

### Tehtävä 5: Kumppanin rakentava käyttäytyminen

Merkitse ruksi seuraavaan listaan niiden toimintatapojen kohdalle, joita parisuhteessasi esiintyy. Sen jälkeen arvioi näiden toimintatapojen rakentavuutta. Merkitse kaikkien toimintatapojen kohdalle ruksi joko sarakkeeseen rakentava tai ei-rakentava sen mukaan, kummanlaista kyseinen toiminta mielestäsi on. Oikeat vastaukset pääset tarkastamaan alta. Lopuksi pysähdy tarkastelemaan tekemääsi listausta: käytetäänkö teidän suhteessanne tällä hetkellä enemmän rakentavia vai ei-rakentavia tapoja reagoida mustasukkaisuuden tunteeseen?

#### Kumppanin toimintatavat

- Hyökkään sanallisesti, koska toinen aloitti. *"Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan."*  
Rakentava    Ei-rakentava
- Huomioin kumppanin tunnetilan ja yritän ratkaista tilannetta. *"Tiedän, että sinua vaivaa työmatka työkavereiden kanssa. Mietitään, mikä helpottaa tilannetta."*  
Rakentava    Ei-rakentava
- Puolustelen flirttailuani toisille. *"Mehän vain juteltiin."*  
Rakentava    Ei-rakentava
- Kritisoin toista. *"Aina sinä olet tuollainen yliherkkä."*  
Rakentava    Ei-rakentava
- Vetäydyn kuoreeni. *"Aina sinä jauhat tätä samaa, lähden nyt ulos."*  
Rakentava    Ei-rakentava
- Uhkailen. *"En jaksa tätä enää pitempään, kohta minä oikeasti pokaan jonkun, jos et lopeta."*  
Rakentava    Ei-rakentava
- Yritän kuulla mikä toista vaivaa ja ottaa sen vastaan. *"Sinua pelottaa, että menetät minut."*  
Rakentava    Ei-rakentava
- Ilmaisen myötätuntoa. *"Onpa raskasta olla noin peloissaan."*  
Rakentava    Ei-rakentava
- Selvitän mahdolliset väärinkäsitykset avoimesti  
Rakentava    Ei-rakentava

Rakentavia toimintatapoja: 2, 7, 8, 9