

Parisuhteen
lempeä
itsearviointi



Parisuhteen arviointi



Käykää läpi seuraavat väittämät yksi kerrallaan. Arvioikaa kumpikin erikseen asteikolla 1–5, kuinka hyvin ne tällä hetkellä toteutuvat teidän arjessanne. Keskustelkaa samalla, kuinka tärkeänä kyseistä asiaa pidätte.

Tämän harjoituksen avulla huomaatte, mitä parisuhteen tukipylväitä pidätte tärkeinä ja missä olisi parantamisen varaa.

1: Ei toteudu yhtään
5: Toteutuu hyvin

Autan, tuen, kannustan ja pyydän itsellenikin tukea

1 2 3 4 5

Tunnen kumppanini, ja välitän hänen asioistaan

1 2 3 4

Arvostamme yhteistä aikaa

1 2 3 4 5

Suhteessamme on enemmän hyviä kuin huonoja päiviä

1 2 3 4

Me molemmat hoidamme asioita toistemme hyväksi ja toistemme puolesta

1 2 3 4 5

Arvostamme kotiamme

1 2 3 4 5

Tiedän, miten kumppani voi ja mitä hänelle kuuluu

1 2 3 4 5

Viikonloppumme ovat rentouttavia

1 2 3 4 5



Kierron verran toivoa

Lopetamme riidat sopimalla

1 2 3 4 5

Osaamme pyytää ja antaa anteeksi

1 2 3 4

Arvostamme keskinäistä hellyyttä, ja
varaamme sille omaa aikaa

1 2 3 4 5

Elämäämme kuuluu iloa ja naurua

1 2 3 4

Olemme uskollisia

1 2 3 4 5

Olemme toisillemme rehellisiä

1 2 3 4 5

Saamme yhdessä arjen sujumaan

1 2 3 4 5

Arvostamme toisiamme

1 2 3 4 5

Molempien mielipiteitä kuunnellaan

1 2 3 4 5

Meillä saa itkeä ja nauraa

1 2 3 4

Viehätymme toisistamme

1 2 3 4 5

Osaamme puhua vaikeistakin asioista

1 2 3 4

Välillämme on hellyyttä ja läheisyyttä

1 2 3 4 5

Meillä on yhteisiä tavoitteita ja unelmia

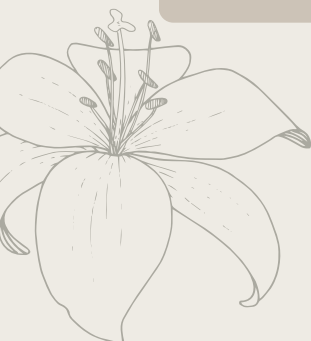
1 2 3 4 5

Jaamme arjen tehtävät ja vastualueet
tasapuolisesti

1 2 3 4 5

Meillä on hyvä kommunikointiyhteys

1 2 3 4 5



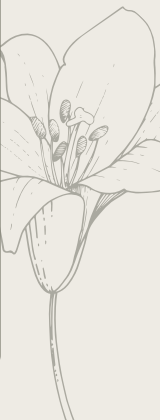


Parisuhteen arviointi

Mitä muita hyviä asioita parisuhteessanne on?

Jos jotkut yllä olevista kohdista sai arvosanan kolme tai pienempi, niin keskustelkaa asiasta. Miten tilannetta voisi parantaa. Tärkeää on, että kumpikaan ei syytä toista, vaan miettikää yhdessä ääneen, mikä auttaisi tilanteessa. Listatkaa parannusehdotuksia alas.

Esimerkki: "Huomaan, että me molemmat koemme hankaluutta puhua vaikeista asioista. Mikä helpottaisi sinua vaikeista asioista puhumisessa?!"



Arjen toimivuuden arviointi



Tämän harjoituksen avulla opitte huomaamaan, miten yhteistoimintanne arjessa sujuu. Voitte huomata myös, missä olisi parantamisen varaa ja miten vastuita voisi jakaa tasaisemmin. Pohtikaa kysymyksiä omalla kohdallanne ja keskustelkaa sitten aiheesta.

Muista, että on tärkeää kiittää ja kannustaa puolisoa!

1: Ei yhtään totta

5: Täysin totta

Pidän ruoanlaitosta ja ostosten
tekemisestä

1 2 3 4 5

Kun yksi laittaa ruoan, korjaa toinen
pöydän ja siivoaa keittiön

1 2 3 4

Pidän järjestyksestä, ja siivoan kotiamme

1 2 3 4 5

Hoidan kuljetuksia ja yleisiä juoksevia
asioita

1 2 3 4

Kun yksi sairastaa, hoitaa toinen häntä

1 2 3 4 5

Jaamme taloudellisen vastuun

1 2 3 4 5

Jaamme vastuut hankinnoista

1 2 3 4 5

Arvostamme ruokailuhetkiä, tulemme
syömään kutsuttaessa ja kiitämme

1 2 3 4 5



Kierron verran toivoa



Seuraamme, mitä toisen elämässä, työssä ja hänelle tärkeissä asioissa tapahtuu

1

2

3

4

5

Annann kumppanilleni huomioni ja aikaani päivittäin, edes hetken

1

2

3

4

Osaan sanoa kiitos, kun kumppani osoittaa arvostusta minua ja parisuhdettamme kohtaan

1

2

3

4

5

Huomioin ääneen ne asiat, joita kumppanini tekee minun ja perheemme hyväksi

1

2

3

4

Ymmärrän, että me olemme joskus vahvoja eri asioissa

1

2

3

4

5

Kumppanini on hyvä lopettamaan riidan

1

2

3

4

5

Käykää läpi kohdat, joissa ainakin toinen antoi pienemmän arvosanan kuin kolme. Käykää korjaava keskustelu.

Miettikää yhdessä ääneen, mikä auttaisi kohentamaan hankalaa ominaisuutta. On tärkeää, että kumpikaan ei syytä toista.

