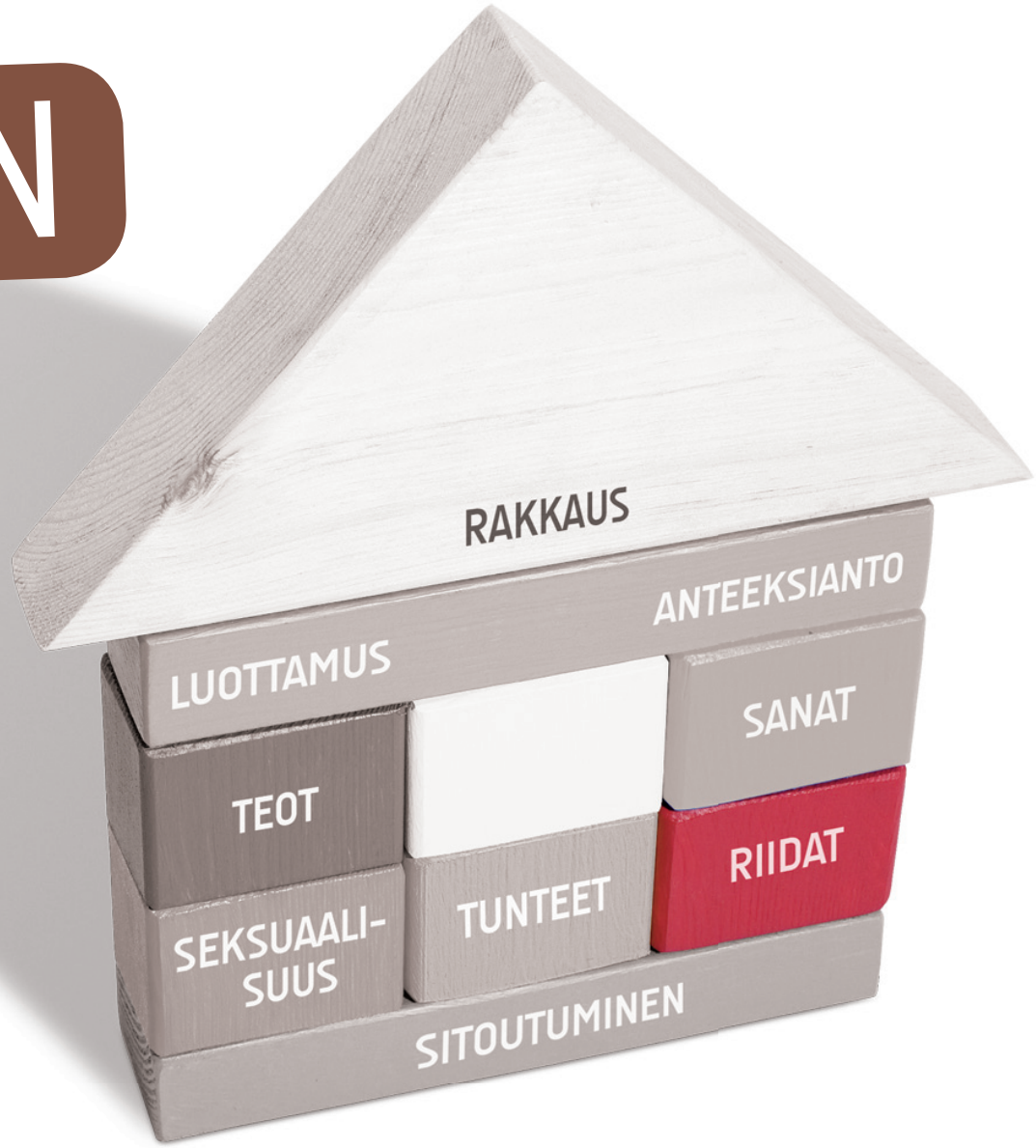
PARISUHTEEN PALIKAT

Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö

PARISUHTEEN PALIKAT

Riidat



SISÄLTÖ

- Käsitteitä
- Ratkaistava asia vai ongelma?
- Riidan aiheita ja aiheuttajia
- Lapsuuden perheen mallit
- Vihan tunteet ja riidat
- Vihreä ja punainen alue
- Miten kehitymme riitelytaidoissa?
- Rakentavan riitelyn etuja

”Riidatonta rinnakkaiseloa on vain hautausmaalla.”

