

Parisuhteen lupaus

Minä lupaan kunnioittaa ja arvostaa sinua.

Minä lupaan puhua kanssasi ja kuunnella sinua.

Minä lupaan antaa sinulle hellyyttä ja myös vastaanottaa sitä sinulta.

Minä lupaan huolehtia itsestäni, sinusta ja perheestämme.

Minä lupaan riidellä kanssasi rakentavasti.

Kun olet välillä ärsyttävä ja minä olen ärsyttävä, lupaan edelleenkin rakastaa sinua.

Minä lupaan olla vahva, kun sinä olet heikko.

Minä lupaan, että haen kanssasi keskusteluapua, jos emme kahdestaan pääse eteenpäin.

Lähde: Tuntematon



TAMPEREEN KAUPUNKI

Parisuhteeseen maksutonta keskusteluapua
tiistaisin Perheiden talolla

Itsenäisyydenkatu 21 B, 1.krs
Marianne Katajisto p. 040 806 4046
marianne.katajisto@tampere.fi

ONNELLINEN PARISUHDE VANHEMMUUDEN VOIMAVARA



Parisuhde voi hyvin molempien mielestä

Parisuhteen väliarviointia

Mitä parisuhteelle kuuluu?

Mitä minulle kuuluu?

Kertokaa toisillenne tunteista, odotuksista,
toiveista

Puhumattomuus

Yhteys puolisoon katkennut
Keskusteluavun hakeminen

Elämässä on monenlaisia vaiheita samanaikaisesti meneillään. Tunnistatteko missä vaiheessa olette parisuhteessanne? Entä oman elämäsi kehitysvaiheessa? Rasittaako jotkin ulkopuoliset tekijät parisuhdetanne?

PARISUHTEEN VAIHEET

Rakastuminen, symbioosi

Olen löytänyt kumppanin, olen rakastunut. Tunnen itseni rakastamisen arvoiseksi. Koen, että kuulumme yhteen. Olemme me. Tunnen vahvoja tunteita. Saan rakentaa kanssasi yhteisiä unelmia ja tulevaisuuden suunnitelmia.

Eritytyminen, itsenäistyminen

Olen kanssasi, mutta haluan olla myös yksin. Minulla on omia ajatuksia, suunnitelmia, tarpeita ja tunteita. Tunnistan ajoittain pettymystä ja mietin valitsinko oikein. Uskallanko olla tarvitseva, kerronko mitä odotan? Arkemme vaatii säätöä.

Kumppanuus

Minä olen minä ja sinä olet sinä. Uskallan kertoa sinulle toiveistani ja tarpeistani. Meillä on molemmilla vastuu omasta onnellisuudestamme. Elämme yhdessä tyydyttävää elämää. Olemme löytäneet vuorovaikutuksen ja läheisyyden tiedot ja taidot.

UUSPERHEEN KEHITYSVAIHEET

Unelma onnesta

Kaikki sujuu hyvin, kunhan vain rakastamme toisiamme Uusperheen kuherruskuukausi.

Hämmennys

Uusperhe ei toimi, ja jokainen pohtii omaa rooliaan uusperheessä. Vahvat tunteet alkavat nousta pintaan; mustasukkaisuus, torjutuksi tuleminen, hämmennys, riittämättömyys, ulkopuolisuus.

Täysrähinä

Tunteet alkavat purkautua ja perheenjäsenet tuntevat pettymystä, syyllisyyttä ja vihaa. Päätetään erota tai jatkaa ja työskennellä kriisin läpi. Selvitetään ristiriidat ja vaikeat tunteet.

Perheytyminen

Parisuhteelle on luotu vankka perusta. Aikuiset toimivat hyvin yhdessä ja lapset ovat löytäneet paikkansa. Tulevat ristiriidat pystytään ratkaisemaan nopeammin ja helpommin. On syntynyt "Meidän perhe".