



### Miten alkuun uuden riitelytavan harjoittelussa?

Hyviä tapoja harjoitella rakentavaa riitelyä on käyttää seuraavia lauseen alkuja keskustelussa:

Minusta tuntuu että...

Tämä on tärkeää minulle, koska...

Kerrotko lisää tuosta, kun en vielä ymmärtänyt...

Saatoin ylireagoida...

Anteeksi.

Olen pahoillani.

## Teesejä

Parisuhteen eteen pitää tehdä töitä

Olettaa ei saa

Puhua pitää asioiden oikeilla nimillä

Riidankin keskellä tulee kunnioittaa

Tilaa tarvitaan välillä

Tärkein on puhuminen

### Parisuhdetaitojen harjoitteluun saa apua

Suomen Uusperheiden liiton vertaistoiminta

[www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi) Parisuhteen omahoito

Perheneuvolat,  
perheasiainneuvottelukeskukset

Lukuisia kirjoja ja oppaita!



## RAKENTAVA RIITELY

*Riitely parisuhteessa on taitolaji jossa voi kehittyä <3*



Suomen Uusperheiden Liitto ry

### RAKENTAVA RIITELY

Esite laadittu osana Uusperheneuvoja -opintoja/ Katja Hautala



## It takes two to tango!

### Vastuu on molemmilla

Erimielisyydet kuuluvat elämään. Voit kuitenkin valita miten ja milloin otat mieltä painavat asiat esille. Pyyntöön on usein helpompi vastata kuin syytökseen.

Parisuhteen riidat voidaan jakaa yleensä kolmeen ryhmään: sopimuksilla vältettävät arjen ristiriidat (siivoaminen, kylässä käynti, oma aika...), ”ikuisuusaiheet” joiden suhteen ei muutosta ole luvassa (esim. anoppi!), ja todelliset vahingolliset teemat (esim. henkinen ja fyysinen väkivalta).

### Puhu, kuuntele, vastaa

Ota vastuu siitä, että ilmaiset omia tunteitasi ja niiden taustalla olevia tarpeita. ”Minusta tuntuu ettet välitä minusta ja yhteisistä suunnitelmista kun olet niin paljon töissä.”

---

*Pysähdy. Kuuntele. Kiinnostu.  
Kiitä. Kysy. Ja pidä lähellä.*

---

### Pidä huolta itsestäsi

Vain sinä tiedät mitä sinä tarvitset. Huolehtimalla itsestäsi ja esimerkiksi omista perustarpeistasi kuten levosta ja ruokailusta, annat paremmat edellytykset myös yhteiselle keskustelulle.

### Sopimukset, tavoitteet ja seuranta

Kuulostaako työpaikan kehityskeskustelulta? Kun ilmaiset toiveesi ja voitte käydä keskustelun mikä on yhteinen toiveenne, voitte laatia suunnitelman sen toteutumiseksi ja auttaa toisianne yhteisen päämäärän saavuttamisessa.



Kun tunteet ottaa vallan, ja tunnepipo peittää korvat, on viisainta valita  
**AIKALISÄ**

Aikalisä on vastuullisuutta omasta käyttäytymisestä. Aikalisä voi olla esim. 30 min, jonka aikana rauhoitat itsesi. Tämän jälkeen voit jatkaa asiasta keskustelua.

### Kompromissi -It's a deal!

Kumpikaan ei välttämättä saa tismalleen mitä tahtoi, mutta yhteinen ratkaisu voi olla parempi kuin kummankaan yksin ajama.