Matti Kuronen

”Riidoissa on kaksi kilpailevaa tarinaa todellisuudesta.”

Jari Kalavainen

”Riitely on kuin suomalaista kansantanhua.”

Matti Kuronen

KÄSITTEITÄ

Mitä ymmärrät seuraavilla sanoilla?

- Erimielisyys, ristiriita
- Konflikti, riita, riitely, rakentava riitely
- Ratkaistava asia, ongelma, kriisi

RATKAISTAVA ASIA VAI ONGELMA?

- Ratkaistava asia on asia, joka vaivaa jompaa kumpaa tai molempia ja edellyttää usein päätöksen tekoa
- Ratkaistavasta asiasta tulee ongelma, jos sitä ei käsitellä
- Ongelmasta seuraa usein riita

RIIDAN AIHEITA JA AIHEUTTAJIA

Asiataso

- Velvollisuudet, raha, hankinnat

Henkilötaso

- Nälkä, stressi, tyytymättömyys itseen

Suhdetaso

- Väärät tulkinnat, pettymykset, arvot

LAPSUUDEN PERHEEN MALLIT

- Tapa riidellä opitaan lapsuuden perheessä
- Puolisoilla on usein erilaiset mallit
- Kokemuksiin riidoista voi liittyä tunnetaakkoja
- Tietoisuus vapauttaa valitsemaan oman tavan toimia

POHDINTAKYSYMYS

- Miten lapsuuden perheessäsi ratkaistiin ristiriitoja?

