



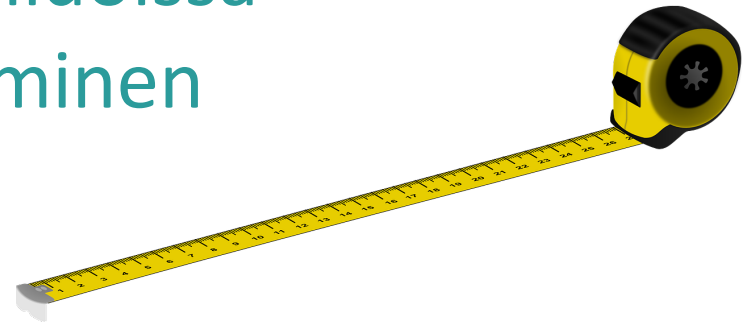
PariAsiaa-luentosarjan teemat

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

**Syventäviä
työkaluja
parisuhteen
ristiriitoihin**

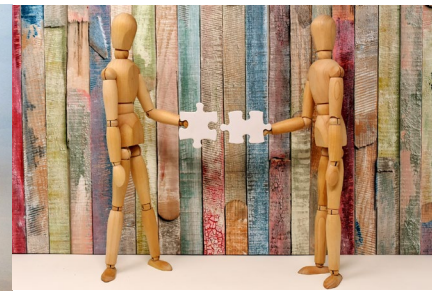
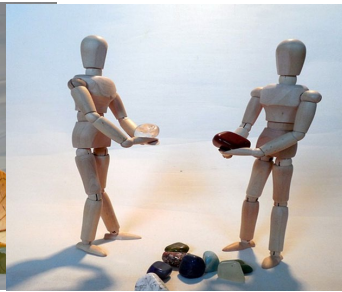
Luennon ydinasiat

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



Erilaisia tapoja ratkoa ristiriitoja

- Välttäminen
- Taivuttelu, taistelu
- Kelluttaminen
- Kompromissi
- Yhteistyö



Neljä perustyökälua ristiriitojen ratkaisemiseen



Työkalut...



...auttavat pois
riitelyn kehältä



...helpottavat
ristiriitojen
suolla
liikkumista

Kuusi uutta työkalua

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



1. Työkalu: taskulamppu

**Valaise
pimennossa
olevat tunteesi**



Pohdintakysymys

Millaisia hyviä kokemuksia sinulla on tunteiden jakamisesta liittyen ristiriidan aiheeseen?



Muistatko tilannetta, jossa keskustelu tunteista on vaikuttanut ilmapiiriin myönteisesti?

Järkevä ajattelu ei onnistu tunnekuohuissa tai jäätyneenä



2. Työkalu: lämpömittari



Tunnista tunteiden
ylikuumeneminen
ja jäätyminen



Arjessa varhainen puuttuminen
ennen viimeistä pisaraa...

...vähentää ylikuumenemisen
ja jäätymisen riskiä
ristiriitatilanteissa

Pohdintakysymys

Kumpi on sinulle
tutumpi tapa reagoida?
Ylikuumentaminen vai
jäätyminen



Väkivallan muotoja

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

3. Työkalu: stetoskooppi



**Rauhoita toisen
tunne kuuntelemalla**

Pohdintakysymys



Mitä mieltä olet
stetoskoopista
työkaluna?

Oletko käyttänyt?

Miltä tuntuisi kokeilla?

4. Työkalu: pilli



5. Työkalu: porakone



Moniulotteinen tahto



Tahdon ilmaiseminen

Esimerkki, jossa ristiriidan aiheena on yhteinen aika:

Tahdon itselleni:

- Riittävästi kokemuksia, että valitset ensisijaisesti minun kanssa olemisen eli priorisoit minut ajankäytössäsi.

Tahdon sinulle:

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

Tahdon meille:

- Mukavaa yhdessäoloa. Kummankin kiinnostus toista kohtaan vahvistuu.

Pohdintakysymys



Mikä on suhteesi omaan tahtoosi?

Kuinka helppo sinun on ilmaista toiveitasi?

6. Työkalu: Monitoimiveitsi



Ota käyttöön luovuutesi ratkaisun löytämiseksi

Yhteistyötä tukevat kymmenen työkalua



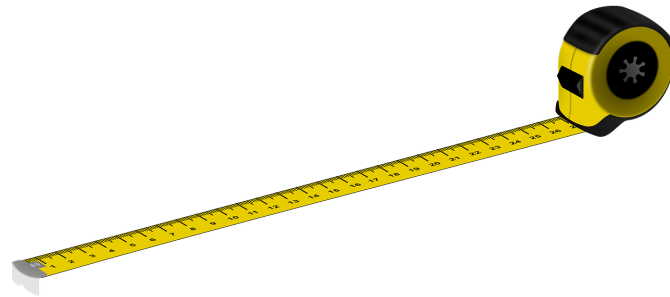
Työkaluja voi
käyttää myös
yksinään



Ristiriidan ratkaisemisen vaiheet

1. Hio yksi huono toimintamalli pois
2. Määrittele ristiriita
3. Ole tarkka tosiasioissa
4. Huolehdi tasapainosta
5. Valaise pimennossa olevat tunteesi
6. Tunnista tunteiden ylikuumeneminen ja jäätyminen
7. Rauhoita toisen tunne kuuntelemalla
8. Ota aikalisä
9. Poraudu pintaa syvemmälle ja tunnista tahtosi
10. Ota käyttöön luovuutesi ratkaisun löytämiseksi

Luennon ydinasiat olivat...



Kuusi uutta työkalua

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





Arjessa varhainen puuttuminen
ennen viimeistä pisaraa...

...vähentää ylikuumenemisen
ja jäätymisen riskiä
ristiriitatilanteissa

Ristiriidan ratkaisemisen vaiheet

1. Hio yksi huono toimintamalli pois
2. Määrittele ristiriita
3. Ole tarkka tosiasioissa
4. Huolehdi tasapainosta
5. Valaise pimennossa olevat tunteesi
6. Tunnista tunteiden ylikuumeneminen ja jäätyminen
7. Rauhoita toisen tunne kuuntelemalla
8. Ota aikalisä
9. Poraudu pintaa syvemmälle ja tunnista tahtosi
10. Ota käyttöön luovuutesi ratkaisun löytämiseksi



Kiitos, kun olit mukana!

Parisuhdekeskus Kataja

www.parisuhdekeskus.fi

Parisuhdekeskus Kataja / Lapinlahdenkatu 3A, 00180 Helsinki