

A romantic couple is seen from behind, holding hands and walking through a field of tall grass. The scene is bathed in the warm, golden light of a setting or rising sun, creating a soft, hazy atmosphere. The couple's silhouettes are clearly visible against the bright background.

YKSISSÄ ETEENPÄIN

TEHTÄVÄKIRJA



Tämä YKSISSÄ-hankkeen tuottama tehtäväkirja on tarkoitettu vahvistamaan parisuhdettanne.

Läheisyys ja läsnäolo helpottuu kun ottaa aikaa toiselle. Parisuhde tarvitsee välillä päivittämistä ja huoltoa.

**Hyvää matkaa
kohti läheisempää
parisuhdetta!**



Jyväskylän ammattikorkeakoulu/YKSISSÄ-hanke
& Parisuhdekeskus Kataja ry

Kuvat: Ina Majaniemi & Shutterstock.com

jamk.fi



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

PARISUHDEKESKUS
Kataja

1. Oman tilanteeni kartoitus

Millaiseksi koet tämänhetkisen elämäntilanteesi ja hyvinvointisi alla olevien teemojen osalta? Arvioi jokaiselle jänalle tilannettasi merkitsemällä rasti sopivaan kohtaan. Puhukaa yhdessä mitä ajatuksia tehtävä herätti.

1. Oma hyvinvointi

huolestuttava

erittäin hyvä

2. Parisuhde

huolestuttava

erittäin hyvä

3. Työkyky

huolestuttava

erittäin hyvä

4. Muut ihmissuhteet

huolestuttava

erittäin hyvä

2. Minä, sinä, me

Parisuhteen hyvinvoinnin kannalta on merkittävää muistaa sitä hyvää, jonka takia juuri me kaksi menimme yhteen. Mihin ihastuin ja rakastuin. Voin tietoisesti rakentaa omaa onnellisuusvarastoani pettymysvaraston tilalle. Sen sijaan, että keskittyisin siihen mitä minulta puuttuu, voin tietoisesti opetella huomaamaan pieniä hetkiä, sanoja ja tekoja joista ilahdun ja jotka tuntuvat hyvältä.

Täydennä seuraavia lauseita:

- Ilahdun, kun sinä...
- Olen kiitollinen sinulle...
- Arvostan sinussa....
- Rakastan sinussa...

Lukekaa kirjaamanne asiat toisillenne ääneen.

3. Yhteinen ymmärrys

Parisuhteen pettymysten yleinen syy on se, että rakkaus ei teekään meistä ajatuksenlukijoita. Ryhdymme vaatimaan onneamme toiselta, aivan kuin hyvinvointimme olisi hänen vastuullaan. Usein tyytymättömyyden taustalla on täyttymätön tarve, josta emme ole tietoisia tai emme ole osanneet ilmaista tarvetta/ toivetta niin, että toinen voi sen ymmärtää.

Täydennä seuraavia lauseita:

- Suutun, koska....
- Pelkään, kun...
- Olen surullinen, kun...

Lukekaa kirjaamanne asiat toisillenne ääneen.

4. Miten kerrot rakkaudestasi?

Gary Chapman luokittelee viisi eri rakkauden kieltä. Se, mitä rakkauden kieltä kumppanisi puhuu, kertoo siitä, minkä hän kokee rakastavaksi eleeksi. Oma rakkauden kielesi puolestaan kertoo, mitä itse odotat kumppaniltasi.

1. Lahjat (lahja viestii, että kumppani on ollut omassa mielessä)
2. Teot (rakkauden osoitus voi olla tiskivuoren raivaaminen tai matkan varaaminen)
3. Sanat (kehut, kannustus, kiitokset ja rakentavat pyynnöt)
4. Ajankäyttö (parisuhteen laatu-aikaa, jolloin keskitytään vain kumppaniin)
5. Kosketus (hellyys ja herkkä koskettaminen)

(Chapman, Gary D. (2009) The Five Love Languages: The Secret to Love that Lasts. Moody Publishers, Kindle Edition)

- Keskustelkaa mitkä ovat kummallekin ominaiset rakkauden kielet?
- Miten ne eroavat toisistaan?

