

Parisuhde puheeksi

Puheeksi otto, tunnistaminen, palveluohjaus
Mitä meille kuuluu –kortit
Parisuhteen liikennevalot

Perheneuvojat
Terhi Ruokonen-Jalo, Kotka
Heidi Kääriäinen, Kouvola
yhteistyössä perhekeskuksen kanssa

A photograph of two brown horses with long, flowing white manes. They are positioned behind a wire fence, looking towards the left. The background is a blurred, overcast outdoor scene with trees.

Mitkä asiat vievät voimia?

Miten voit
tällä
hetkellä?

Mistä saat virtaa?

Miten lähisuhteen hyvinvointi?



Kiinnostus kuunnella ja halu puhua



Keskustelun tasot

- **Asiataso**
 - Aikataulu, kodin järjestys, auton huolto, kaupassa käynti, ruoka...
- **Yksilötaso, minä-puhe**
 - Innostava tavoite, menneisyyden kipukohta, työpaikan vaihto, ikäkriisi...
 - Ei liity suoraan puolisoon
- **Suhdetaso, me-puhe**
 - Keskinäiset tarpeet, yhteinen aika, seksuaalinen läheisyys, askarruttava asia, erimielisyys, yhteiset unelmat..



Suhdetason puhe

- Dialoginen, aidosti vuorovaikutteinen ja vastavuoroinen
- Puhutaan tunteista, tarpeista ja toiveista
- Kummankin kokemus on yhtä tärkeä
- Kunnioitus ja arvostus toisen tapaa ilmaista ja olla
- Yhteyden luomista ja välittämistä

Kuuntelijan haasteet:

Omat ajatukset ja tulkinnat täyttävät mielen

Suu ei pysy kiinni



Puhujan haasteet:

Pyrkimys hallita toista

Opittu tapa olla hiljaa

- *Puhu niin, että kumppanisi haluaa kuunnella.
Kuuntele niin, että kumppanisi haluaa puhua.*



Avoin vai suljettu? Eri käyttötarkoitus

- Miten teet hyviä kysymyksiä kuuntelijana?
- Avoin kysymys sopii syvempiin, laajempiin keskustelunavauksiin.
- Suljettu, kun haluat selvittää tai tarkentaa jotain.



SULJETTU KYSYMYS

- Oletko vihainen kun meillä on niin vähän yhteistä aikaa?
- (Etkö taaskaan saanut rajattua puhelimen käyttöä?)
- Onko suhteessanne ongelmia?

AVOIN KYSYMYS

Miltä yhteinen ajankäyttömme sinusta tuntuu?

Mitä tapahtui, kun puhuitte puhelimen käytöstä?)

Miten teidän parisuhde voi?

Värikäs TUNNEKARTTA

Ilon sävyjä

kiitollinen, hilpeä, iloinen, ilahtunut,
riemastunut, helpottunut, huvittunut,
innostunut, ihastunut, rakastunut, hullaantunut,
hurmioitunut, onnellinen, heltynt,
inspiroitunut, levollinen, turvallinen,
rauhallinen, tyyni, luottavainen,
seesteinen, vakaa, lempeä, selkeä, kiintynyt,
tasapainoinen, rento, vapaa, vapautunut,
tyytyväinen, toiveikas, riippumaton,
päättäväinen, rohkea, voimakas,
energinen

Pelon sävyjä

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

Yhdistelmätunteet

mustasukkainen, kateellinen,
pettynyt, loukkaantunut,
katuva, häpeissään, nolo,
syyllinen, hämmästynyt,
alemmuuden tunne

Vihan sävyjä

kiukkuinen, äreä, ärtynyt äkäinen,
suuttunut, harmistunut, tyytymätön,
tympääntynyt, pitkästynyt,
kylästynyt, turhautunut, välinpitämätön,
kostonhaluinen, taistelunhaluinen,
sisuuntunut, uhmakas,
vastustushaluinen, inhoava,
vastenmielinen, kylmä, kyynien, katkera,
kova, paheksuva

Surun sävyjä

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

Suru, pelko ja viha varjelevat iloa



Värikäs TUNNEKARTTA

Ilon sävyjä

kiitollinen, hilpeä, iloinen, ilahtunut,
riemastunut, helpottunut, huvittunut,
innostunut, ihastunut, rakastunut, hullaantunut,
hurmioitunut, onnellinen, heltynt,
inspiroitunut, levollinen, turvallinen,
rauhallinen, tyyni, luottavainen,
seesteinen, vakaa, lempeä, selkeä, kiintynyt,
tasapainoinen, rento, vapaa, vapautunut,
tyytyväinen, toiveikas, riippumaton,
päättäväinen, rohkea, voimakas,
energinen

Pelon sävyjä

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

Yhdistelmätunteet

mustasukkainen, kateellinen,
pettynyt, loukkaantunut,
katuva, häpeissään, nolo,
syyllinen, hämmästynyt,
alemmuuden tunne

