

MAUSTE PROJEKTI

KATAJA RY

Kouluttaja
Helka Silventoinen
Pari- ja Seksuaaliterapeutti
Kulttuuritulkki



Monikulttuurisuus ja ihmissuhteet

- Ihmissuhteisiin ja parisuhteeseen liittyviä kysymyksiä on hyvä ottaa esille avoimesti, kiinnostuneesti mutta sensitiivisesti.
- Olen kiinnostunut, keskustelen ja kysyn-
annan aikaa
- Lähtökohtana arkikokemukset, ei teorialat
- Ihmissuhteet eivät ole vain yksilöllinen vaan
usein koko perheen, suvun ja perinteiden
kokonaisuus



Monikulttuurisuus ja ihmissuhteet

- Mikä on minun käsitykseni perheestä?
- Miten uskonto vaikuttaa elämäni ja valintoihini?
- Uskonnon merkitys on tärkeä, se ei ole tabu
- Parisuhteen palikat antavat otsikot tärkeille teemoille ja ne sopii moneen viitekehykseen
- Vapaus arvopainotukseen. Arvot, perinteet, konservatiivisuus
- Vuorovaikutustaidot, dialogi kunniaan





PARISUHTEEN

PALIKAT

Sitoutuminen



Mikä meitä yhdistää

Ulkoisia merkkejä

- Kihlaus
- Avioliitto
- Lapset
- Koti
- Kieli
- Yhteinen talous
- Sukujen kunnioitus

Sisäisiä merkkejä

- Keskinäinen kunnioitus
- Keskusteleminen puolison kanssa.
- Yhdessä tekeminen ja jakaminen
- Tärkeistä asioista ja päätöksistä puhuminen
- Ristiriitojen ja erilaisuuden käsittely
- Liittyminen perheeseen ja sukuun

POHDINTAKYSYMYS

Miten keskinäinen kunnioitus ja sitoutuminen näkyy suhteessamme?

Mitä yhteistä kaipaam?

Mikä on minulle luontevin tapa osoittaa, että sinä olet minulle tärkeä, arvokas, rakas?



PARISUHTEEN

PALIKAT

Tunteet



TUNTEET JA TUNNETAIDOT

- Kaikilla on tunteita
- Tunteet ovat tärkeä osa ihmisen elämää
- Esimerkkejä tunteista:
 - Iloitsen, kun asiat ovat hyvin
 - Kun menetän jotain tärkeää tunnen surua
 - Kun vaara uhkaa tai tulevaisuus on tuntematon tunnen pelkoa
 - Vihastun jos minua kohdellaan väärin
- Ei ole olemassa oikeita tai väriä tunteita.
- Olemme vastuussa siitä miten toimimme tunteen vallassa.



TUNNETAIDOT

Eri kulttuureissa suhtaudutaan tunteisiin eri tavalla.

- Miten perheessämme on ilmaistu tunteita?
- Miten tarpeelliseksi koen tunteiden tunnistamisen ja tunteista puhumisen?



PARISUHTEEN

PALIKAT

Seksuaalisuus



MITÄ LÄHEISYYS JA SEKSUAALISUUS ON?

- Seksuaalisuus on parhaimmillaan molemmille :
 - Myönteinen elämänvoima läpi elämän.
 - Puolisoita yhdistävä voima
 - Naisena ja miehenä olemista
 - Läheisyyttä, hellyyttä ja nautintoa
- Seksuaalisuuteen liittyy myös vaikeuksia ja kysymyksiä.
- Hyvään seksuaalisuuteen on mahdollista kasvaa

POHDINTAKYSYMYS SEKSUAALISUUDESTA

Mistä iloitsen?

Mistä nautin?

Mitä toivon?

Millaista kosketusta kehoni kaipaa?

Miten voisimme iloita toisistamme enemmän?

