

TESTI: Ominaisuutemme arkisessa yhteiselämässä

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
Riita syntyy siitä, kun toinen ei kuuntele.					
Keräämme suuttumusta päivän aikana ja riitelemme illalla.					
Meillä voi pelkäämättä kertoa olevansa eri mieltä.					
Riitelemme siitä, kumpi on oikeassa.					
On joitakin asioita, joista meidän on helppo sopia vaikka olemme eri mieltä.					
Me palkitsemme toisemme hyvästä sovinnosta.					
Kumppanilleni on tärkeää olla oikeassa.					
Minä olen kaikkietävä.					
Olen suuttuessani ilkeä.					
Kadun ilkeitä sanojani.					
Meillä harjoitetaan mykkäkoulua.					
Riitelemme silloin, kun emme ymmärrä toisiamme.					
Me osaamme joustaa ja tulla toista vastaan riidan aikana.					
Riidan aikana huudamme mielipiteemme, että toinen kuulisi ja ymmärtäisi.					
Sopiessa riitaa osaamme rauhoittaa itsemme ja toisemme.					
Kun kumppani kritisoi minua, minä kritisoin häntä.					
Voimme hyväksyä, että kaikesta emme voi olla samaa mieltä.					

Tärkeintä on, että riidan tullen otat vastaan toisen tunteen ja että kuuntelet puolisoasi, yrität ymmärtää häntä ja muistat, mitä hän sanoo. Kun kumppanisi äksyilee, ajattele, miten kohtelet hyvää ystävääsi. Voisitko kohdella kumppaniasi yhtä hyvin? Hänestä voi tulla sinun pitkäaikaisin ja paras ystäväsi. Ystävyys ja ystävällisyys ovat tärkeä osa läheistä parisuhdetta.

Tehtävä: Korjaava keskustelu riitelemisestä

Miltä kohdin löysitte yhteistä kehitettävää?

Jos sinun tai kumppanisi antama arvosana oli pienempi kuin kolme, tehkää suunnitelma riitelytavan korjaamiseksi näin. Käykää yhdessä korjaava keskustelu. Kumpikaan ei syytä toista, vaan miettikää yhdessä ääneen, mikä auttaisi kumppania kohentamaan toimintatapaa riidan aikana.

Esimerkki: Huomaan, että kadut ilkeitä sanojasi. En tiennyt sitä, mutta olen kiitollinen, ettet loukkaa tahallasi.

Esimerkki: Huomaan, että sinustakin on kiva sopia. On hienoa, että me pystymme sopimaan riidat ennen nukkumaanmenoa.

Esimerkki: Huomaan, että mykkäkouluni tuntuu sinusta kurjalta. Yritän sillä vain lopettaa riidan. Mitä kivempaa tapaa lopettaa riita ehdottaisit? En halua suuttua enempää ja siksi vaikenen.