



Harjoitus: Ominaisuutemme riitelytilanteissa

Työkaluja parisuhteen hoitoon

Tavoite:

Korjaava keskustelu riitelemisestä. Opite huomaamaan, miten käyttäytytte riitelytilanteissa ja minkälaisista asioista riidat mahdollisesti kumpuavat.

Ohje:

Käykää läpi seuraavat väittämät yksi kerrallaan. Arvioikaa kumpikin erikseen asteikolla 1–5, kuinka hyvin ne kuvaavat teidän arkanne. Keskustelkaa samalla, kuinka iso merkitys asialla on teille.

Väittämät:

	1	2	3	4	5
Riita syntyy siitä, kun toinen ei kuuntele.					
Keräämme suuttumusta päivän aikana ja riitelemme illalla.					
Meillä voi pelkäämättä kertoa olevansa eri mieltä.					
Riitelemme siitä, kumpi on oikeassa.					
On joitakin asioita, joista meidän on helppo sopia vaikka olemme eri mieltä.					
Me palkitsemme toisemme hyvästä sovinnosta.					
Kumppanilleni on tärkeää olla oikeassa.					
Minä olen kaikkietävä.					
Lopetamme riidat sopimalla.					
Olen suuttuessani ilkeä.					
Kadun ilkeitä sanojani.					
Meillä harjoitetaan mykkäkoulua.					



Riitelemme silloin, kun emme ymmärrä toisiamme.					
Me osaamme joustaa ja tulla toista vastaan riidan aikana.					
Riidan aikana huudamme mielipiteemme, että toinen kuulisi ja ymmärtäisi.					
Sopiessa riitaa osaamme rauhoittaa itsemme ja toisemme.					
Kun kumppani kritisoi minua, minä kritisoin häntä.					
Voimme hyväksyä, että kaikesta emme voi olla samaa mieltä.					

Miltä kohdin löysitte yhteistä kehitettävää?

Jos sinun tai kumppanisi antama arvosana oli pienempi kuin kolme, tehkää suunnitelma riitelytavan korjaamiseksi näin. Käykää yhdessä korjaava keskustelu. Kumpikaan ei syytä toista, vaan miettikää yhdessä ääneen, mikä auttaisi kumppania kohentamaan toimintatapaa riidan aikana.

Esimerkki: "Huomaan, että kadut ilkeitä sanojasi. En tiennyt sitä, mutta olen kiitollinen, ettet loukkaa tahallasi."

Esimerkki: "Huomaan, että sinustakin on kiva sopia. On hienoa, että me pystymme sopimaan riidat ennen nukkumaanmenoa."

Esimerkki: "Huomaan, että mykkäkouluni tuntuu sinusta kurjalta. Yritän sillä vain lopettaa riidan. Mitä kivempaa tapaa lopettaa riita ehdottaisit? En halua suuttua enempää ja siksi vaikenen."