



HYVINVOINTIPALVELU MINNA

Terapia- ja neuvontapalvelut

SISÄLTÖ:

Parisuhteen tilanteen oma-arvio:

Ensimmäisenä materiaaleissa on kummallekin täytettäväksi parisuhteen tilanteen oma-arviolomake. Täytä lomake sen mukaan, miten itse koet asian tällä hetkellä olevan parisuhteessanne. Ei ole tarkoituskaan, että kaikki kohdat olisivat täydellisiä, vaan on hyvä käydä kumppanin kanssa keskustelua siitä, mikä meille on riittävää ja tärkeää tässä kohtaa. Täytettyänne lomakkeet käykää yhdessä ne läpi keskustellen. Seuraavana löytyy sitten tilaa kirjoittaa, mitkä asiat sujuvat hyvin parisuhteessanne, mihin olette tyytyväisiä ja missä olisi parannettavaa tai kehitettävää.

Ensitreffit:

Tässä osiossa on hyvä pysähtyä pohtimaan ensimmäistä kohtaamistanne tai ensitreffejänne. Tehtävän tarkoitus on herättää hyviä muistoa siitä, mihin minä rakastuin omassa kumppanissani. Ensitreffien muistelu on asia, joka tuo yleensä hymyn huulille ja saa hyvää mieltä aikaan.

Rakkauden kielet:

Rakkauden kieliä on viisi erilaista. Meillä ihmisillä on oma tapamme näyttää rakkautta ja ottaa sitä vastaan. Joillakin on selkeä yksi rakkauden kieli mutta voi olla useampiakin. Tässä osiossa on hyvä pohtia, millä tavalla minä näytän rakkautta kumppanilleni ja mitkä asiat kertovat minulle, että kumppani rakastaa minua. Joskus rakkauden kielet eivät kohtaa ja silloin voi olla olo, että kumppani ei rakasta minua, vaikka kumpikin ilmaisee rakkauttaan toiselle.

Erimielisyydet:

Jokaiseen parisuhteeseen kuuluu erimielisyyksiä ja tässä osiossa voitte pohtia, millaiset tavat teillä on ilmaista itseänne ja pahaa mieltänne.

Parisuhteen tarpeet:

Meillä jokaisella on tarpeita ja tässä kohdassa on hyvä pysähtyä pohtimaan, mitkä tarpeet minulle ovat tärkeitä parisuhteessa. Mitkä ovat ne peruspilarit teidän parisuhteellenne? On tärkeää käydä keskustelua tarpeista ja siitä, mitä ne tarkoittavat kummallekin.



HYVINVOINTIPALVELU MINNA

Terapia- ja neuvontapalvelut

SISÄLTÖ:

Läheisyys:

Parisuhteen yksi tärkeä asia on läheisyys. Läheisyys pitää sisällään monia asioita ja tässä kohtaa on hyvä pysähtyä pohtimaan, mitä läheisyys tarkoittaa teille. Pitääkö läheisyys sisällä samoja asioita kummallekin?

Parisuhteen seksielämä:

Seksi on asia, joka yleensä erottaa parisuhteen muista ihmissuhteista. Se on pariskunnan välistä intiimiä yhdessäoloa. Seksi on kuitenkin aihe, josta puhutaan todella vähän parisuhteessa. Tässä kohtaa on tarkoitus pysähtyä pohtimaan, mikä parisuhteen seksissä on parasta, mistä kumpikin pitää ja mitä toiveita kummallakin on seksin suhteen.

Arkityöt:

Elämä on pääsääntöisesti arjen pyörittämistä. Myös juuri ne arjen kotityöt tuovat paljon erimielisyyttä parisuhteeseen. Tässä osiossa on tarkoitus kartoittaa, mitä arkisia askareita kuuluu teidän parisuhteenne arkeen, miten ne jakautuvat ja miten tehdä arjesta sujuvampaa kotiaskareiden osalta.

Tämän hetken tarpeet:

Meillä ihmisillä on paljon tarpeita ja kaikkea ei voi eikä ole tarkoitukseen heti täyttää. Tässä osiossa on mahdollisuus keskustella siitä, mitkä ovat tämän hetken tarpeet parisuhtetta ajatellen, ja miksi juuri nämä asiat. On tärkeää avata myös toiselle, mikä tekee näistä asioista tärkeitä ja mitä ne tarkoittavat konkreettisella tasolla.

Yhteenveto:

On tärkeää sopia yhdessä parisuhteen pelisäännöt: mikä on sallittua ja mikä ei. Tässä osiossa voitte pohtia säännöt parisuhteelle. Voitte nostaa esille suurimmat erimielisyyden aiheet ja sitten yhteiset keinot sopia erimielisyydet. Osiossa myös nostetaan esille parisuhteen parhaat asiat, mikä tekee juuri teidän suhteesta teille hyvän. Lopuksi pohtikaa, mikä on teidän parisuhteen päämäärä, mitä te tavoittelette tai suunnittelette yhdessä tulevaisuudelle.