



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

4 perustyökalua
parisuhteen
ristiriitoihin

Luennon ydinasiat



1. Mitä ristiriita tarkoittaa?
2. Erilaisuus ristiriitojen aiheuttajana
3. Eri tapoja ratkaista ristiriitoja
4. Neljä työkalua rakentavaan ristiriitojen käsittelyyn

Mitä ristiriita tarkoittaa?

- Ristiriita, erimielisyys ja konflikti tarkoittavat samaa asiaa (erilaisia näkemyksiä samasta asiasta)
- Ristiriidan aiheita on esimerkiksi: toimintatapa, lasten kasvatusta, raha, ajankäyttö, arvot, seksi, appivanhemmat ja ristiriitojen käsittelytapa
- Ristiriidan ratkaiseminen kuvaa toimintaa, joka voi olla rakentavaa tai ei-rakentavaa (intiimiys)
- Huonosta käsittelytavasta tulee usein suurempi ongelma, kuin mitä varsinainen ristiriidan aihe on ollut

Riita on ristiriitainen sana

Mielletään ei-rakentavaksi
tavaksi käsitellä
erimielisyyksiä!
Käytetään sanaa ristiriita!



Ristiriita on tuhannen taalan paikka

Ristiriidat kuuluvat ihmissuhteisiin

- Käytä se rakentavaan ristiriidan käsittelyyn!
- Mahdollistaa henkilökohtaisen kasvun
- Onnistunut-vie eteenpäin ja seuraavaa helpompi käsitellä
- Kompromissit usein tehty, kun rakastumisvaihe loppu



**Kuinka ihmeessä kaksi erilaista
ihmistä voisi haluta samaa
asiaa, samaan aikaan, samalla
tavalla ja samassa paikassa?**

Liisa Tuovinen, Katajan perustajajäsen

Erilaisuus synnyttää ristiriitoja, joita kumppanit ratkaisevat eri tavoilla



Tylsää elää itsensä kopion kanssa

Välttäminen



Taivuttelu, taistelu tai mukautuminen

Voimakas taivuttelu on manipulointia, painostusta tai uhkailua



Kelluttaminen

- Itse toiminta puuttuu
- Pulpahtelee pinnalle uudestaan
- Kompromissi voi aiheuttaa
- Täytyy päästä ytimeen



Kompromissi



Kumpikin luopuu jostain saadakseen jotain,
mutta ollaanko kuitenkaan tyytyväisiä ratkaisuun?

Yhteistyö

- Mennään pidemmälle kuin kompromississa
- Pohjautuu ymmärrykselle, yksimielisyydelle ja luovuudelle
- Ei lyöty lukkoon etukäteen miten asia tulisi ratkaista
- Molemmat voittavat

Ratkaisutavat ja lopputulokset

- Välttäminen



Joskus haihtuminen
Etäisyys, nakertaa
suhdetta. Jää
ratkaisematta

- Taivutteleminen
- Taistelu/mukautuminen
- Kelluttaminen



Umpikuja, Vahingoittaa
suhdetta, MINÄ tärkeä,
umpikuja

- Kompromissi
- Yhteistyö



Ratkaisu
Vahvistaa suhdetta

Pohdintakysymys



Mikä ristiriitojen
ratkaisutapa
tuntuu sinusta
tutulta?

Työkalut...

...auttavat pois
riitelyn kehältä



Neljä työkalua rakentavaan ristiriitojen käsittelyyn



1. Hiomapaperi



2. Suurennuslasi



3. Mittanauha



4. Vatupassi

Myönteinen ilmapiiri, selkeät rajat ja realiteetit

1. Työkalu: hiomapaperi

Hio yksi huono toimintamalli pois

Usein opittu jo lapsuudessa

Omalla vastuulla pois oppiminen

mykkäkoulu, huutaminen, tavaroiden
rikkominen, miellyttäminen, mukautuminen,
painostaminen, vetäytyminen, nalkuttaminen,
marttyyrimäinen käyttäytyminen, passiivisuus,
puskeminen, piikittely, uhkailu, saarnaaminen, muu, mikä?

Uutta tilalle, voiko kumppani auttaa?

Kannustakaa toisianne poisoppimisessa

A close-up photograph of a white watering can with a pink nozzle, pouring water onto several large, pink peony flowers. The water droplets are captured in mid-air, creating a dynamic and refreshing scene. The background is a soft-focus green, suggesting a garden setting.

Kumpikin sanoo, mistä haluaa luopua, poisoppia
Kuuluu kyky sietää toisen harjoittelua
Myönteisen palautteen antaminen
Kun toinen epäonnistuu, niin usein toinenkin
lakkaa yrittämästä

Pohdintakysymys



Mitä huonoja tapoja toimia ristiriitatilanteissa tunnistat itsessäsi?

Minkä niistä haluaisit hioa pois?

Koko suhdetta ei laiteta kerralla kuntoon...



Lähtee rönsyilemään helposti,
päätyy ihan muuhun aiheeseen kuin
mistä lähdettiin!

...talokin rakennetaan vaihe vaiheelta

Palastelu, sopivan kokoinen, määritellään aihe...

2. Työkalu: suurennuslasi

**Määritellä
tarkasti
ristiriidan aihe**

- mistä puhumme
- ketä se vaivaa
- miten tärkeä se on
- jos liian iso, sovitaan uusi aika
- miksi juuri nyt nousee esille
- onko juuri nyt aikaa asiaa käsitellä





Tulkitsemisesta ja liioittelusta realiteetteihin

Ärtyneenä liioittelu kasvaa
Ihmisen mieli on näppärä rakentamaan omaa tulkintaa,
jota pidetään automaattisesti totuutena

3. Työkalu: mitta

- Ole tarkka ristiriitaan liittyvissä tosiasioissa
- Tosiasioiden tekeminen näkyväksi auttaa ristiriidan oikeaa hahmottamista



Tosiasiat faktoja ei mielipiteitä

- Tosiasiat ovat konkreettisia:
määriä, kertoja, ajanjaksoja...
tapahtumia, tekemisiä...
sanottuja, kuultuja, nähtyjä asioita tai muuten
aistimalla havaittuja asioita
- Tosiasioihin ei liitetä merkityksiä eikä tulkintoja
- Tosiasioiden tehtävä on selkiyttää ristiriitaa
mahdollisimman totuudenmukaiseksi

Vihaissena sanottu
asia...

"Haluan erota"



Tulkintojen ja tosiasioiden erottaminen

TULKINTA

”Teen kaikki kotityöt”

”Olet aina koneella”

”En näe sinua juuri koskaan.”

TOSIASIA

”Käyn kaupassa ja imuroin päivittäin,
laitan ruuan arkisin. Sinä peset
pyykit ja laitat ruuan viikonloppuisin”

”Avaat koneen arkisin ruuan jälkeen
klo 18 ja suljet sen klo 24”

”Teet arkisin töitä klo 8 – 20 ja olet
työmatkoilla kolme viikonloppua
kuukaudessa.”

Pohdintakysymys

A yellow measuring tape is laid out horizontally on a light-colored wooden surface. The tape is extended from the left edge towards the center of the frame. The numbers on the tape are visible, ranging from 10 to 40. The text is overlaid on the right side of the tape.

Ole tarkka
ristiriitaan liittyvissä
tosiasioissa

Kuinka paljon puhut
tosiasioista
ristiriitatilanteissa?

4. Työkalu: vatupassi



Huolehdi keskinäisestä tasapainosta ja tasapuolisuudesta!
Kummankin näkökulmat ovat yhtä tärkeitä, ei vähätellä!

Luennon ydinkohdat olivat...



Erilaisuus synnyttää ristiriitoja, joita kumppanit ratkaisevat eri tavoilla



Välttäminen



Taivuttelu, taistelu



Kellutta minen



Yhteistyö



Kompromissi



Työkalut...



Neljä työkalua ristiriitojen ratkaisemiseen



Kotitehtävä



Mieti seuraavia kysymyksiä ensin yksin ja kirjoita avainsanoin niihin ajatuksiasi.

1. Mitä hyvää näet omassa tavassasi ratkaista ristiriitoja?
2. Mitä hyvää näet kumppanisi tavassa ratkaista ristiriitoja?
3. Millaisia ristiriitojen ratkaisemiseen liittyviä pelisääntöjä haluaisit sopia kumppanisi kanssa?
4. Mitä luennon työkaluja haluat ottaa käyttöön?

Keskustelkaa yhdessä vastauksistanne

Kiitos, kun olit mukana!