Vihan sävyjä

kiukkuinen, äreä, ärtynyt äkäinen,
suuttunut, harmistunut, tyytymätön,
tympääntynyt, pitkästynyt,
kylästynyt, turhautunut, välinpitämätön,
kostonhaluinen, taistelunhaluinen,
sisuuntunut, uhmakas,
vastustushaluinen, inhoava,
vastenmielinen, kylmä, kyynien, katkera,
kova, paheksuva

Surun sävyjä

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



Turvallisesti eri
mieltä

Erilaisuus synnyttää
ristiriitoja, joita
kumppanit ratkaisevat
eri tavoilla

SIETOIKKUNA

Järkevä ajattelu ei onnistu
tunnekuohuissa
tai jäätyneenä



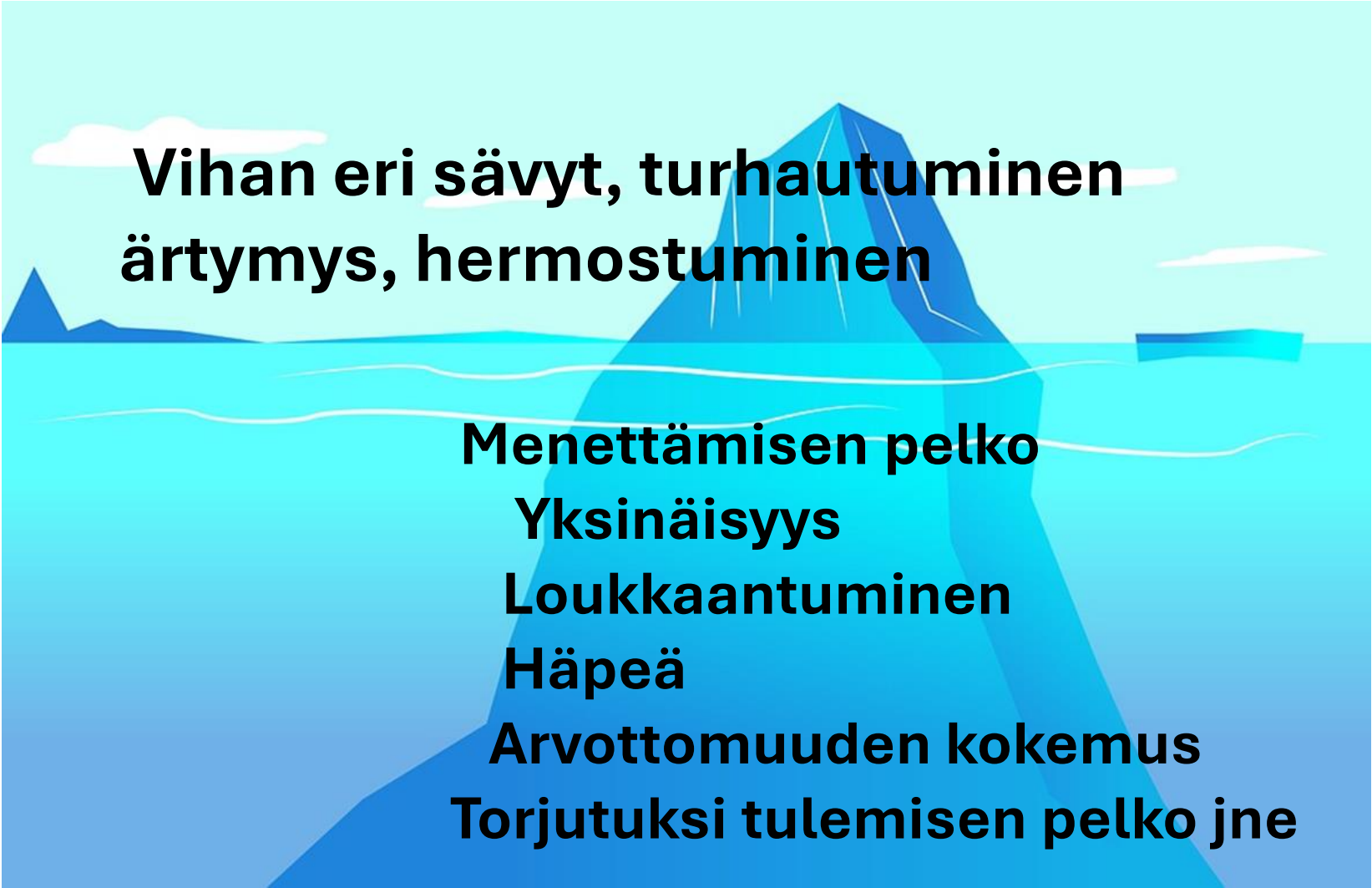
YLIVIREYS



ALIVIREYS



Suojatunteet ja haavoittuvat tunteet

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

**Vihan eri sävyt, turhautuminen
ärtymys, hermostuminen**

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

Kielteiset kehät...

- Syyllisen etsiminen
- Vaatiminen ja vetäytyminen
- Jähmettyminen ja pakeneminen
 - Mielistely

**VAHINGOITTA SUHDETTA, LUO
EPÄVARMUUTTA**

Myönteiset kehät...

