



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

Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen

Luennon ydinasiat

- Kuuntelemisen ja puhumisen taitoja
- Kuuntelemista ja puhumista vaikeuttavia tekijöitä
- Hyvistä asioista puhumisen tärkeys
- Hyvä keskustelu



Hyvä vuorovaikutus avaa kiinnostavia ovia parisuhteessa



Kuunteleminen ja puhuminen



Asennekysymys



Vuorovaikutukseen vaikuttavat monet asiat



Pohdintakysymys



Minkä hyvän mallin
vuorovaikutukseen
olet saanut
lapsuudenkodistasi?

Kuunteleminen



Kuuntelemisen avain:

Kiinnostus



Läsnäolo, pysähtyminen



Joskus kuulolle asettuminen onnistuu parhaiten yhteisen tekemisen kautta





**Kuuntelun
haasteet**

**Ilmaise
kiinnostuksesi
kuunnella**

Pohdintakysymys



Mitä ajatuksia kuuntelemisen avain herätti sinussa?

Miten käytät avainta?



Kuuntelemisen taidot
kehittyvät harjoittelemalla



Puhuminen



Puhumisen avain:

Halu
kertoa

Puhumisen merkitys sinulle



Puhu itsestäsi

Itsestä puhumisen ja sinä-puheen erottaminen

- ”Mua harmittaa, että tiskit on vielä pöydällä.”
- Sinä et koskaan tee kotitöitä pyytämättä.”
- ”Mua turhauttaa kuunnella tätä asiaa.”
- ”Sinä se jaksat aina paasata tuosta asiasta.”
- ”Minua huvittaa tapahtunut kömmähdys.”
- ”Sä olet täysi tosikko.”



Puhujan haasteet



Puhu hyvistä asioista

Keskustelu



Keskustelun tasot

Asiataso

- Aikataulu, kodin järjestys, auton huolto, kaupassa käynti, ruoka...

Yksilötaso

- Innostava tavoite, menneisyyden kipukohta, työpaikan vaihto, ikäkriisi...
 - Ei liity suoraan puolisoon

Suhdetaso

- Keskinäiset tarpeet, yhteinen aika, seksuaalinen läheisyys, askarruttava asia, erimielisyysyhteiset unelmat..

Suhdetaso

- Läheisyyden kannalta tärkeää
- Luonteeltaan rehellistä ja avointa
- Puhutaan myös tunteista, tarpeista ja toiveista
- Kummankin kokemus on yhtä tärkeä
- Kuunteleminen ja puhuminen vuorottelevat



Voit pienin asioin
helpottaa suhdetason
keskustelua

Puhu niin, että kumppanisi
haluaa kuunnella.

Kuuntele niin, että kumppanisi
haluaa puhua.

Pohdintakysymys



Palauta mieleesi hyvä
keskustelu puolisosi
kanssa

Mikä teki siitä hyvän?

Luennon ydinkohdat olivat...



Kuuntelemisen avain:

Kiinnostus





Puhumisen avain:

Halu
kertoa

Kuuntelijan haasteet

- Omat ajatukset ja tulkinnat täyttävät mielen
- Suu ei pysy kiinni

Puhujan haasteet

- Pyrkimys hallita toista
- Opittu tapa olla hiljaa

Suhdetaso

- Läheisyyden kannalta tärkeää
- Luonteeltaan rehellistä ja avointa
- Puhutaan myös tunteista, tarpeista ja toiveista
- Kummankin kokemus on yhtä tärkeä
- Kuunteleminen ja puhuminen vuorottelevat

A photograph showing two hands in silhouette, positioned to form a heart shape. The hands are dark against a bright, glowing sunset sky with orange and yellow hues. The sun is visible through the heart-shaped opening. The overall mood is warm and positive.

Puhu hyvistä asioista

Kotitehtävä



Kerro kumppanillesi jokin mukava muisto, jota et ehkä ole kertonut aiemmin lapsuudestasi, nuoruudestasi ja aikuisvuosistasi.

Molemmat kertovat omat muistonsa.

Kiitos, kun olit mukana!



jamk.fi



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin