



Harjoitus: Parisuhteen tarkistuslista

Työkaluja parisuhteen hoitoon

Tavoite:

Opite huomaamaan, minkälaisia yhteisiä arvoja arkeenne liittyy ja missä mahdollisesti olisi parantamisen varaa.

Ohje:

Käykää läpi seuraavat väittämät yksi kerrallaan. Arvioikaa kumpikin erikseen asteikolla 1–5, kuinka hyvin ne tällä hetkellä toteutuvat teidän arjessanne. Keskustelkaa samalla, kuinka tärkeänä kyseistä asiaa pidätte. Kiinnittäkää huomio hyviin asioihin.

Väittämät:

	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.					



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 selvyytenä. En tee sitä enää. Olet minulle tärkeä."

Esimerkki: "Huomaan, että olisin voinut tukea sinua enemmän työssäsi. Pysin tekemään niin vastaisuudessa."

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