- Yhteistyö
- Kompromissi
- Ystävällisyys, innostuminen, kannustaminen, rohkaisu
- Luova uusi ratkaisu

VAHVISTAA SUHDETTA, LUO TURVALLISUTTA



Vahingoittava riitely vai Rakentava riitely

manipulointi - perustelu

haukkuminen - aiheellinen kritiikki

huutaminen - äänen korottaminen

totuudella lyöminen - rehellisyys

mököttäminen - aikalisä

pako - poistuminen paikalta

välttäminen - käsittelyn siirtäminen

maton alle lakaisu - läpi sormien katsominen

leikiksi lyöminen - huumori

kiristäminen - omien rajojen ilmaisu

lyöminen - koskettaminen

Työkaluja ristiriitojen ratkaisemi- seen

**1. Hio yksi huono
toimintamalli pois**



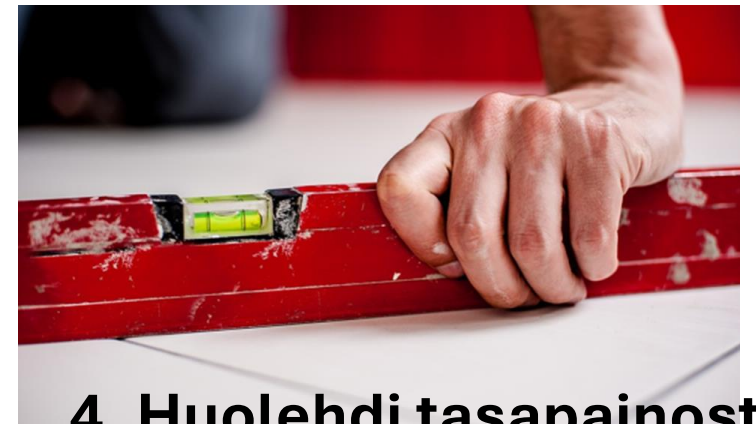
2. Määrittele ristiriita



3. Ole tarkka tosiasioissa



4. Huolehdi tasapainosta



Elinvoimaa läheisyydestä

- Hemmotteleva
- Huolehtiva
- Kannustava
- Lohduttava
- Kiusoitteleva
- Flirttaileva
- Kiihottava
- Monenlainen kosketus pitää tietä auki seksuaaliselle kipinälle

Myönteiset sanat



Huomioivat teot



Kosketus



Lahjat ja yllätykset



Yhteinen
jakamaton
aika



Erilaisia tapoja osoittaa rakkautta



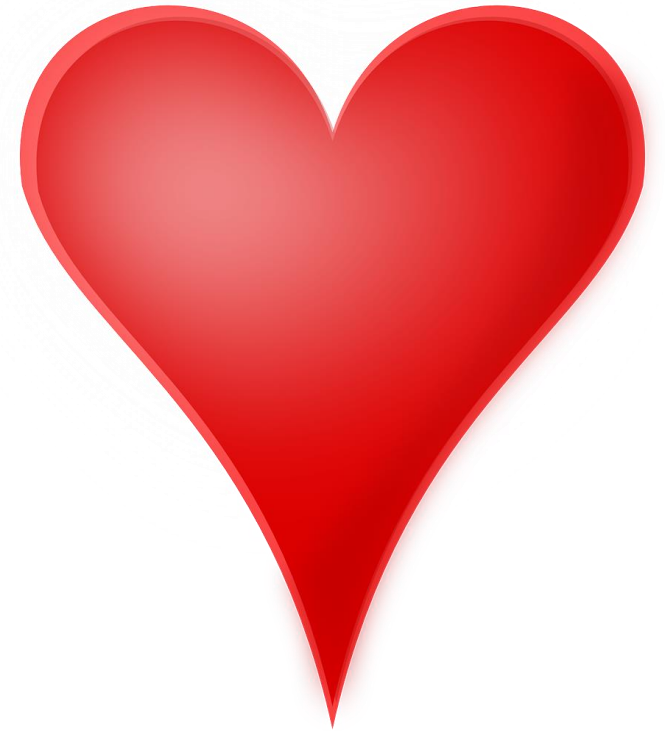
Kohtaamisessa tärkeää

- Ole aidosti läsnä
- Kuuntele kiinnostuksella
- Osoita myötätuntoa sanoin, elein, ilmein, äännähdyksin
- Kuuntelu riittää usein hyvin pitkälle
- Ohjaa tarvittaessa palvelujen piiriin
- Parisuhteen pieniin ja isoihin kysymyksiin voi saada apua ja päästä eteenpäin
- Havainnoi, älä arvioi

Kiitos!

- Iloa työhösi!
- Rohkeutta kohtaamisiin!
- Kiitos osallistumisesta.

- Tallennus päättyy.
- Läsnäolijat jatkavat pariporinohin.





Ryhmäporina 10 min

- Mitä tästä koulutuksesta otan mukaani?
- Mikä oli minulle tärkeää?
- Miten voin hyödyntää oivalluksia työssäni?