumppanin toiminta?)
3. Mistä iloitset puolisossasi tänään?

Puhukaa vastauksista toistenne kanssa.

Kiitos, kun olit mukana!