5. Seksuaalinen läheisyys

Uskallus puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kertoo parisuhteen intiimiydestä. Intiimissä suhteessa pystyy turvallisesti puhumaan ja kertomaan omat toiveet ja tarpeet ilman, että täytyy pelätä miten toinen reagoi. Suhteen seksuaalinen toimintamalli luodaan suhteen alussa ja ajan kuluessa se voi muuttua rutiininomaiseksi ja kaavamaiseksi. Siksi on tärkeää aina silloin tällöin katsoa mikä seksissä on vielä toimivaa ja lisätä sinne välillä jotain uutta.

Alla olevassa janassa toinen pää tarkoittaa, ettei seksi ole tällä hetkellä merkityksellistä ja toinen pää merkitsee, että seksi on erittäin tärkeää. Laita merkki siihen kohtaan mikä tunne sinulla on lähiaikoina ollut seksin suhteen.

Ei tärkeää

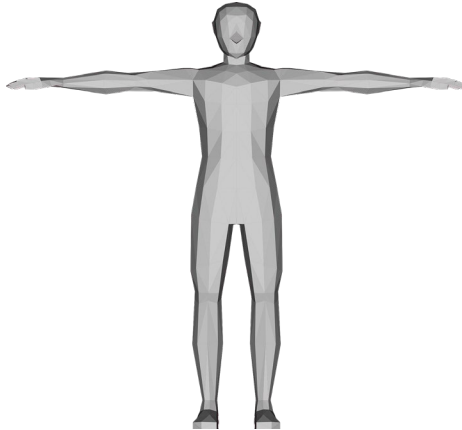
Erittäin
tärkeää

Pohdi mielialoja, asioita, sanoja, tekoja ja ajatuksia, joiden tunnistat vaikuttavan seksihaluihisi. Puhukaa näistä yhdessä.



6. Keho

1. Alla on hahmo, joka kuvastaa sinua. Kirjoita siihen kosketukseen liittyviä verbejä valitsemiisi kohtiin. Esimerkiksi: silitä, kutita, suukota, hivele, purista.



2. Silmäile alla olevia sanoja. Ota kumppanisi kädestä kiinni ja näytä kättä ohjaamalla missä kohtaa omassa kehossasi kukin sana tai asia sijaitsee.

Luottamus, turvallisuus, himo, energia,
rakkaus, kaipaus, ilo, nauru, tyytyväisyys

7. Toiveet

1. Mitä toivoisit erityisesti tänään. Valitse vähintään kaksi.

☐

kosketusta

☐

omaa aikaa

☐

huolenpitoa

☐

hellyyttä

☐

ihailua

☐

tasavertaisuutta

☐

rehellisyyttä

☐

yhteistä
tekemistä

☐

kahdenkeskistä
aikaa

☐

kauniita
sanoja

☐

yhteistä
ilonpitoa

☐

jotain muuta.
Mitä?

2. Missä asioissa toivot muutosta?

- puhuminen ja kuunteleminen
- työnjako
- vastuunjako
- ajankäyttö
- ristiriitojen ratkaiseminen

Puhukaa näistä muutostoiveistanne hetki. Tämän jälkeen valitkaa yksi yhteinen muutostoive. Keskustelkaa siitä, kuinka aiotte käytännössä toimia asian muuttamiseksi.

Parisuhteessa voidaan sopia arkea helpottavia sopimuksia esimerkiksi arjen askareista, jotta näistä selvittäisiin ilman riitoja. Monista ajankäyttöä koskevista asioista voi erikseen sopia. Lisää yhteistä aikaa sopimalla säännöllisiä treffejä kumppanin kanssa.

Elämän jakaminen toisen kanssa mahdollistaa oppimisen itsestä ja kumppanista. Hyvinvoiva parisuhde kasvattaa molempia. Vanhaan tuttuun kumppaniin voi tutustua ja rakastua uudelleen.

Oleellista on:

- Keskittyä hyvään
- Pyytää ja antaa anteeksi
- Kertoa omista toiveista ja tarpeista ilman että ne ovat kumppanille asetettuja vaatimuksia



Nauti itsestäsi ja toisesta. Joskus yhteinen tekeminen on tärkeää, joskus yhteinen oleminen on vielä tärkeämpää. Läheisyys lämmittää!

Nämä taidot ovat opeteltavissa:

- Älä oletta vaan kysy ja kerro
- Jos haluat jotain, pyydä
- Jos jokin painaa mieltäsi, kerro





Tietoa ja taitoa ihmissuhteisiin, kohtaamisia
maaseudun asukkaiden parhaaksi