



Harjoitus: Rakentavien käyttäytymistapojen tunnistaminen

Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit huomaamaan, millainen käytös on mustasukkaisuutta herättävissä tilanteissa rakentavaa.

Ohje:

Tämä tehtävä on sinulle, joka koet mustasukkaisuudentunteita kumppaniasi kohtaan.

Tässä tehtävässä tarkastelet, minkälaisilla tavoilla tällä hetkellä käsittelet mustasukkaisuutta.

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 mustasukkaisuudentunteeseen?

Harjoituksen lopusta voit tarkastaa, mitkä toimintatavat ovat rakentavia.

Toimintatapoja:

1. Teeskentelen välinpitämätöntä

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



2. Uhkailen kumppania

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

3. Solvaan oletettua kilpailijaa

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

4. Vitsailen tilanteella

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

5. Kärsin itsekseni hiljaisuudessa

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

6. Koston

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

7. Välttelyn koko aihetta

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



8. Hyökkään sanallisesti

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)?

10. Huomaan tunteeni, ja yritän säädellä niitä

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

11. Yritän arvioida, kuinka todenperäinen uhka suhteelle on

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

12. Pysin pidättäytymään haitallisesta käyttäytymisestä

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

13. Puin tilannetta kumppanin kanssa hyvin pitkään ja yksityiskohtaisesti

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



14. Yritän ajatella asioita, jotka saavat minut arvostamaan itseäni

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

15. Käytän alkoholia tai huumeita

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

16. Yritän muokata itsestäni viehättävämmän

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

17. Vakoilen tai kuulustelen kumppania

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

18. Uhkaan erolla

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

Rakentavia toimintatapoja: 9, 10, 11, 12 ja 14.