



PariAsiaa luentosarjan teemat

1. Virtaa parisuhteen hyvinvointiin
2. Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen
3. Oivalluksia parisuhteen tunnetaitoihin
4. Kipinää kosketukseen parisuhteessa
5. Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin
6. Syventäviä työkaluja parisuhteen ristiriitoihin

Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen

Luennon ydinasiat

- Kuuntelemisen ja puhumisen taitoja
- Suhdetason puhe
- Kuuntelemista ja puhumista vaikeuttavia tekijöitä
- Hyvistä asioista puhumisen tärkeys



Hyvä vuorovaikutus avaa kiinnostavia ovia parisuhteessa



Kuunteleminen ja puhuminen



A close-up photograph of several green wheat spikes, showing the intricate details of the grain and the long, thin awns. The background is a soft, out-of-focus green, creating a sense of depth and focus on the wheat.

Asennekysymys

Vuorovaikutukseen vaikuttavat monet asiat



Pohdintakysymys



Minkä hyvän mallin
vuorovaikutukseen
olet saanut
lapsuudenkodistasi?

Kuunteleminen



Kuuntelemisen avain: Kiinnostus



Läsnäolo, pysähtyminen



Joskus kuulolle asettuminen onnistuu parhaiten yhteisen tekemisen kautta





**Ilmaise
kiinnostuksesi
kuunnella**

**Kuuntelun
haasteet**

Pohdintakysymys



Mitä ajatuksia
kuuntelemisen avain
herätti sinussa?

Miten käytät avainta?

Avoin vai suljettu



Miten teet hyviä
kysymyksiä
kuuntelijana?

Avoin kysymys sopii syvempiin keskustelunaiheisiin

(Keskustelun aihe: yhteinen aika)

SULJETTU KYSYMYS

Oletko vihainen kun meillä on niin vähän yhteistä aikaa?

Etkö taaskaan osannut sanoa mitään, kun puhuitte ylitöistä?

Haluaisitko lähteä lomalle?

AVOIN KYSYMYS

Miltä yhteinen ajankäyttömme sinusta tuntuu?

Mistä tilanne sinun mielestä johtuu?

Mitä haluaisit tehdä yhdessä?