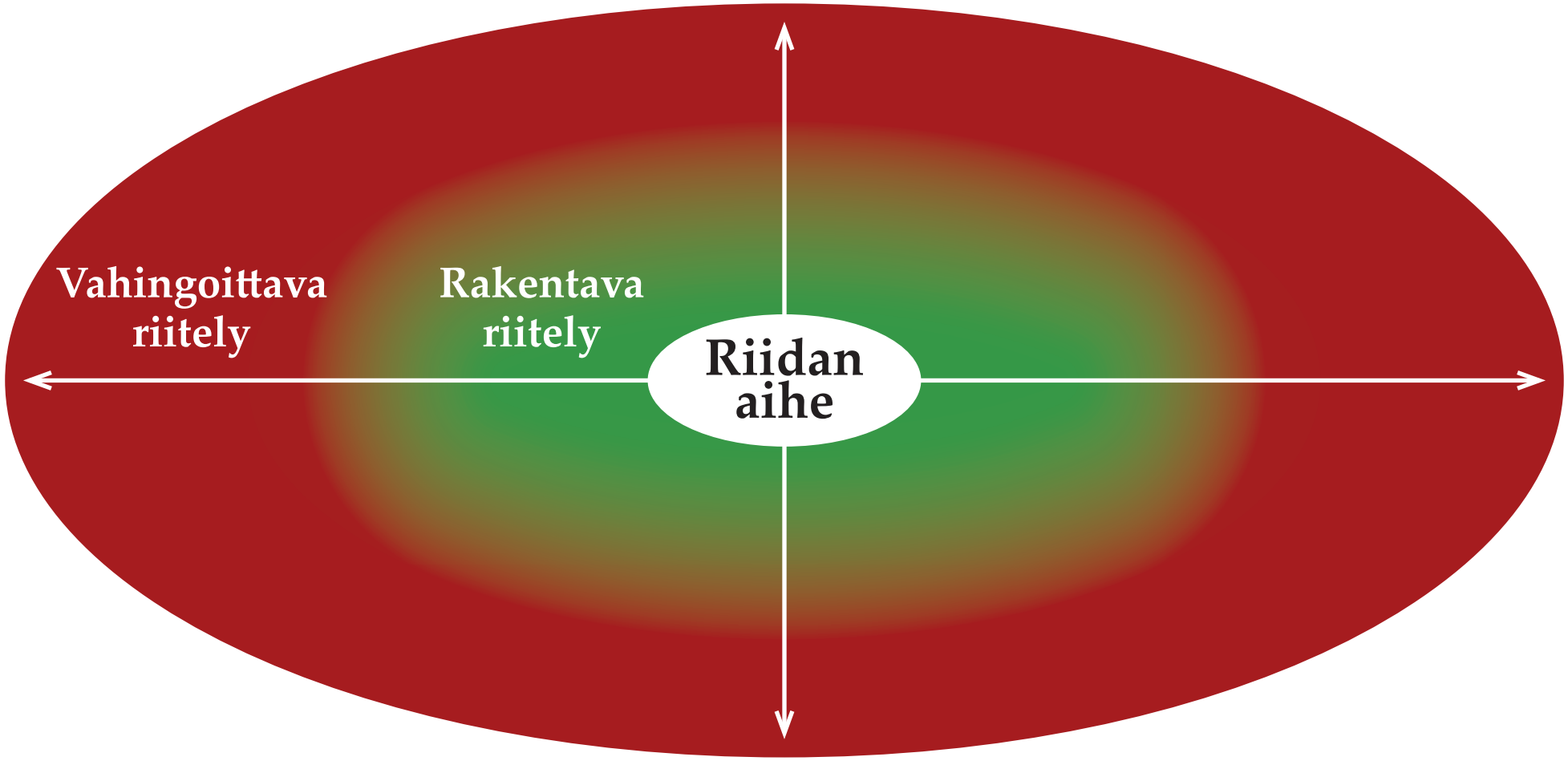
EFESOLAISKIRJE 4:26

”Vaikka vihastuttekin, älkää tehkö syntiä. Sopikaa riitanne, ennen kuin aurinko laskee.”

VIHAN TUNTEET JA RIIDAT

- Vihan tunteet tekevät riidoista haastavia
- Suuttuneena voi tehdä asioita, joita ei tarkoita
- Tapa riidellä on usein isompi ongelma kuin itse riidan aihe
- Olennaista on käsitellä asioita turvallisesti

VIHREÄ JA PUNAINEN ALUE



ESIMERKKEJÄ

Perustelu	Manipulointi
Aiheellinen kritiikki	Haukkuminen
Äänen korottaminen	Huutaminen
Rehellisyys	Totuudella lyöminen
Aikalisä	Mököttäminen
Poistuminen paikalta	Pako
Käsittelyn siirtäminen	Välttäminen
Läpi sormien katsominen	Maton alle lakaiseminen
Huumori	Leikiksi lyöminen
Omien rajojen ilmaisu	Kiristäminen
Koskettaminen	Lyöminen

POHDINTAKYSYMYS

- Millaisia ajatuksia vihreän ja punaisen alueen esimerkit herättivät sinussa?

MATTEUKSEN EVANKELIUMI 7:3

”Kuinka näet roskan veljesi silmässä, mutta et huomaa, että omassasi on hirsi.”

MITEN KEHITYMME RIITELYTAIDOISSA?

- Keskityn ensisijaisesti omaan osuuteeni:
  - ilo vihreän alueen taidoista
  - oman suuttumuksen terve kontrollointi
  - punaisen alueen rajojen vahvistaminen
- Yhteinen keskustelu riitelyn pelisäännöistä
- Pelisääntöjen sopiminen yhdessä
- Keskinäinen kannustus

RAKENTAVAN RIITELYN ETUJA

- Auttaa asioiden todellista ratkaisemista
- Vahvistaa toivoa, sitoutumista ja läheisyyttä
- Virkistää tunne-elämää
- Poistaa jännitteitä, puhdistaa ilmaa
- Lisää itsetuntemusta ja kumppanin tuntemista
- Auttaa erillisyyteen

SANANLASKUT 15:1

”Sävyisä vastaus taltuttaa kiukun, loukkaava sana nostaa vihan.”

Jumala, auta ettemme
hukkuisi riitoihimme.
Laita suulleni vartija, etten
loukkaisi puolisoani hänen
arimmissakaan asioissa.