

Paritehtävä: Stressiä lievittävä keskustelu

Tee tämä harjoitus yhdessä kumppanisi kanssa. Harjoituksessa kumpikin teistä kertoo vuorollaan mustasukkaisuuteen liittyvistä huolistaan. Ollessasi harjoituksessa kuulijana, keskity ottamaan vastaan kumppanisi ajatukset ja tunteet. Vältä neuvomista tai ratkaisuehdotusten tekemistä, vaan keskity kuuntelemaan ja osoittamaan tukea ja myötätuntoa. Vaihtakaa kuuntelijan ja puhujan rooleja n. 10 minuutin harjoittelun jälkeen.

Vinkkejä kuulijalle:

- Osoita mielenkiintoa ja kysy avoimia kysymyksiä: *"Miltä se tuntui?"*
- Osoita ymmärrystä: *"Minuakin suututtaisi tuossa tilanteessa."*
- Tarjoa tukea: *"Ei ihme, että koet tilanteen raskaana."*
- Osoita hellyyttä siten kuin aidosti voit: *"Tule tänne niin halataan. Et ole yksin."*
- Osoita halua ymmärtää: *"Autatko minua ymmärtämään, mikä siinä tilanteessa tuntui sinusta hankalalta."*

Vältä näitä kuulijana:

- Puolison huomiotta jättäminen
- Vastaamattomuus
- Kriittisyys

Puhumisen taidot	Kuuntelemisen taidot
<ul style="list-style-type: none">• Puhu täsmällisesti ja konkreettisin esimerkein mieltä painavista asioista. Vältä yleistyksiä ja "aina" tai "ei koskaan" ilmaisujen käyttöä. Kerro tunteistasi siis esimerkiksi mieluummin <i>"Minua harmitti viime viikolla, kun et laittanut minulle viestiä ollessasi viettämässä iltaa työkavereiden kanssa"</i> kuin <i>"sinä et koskaan laita minulle viestiä kun olet juhlimassa"</i>• Ilmaise asiat myönteisen kautta; kerro, mitä haluat, älä niin korosta sitä, mitä et halua• Sanoita, mitä puoliso tekee hyvin ja oikein• Vältä syytöksiä• Kerro vaikeista asioista ja tarpeistasi olematta vihamielinen tai epäkohtelias• Jaa tunteitasi ja ajatuksiasi• Keskustele pikemminkin minä-muodossa kuin sinä-muodossa. On parempi kertoa omasta kokemuksesta, kuin kertoa, millainen toinen on. Minä-muotoista keskustelua on esimerkiksi <i>"Minusta tuntui siinä tilanteessa, etten saanut tarpeeksi huomiota"</i>, kun taas sinä-muotoista keskustelua on <i>"Sinä et antanut minulle tarpeeksi huomiota"</i>.	<ul style="list-style-type: none">• Kun toinen puhuu, keskity häneen ja ota hyvä katsekontakti• Kuuntele aktiivisesti• Kysy avoimia kysymyksiä, älä oletta. Sano siis mieluummin <i>"Miltä sinusta silloin tuntui?"</i> kuin <i>"Silloin tulit siis mustasukkaiseksi ja suutuut?"</i>• Anna toisen kertoa rauhassa keskeytyksettä• Yritä ymmärtää, silloinkin kun olet eri mieltä• Kommunikoi, että olet kuullut ja ymmärtänyt. Ennen kuin ilmaiset olevasi eri mieltä, varmista oletko ymmärtänyt asian oikein.