Kuuntelemisen taidot kehittyvät harjoittelemalla

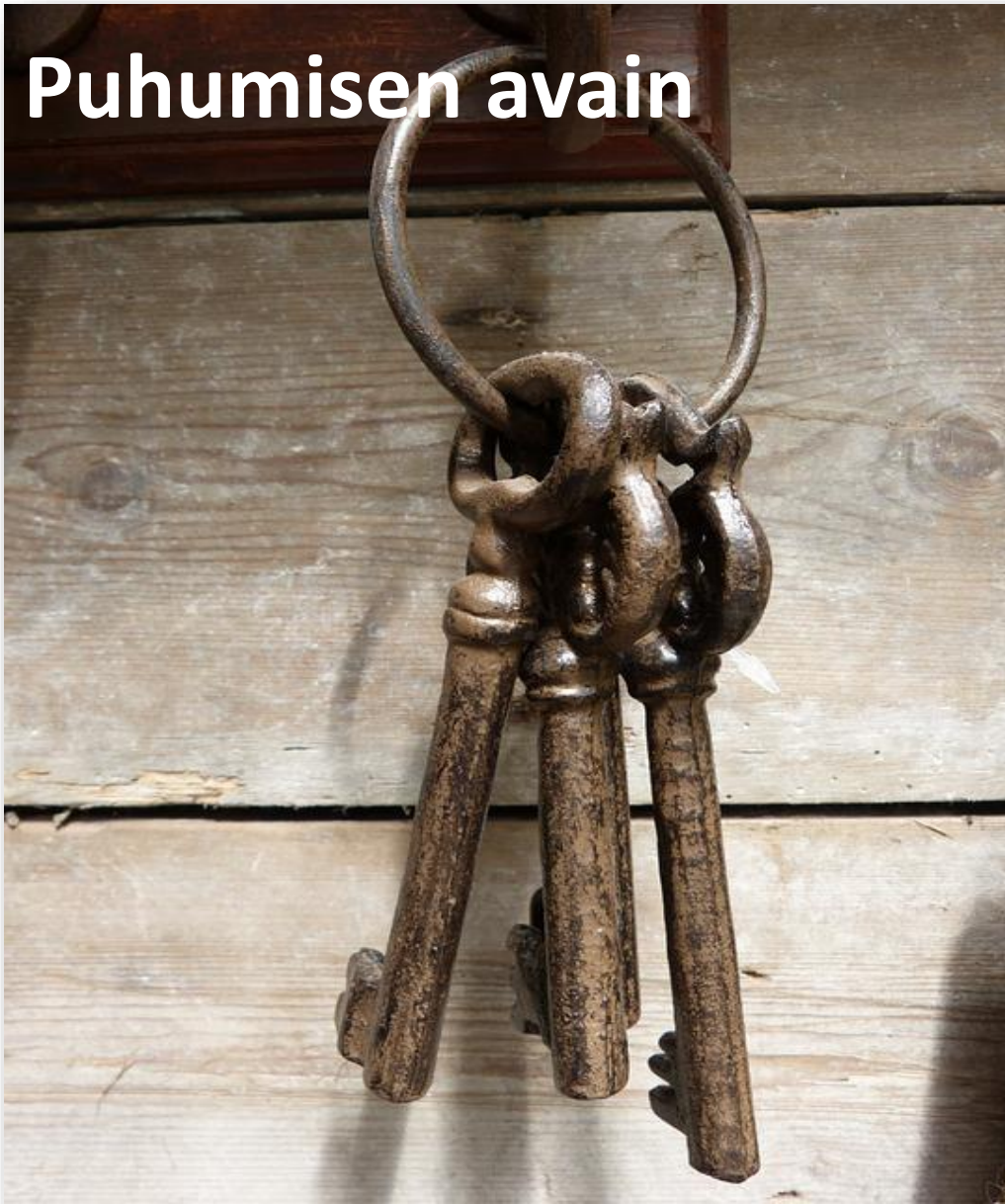


Puhuminen

Puhumisen merkitys sinulle



Puhumisen avain



Halu kertoa

Pohdintakysymys



Mitä puhuminen merkitsee sinulle parisuhteessa?

Mitä ajatuksia puhumisen avain herätti sinussa?

Keskustelun tasot

Asiataso

- Aikataulu, kodin järjestys, auton huolto, kaupassa käynti, ruoka...

Yksilötaso

- Innostava tavoite, menneisyyden kipukohta, työpaikan vaihto, ikäkriisi...
 - Ei liity suoraan puolisoon

Suhdetaso

- Keskinäiset tarpeet, yhteinen aika, seksuaalinen läheisyys, askarruttava asia, erimielisyysyhteiset unelmat..

Suhdetason puhe

- Läheisyyden kannalta tärkeää
- Luonteeltaan rehellistä ja avointa
- Puhutaan myös tunteista, tarpeista ja toiveista
- Kummankin kokemus on yhtä tärkeä
- Kuunteleminen ja puhuminen vuorottelevat

Puhu itsestäsi



Itsestä puhumisen ja sinä-puheen erottaminen

- "Mua harmittaa, että tiskit on vielä pöydällä."
- Sinä et koskaan tee kotitöitä pyytämättä."
- "Mua turhauttaa kuunnella tätä asiaa."
- "Sinä se jaksat aina paasata tuosta asiasta."
- "Minua huvittaa tapahtunut kömmähdys."
- "Sä olet täysi tosikko."



Puhujan haasteet



Voit pienin asioin
helpottaa suhdetason
puhumista



Puhu hyvistä asioista

Puhu niin, että kumppanisi
haluaa kuunnella.

Kuuntele niin, että kumppanisi
haluaa puhua.

Pohdintakysymys



Palauta mieleen joku hyvä keskustelutilanne puolisosi kanssa

Mitkä asiat vaikuttivat, että keskustelu oli hyvä?

Luennon ydinkohdat olivat...



Kuuntelemisen avain: Kiinnostus



Puhumisen avain

Halu
puhua!

Suhdetason puhe

- Läheisyyden kannalta tärkeää
- Luonteeltaan rehellistä ja avointa
- Puhutaan myös tunteista, tarpeista ja toiveista
- Kummankin kokemus on yhtä tärkeä
- Kuunteleminen ja puhuminen vuorottelevat

Kuuntelijan haasteet

- Omat ajatukset ja tulkinnat täyttävät mielen
- Suu ei pysy kiinni

Puhujan haasteet

- Pyrkimys hallita toista
- Opittu tapa olla hiljaa

A photograph showing two hands, silhouetted against a bright, hazy sunset sky, forming a heart shape with their fingers. The sun is visible through the heart, creating a glowing effect. The overall mood is warm and positive.

Puhu hyvistä asioista

Kotitehtävä



Onnen poimintoja



Kiitos, kun olit mukana!

Parisuhdekeskus Kataja

www.parisuhdekeskus.fi

Parisuhdekeskus Kataja | 09 3487 3202 |
Lapinlahdenkatu 3A 00180 Helsinki