- Pyydä puolisoasi kertomaan, mitä hän toivoo



PARISUHTEEN

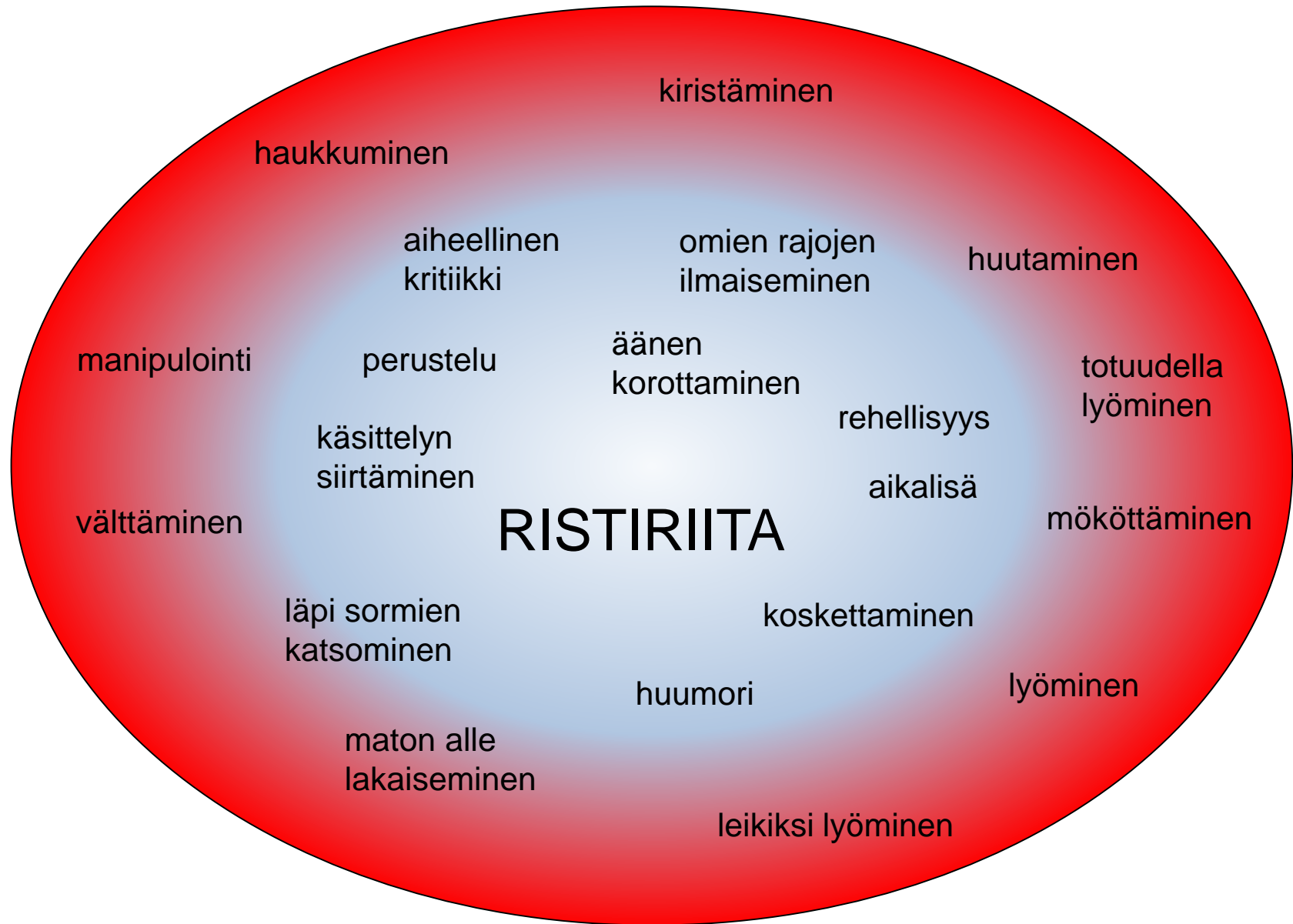
PALIKAT

Riidat



RISTIRIIDAT

- Ristiriidat kuuluvat ihmissuhteisiin
- Olemme monista asioista eri mieltä
- Näemme ja koemme monet asiat eri tavoin
- Erilaisuus voi aiheuttaa ristiriitoja
- Ristiriitojen yleisimpiä aiheita ovat mm. perinteet, raha-asiat, sukulaiset, naisen ja miehen rooliristiriidat, seksi, lastenkasvatus, kotityöt...



