

Tehtävä 9: Aikalisä

Aikalisä tarkoittaa tauon ottamista riitelyyn silloin, kun tilanne on hyvin kärjistynyt. Pahassa riidan kohdassa tunteet ovat voimakkaita ja on vaikea hahmottaa, mitä tapahtuu. Kun tunteet niin sanotusti ”hyökyvät yli”, muuttuu riidan ratkaisu vaikeammaksi. Silloin on hyvä ottaa tauko. Tauko on tarkoitettu suhteen suojelemiseksi ja siitä on hyvä sopia yhdessä etukäteen. Toisen yksipuolinen lähtö tilanteesta saattaa tuntua toisesta hylkäämiseltä. Aikalisän tulisi olla vähintään puoli tuntia, tai niin kauan kunnes oma mieli on rauhoittunut. Sopiva aika on yksilöllinen. Jonkun on saatava rauhoittuakseen nukkua ensin yön yli. Toinen taas rauhoittuu nopeammin. Pääasia on se, että taukoa ei käytetä loukkausten vatvomiseen ja uusien loukkaavien argumenttien kehittelyyn. Aikalisän tarkoitus on molempien rauhoittuminen. Rauhoittumisen apuna voi toimia vaikkapa keskustelu ystävän kanssa, kylpy, päiväkirjan kirjoittaminen tai juoksulenkki. Asiaan on tärkeää palata sitten, kun molemmat ovat rauhoittuneet.

Keskustele kumppanisi kanssa aikalisän käytöstä rauhallisella hetkellä. Kun olette sopineet sen käytöstä jo ennen riitaa, on aikalisä helpompi ottaa riidan aikana käyttöön.