



# Harjoitus: Ominaisuutemme arkisessa yhteiselämässä

## Työkaluja parisuhteen hoitoon

---

### Tavoite:

Kiitä puolisoa ja kannusta. Opite huomaamaan, miten yhteistoimintanne arjessa sujuu ja missä olisi parantamisen varaa.

### Ohje:

Käykää läpi seuraavat väittämät yksi kerrallaan. Arvioikaa kumpikin erikseen asteikolla 1–5, kuinka hyvin ne tällä hetkellä toteutuvat teidän arjessanne. Keskustelkaa samalla, kuinka tärkeänä kyseistä asiaa pidätte. Kiinnittäkää huomio hyviin asioihin. Kiittäkää puolisoa hänen hyvistä ominaisuuksistaan ja kannustakaa toisianne heikompien ominaisuuksienne kohentamisessa.

---

### Väittämät:

	1	2	3	4	5
Pidän ruoanlaitosta ja ostosten tekemisestä.					
Kun yksi laittaa ruoan, toinen korjaa pöydän ja siivoaa keittiön.					
Pidän järjestyksestä ja siivoan kotiamme.					
Hoidan kuljetuksia perheessä.					
Kun yksi sairastaa, toinen hoitaa häntä.					
Jaamme taloudellisen vastuun.					
Jaamme vastuut lasten hankinnoista.					
Arvostamme ruokailuhetkiä, tulemme syömään kutsuttaessa ja kiitämme.					
Annan kumppanilleni huomioni ja aikaani päivittäin, edes hetken.					



Osaan sanoa kiitos, kun kumppani osoittaa arvostusta minua ja parisuhdetta kohtaan					
Huomioin ääneen ne asiat, joita kumppanini tekee minun ja perheen hyväksi.					
Ymmärrän, että me olemme joskus vahvoja eri asioissa.					
Kumppanini on hyvä lopettamaan riidan.					

## Miltä kohdin löysitte yhteistä kehitettävää?

Jos sinun tai kumppanisi antama arvosana oli pienempi kuin kolme. Käykää yhdessä korjaava keskustelu. Kumpikaan ei syytä toista, vaan miettikää yhdessä ääneen, mikä auttaisi kumppania kohentamaan hänelle hankalaa ominaisuutta.

Esimerkki: "Huomaan, että sinua harmittaa, etten tule pyydettäessä ruokapöytään. Miten haluaisit minun toimivan, jos minulla on juuri silloin jokin tekeminen kesken?"

Esimerkki: "Huomaan, että en ole hyvä hoivaamaan sinua, kun sinulla on flunssa. Mitä tarvitsisit minulta silloin?"

Esimerkki: "Huomaan, että viihtyisit kanssani paremmin, jos osallistuisin siisteyden ylläpitoon. Voisitko opastaa minua ystävällisellä tavalla kodinkoneiden käytössä?"