Miten selvitämme ristiriitojamme?

- Ristiriitojen ratkaisemisesta voi oppia
- Kaikesta ei tarvitse olla samaa mieltä
- Kukaan ei ole ”aina oikeassa”
- Molemminpuolinen kuuntelu auttaa ymmärtämään toista



PARISUHTEEN

PALIKAT

Sanat



Puhuminen ja kuunteleminen OVAT tie läheisyyteen

- On tärkeää, että puhun ajatuksistani, tunteistani ja toiveistani.
- Kun keskityn kuuntelemaan, minun on helpompi ymmärtää toista
- Yhteisten asioiden hoito ei suju ilman puhumista ja kuuntelemista

POHDINTAKYSYMYKSIÄ

Mistä asioista minun on helppo/ vaikea puhua puolisololleni?

Milloin minun on helppo/ vaikea kuunnella puolisoani?

Muistele hyvää keskusteluhetkeä puolisosi kanssa. Mikä teki siitä hyvän?



PARISUHTEEN

PALIKAT

Teot



TIETOISESTI VALITTUJA TEKOJA



RAKKAUDELLISIA TEKOJA

Rakkautta voi ilmaista tekoina ja sanoina:

- Huolenpito kodista ja lapsista, ruoanlaitto,
- Lahjat
- Hellyys ja seksi
- Palvelukset
- Kauniit sanat
- Yhdessä vietetty aika
- Sanat kiitos, ole hyvä ja anteeksi

ARJEN TEHTÄVÄT - kysymyksiä

Miten jaamme työt ja tehtävät perheessämme?

Millaisesta huomaavaisuudesta ilahdun?

Onko molemmilla aikaa levätä?



PARISUHTEEN

PALIKAT

Luottamus



LUOTTAMUS

- Luottamus on toimivan parisuhteen yksi perustekijä
- Luottamus haavoittuu herkästi
- Luottamus luo turvallisuutta
- Luottamusta on vaikea rakentaa takaisin, mutta se on mahdollista
- Rakennamme luottamusta erililla, riippuen omasta tavasta

LUOTTAMUS

Mitä luottamus sinulle merkitsee?

Miten luottamus ilmenee arjessa?

Mikä vahvistaa luottamustasi ja turvallisuuttasi?



PARISUHTEEN

PALIKAT

Anteeksianto



ANTEEKSIANTAMINEN

- Kahden erilaisen ihmisen yhteiselo tarvitsee anteeksiantamista ja anteeksipyytämistä.
- Anteeksiantaminen on päätös. Kipeät tunteet helpottuvat hiljalleen ja uudelleen luottaminen kasvaa vähitellen.
- Anteeksiantaminen ei ole sama kuin unohtaminen
- Anteeksipyytäminen merkitsee sitä, että otan vastuun teoistani ja päätän muuttaa tapani.

Anteeksipyyttäminen ja anteeksiantaminen

Mitä minun on helppoa / vaikeaa pyytää anteeksi?

Mitä minun on helppoa / vaikeaa antaa anteeksi?



PARISUHTEEN

PALIKAT

Rakkaus



Rakastaminen on päätös ja se toteutuu

- sitoutumisessa
- tunnetaidoissa
- läheisyydessä
- sovinnossa
- puhumisessa
- kuuntelemisessa
- arjen teoissa
- luottamuksessa
- anteeksiannossa



POHDINTAKYSYMYS

- Mitä rakkaus minulle/ sinulle merkitsee?
- Tarvitaanko parisuhteessa – avioliitossa – rakkautta?
- Mistä saan kokemuksen siitä, että rakastat minua?
- Miten rakkaus näkyy perheessämme?

Kiitos!

KATAJA RY

Kouluttaja

Helka Silventoinen

Pari- ja Seksuaaliterapeutti

Kulttuuritulkki

