

## TESTI: Parisuhteen tarkistuslista

Arvioikaa yhdessä alla olevia väittämiä skaalalla 1 - 5. Käyttäkää vaikkapa ruutua ja rastia. Kumpikin vastaa oman mielensä mukaan. Keskustelkaa samalla kohta kohdalta, kuinka tärkeä tämä on teille.

	1	2	3	4	5
Meidän viikoissamme on ainakin yksi kahdenkeskinen hetki.					
Aikuisilla on oma yksityinen aika ja oma tila ilman häiriötä.					
Emme poistu toistemme luota ilman kosketusta.					
Kummankin ystäviä ja sukua mahtuu elämänpiiriimme.					
Vietämme juhlapyyhiä, vaikka ne olisivat vain toiselle tärkeitä.					
Autan kumppaniani tekemään juhlasta juhlan.					
Osoitan uskollisuuttani sanoilla ja teoilla.					
Hyväksymme toistemme vanhenemisen.					
Otamme vastuun omasta terveydestä ja hyvinvoinnista.					
Riitojen sopiminen on parasta.					
Hyvä kotiruoka, musiikki ja tunnelma tekevät kodin.					
Meidän rakkautemme kasvaa, sillä me kasvatamme sitä.					

## Tehtävä: Korjaava keskustelu parisuhteen huomioimisesta

### Miltä kohdin löysitte yhteistä kehitettävää?

Jos sinun tai kumppanisi antama arvosana oli pienempi kuin kolme, tehkää suunnitelma parisuhteen huomioimiseksi näin. Käykää yhdessä korjaava keskustelu. Kumpikaan ei syytä toista, vaan miettikää yhdessä ääneen, mikä auttaisi kumppania huomioimaan hänelle tärkeä parisuhde.

Esimerkki: *Huomaan, että olen pitänyt sinua itsestään selvyutenä. En tee sitä enää. Olet minulle tärkeä.*

Esimerkki: *Huomaan, että olisin voinut tukea sinua enemmän työssäsi. Pyrin tekemään niin vastaisuudessa.*

Esimerkki: *Huomaan, että tunsit itsesi hylätyksi, kun olit lasten kanssa kotona ja minä töissä. En tehnyt sitä tahallani. Miten voin hyvittää?*