



# Harjoitus: Kumppanin rakentava käyttäytyminen

## Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit huomaamaan, millainen käytös on rakentavaa niissä tilanteissa, joissa kumppanisi osoittaa mustasukkaisuutta.

### Ohje:

Tämä tehtävä on sinulle, jonka kumppani osoittaa mustasukkaisuutta sinua kohtaan.

Tässä tehtävässä tarkastelet, minkälaisilla tavoilla reagoit kumppanisi mustasukkaisuuteen.

Alla on lista erilaisista toimintatavoista. Osa niistä on rakentavia ja osa ei-rakentavia.

Käy ne läpi yksi kerrallaan. Merkitse ensin, tunnistatko itse käyttäväsi kyseistä toimintatapaa (kyllä/ei). Arvioi sen jälkeen, onko toiminta rakentavaa (kyllä/ei).

Pysähdy lopuksi tarkastelemaan tekemääsi listausta: käytätkö tällä hetkellä enemmän rakentavia vai ei-rakentavia tapoja reagoida kumppanisi mustasukkaisuudentunteeseen?

Harjoituksen lopusta voit tarkastaa, mitkä toimintatavat ovat rakentavia.

---

### Toimintatapoja:

#### 1. Hyökkään sanallisesti, koska toinen aloitti

”Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan.”

Käytätkö tätä toimintatapaa parisuhteessasi? Onko toiminta mielestäsi rakentavaa(kyllä/ei)?



## 2. Huomioin kumppanin tunnetilan, ja yritän ratkaista tilannetta

"Tiedän, että sinua vaivaa työmatka, jolla olin työkavereideni kanssa. Mietitään, mikä helpottaa tilannetta."

Käytätkö tätä toimintatapaa parisuhteessasi? Onko toiminta mielestäsi rakentavaa(kyllä/ei)?

## 3. Puolustelen sitä, että olen flirttaillut toisille

"Mehän vain juteltiin."

Käytätkö tätä toimintatapaa parisuhteessasi? Onko toiminta mielestäsi rakentavaa(kyllä/ei)?

## 4. Kritisoin toista

"Aina sinä olet tuollainen yliherkkä."

Käytätkö tätä toimintatapaa parisuhteessasi? Onko toiminta mielestäsi rakentavaa(kyllä/ei)?

## 5. Vetäydyn kuoreeni

"Aina sinä jauhat tätä samaa, lähden nyt ulos."

Käytätkö tätä toimintatapaa parisuhteessasi? Onko toiminta mielestäsi rakentavaa(kyllä/ei)?

## 6. Uhkailen

"En jaksata enää pidempään. Kohta minä oikeasti pokaan jonkun, jos et lopeta."

Käytätkö tätä toimintatapaa parisuhteessasi? Onko toiminta mielestäsi rakentavaa(kyllä/ei)?



### 7. Yritän kuulla ja ymmärtää, mikä toista vaivaa

”Sinua pelottaa, että menetät minut.”

Käytätkö tätä toimintatapaa parisuhteessasi? Onko toiminta mielestäsi rakentavaa(kyllä/ei)?

### 8. Ilmaisen myötätuntoa

”Onpa raskasta olla noin peloissaan.”

Käytätkö tätä toimintatapaa parisuhteessasi? Onko toiminta mielestäsi rakentavaa(kyllä/ei)?

### 9. Selvitän mahdolliset väärinkäsitykset avoimesti

Käytätkö tätä toimintatapaa parisuhteessasi? Onko toiminta mielestäsi rakentavaa(kyllä/ei)?

Rakentavia toimintatapoja olivat: 2, 7, 8 ja 9.