

Hyvä Parisuhdepassin käyttäjä!

Parisuhdepassin tehtävät on luotu lapsen etu huomioiden tuottamaan tukea tasa-arvoiseen, lämpimään sekä turvalliseen parisuhteeseen. Tehtävien avulla voidaan tehdä tutkimusmatkaa omaan itseensä sekä omiin tunteisiin ja tarpeisiin. Tehtävät eivät vaadi rahallista panostusta eikä suuria määriä aikaa. Riittää, että voitte hetkeksi rauhoittua yhdessä miettimään tehtävää. Jotkut tehtävistä voi olla mukavampi suorittaa kaksin ja jotkut voi halutessaan suorittaa yhdessä perheen kanssa tai ryhmässä. Tärkeintä on, että tehtäviä tehdessä on mukava ja luonteva olo.

Tehtäviä on suunniteltu toteutettavaksi kerran viikkoon. Voitte esimerkiksi ennen uutta tehtävää vielä miettiä, mitä ajatuksia ja tunteita edellinen tehtävä viikon mittaan teissä herätti. Jokaisen tehtävän yhteyteen on kirjattu kyseisen tehtävän tavoitteet. Näitä voi käyttää apuna pohtiessa, minkälaisia vaikutuksia tehtävillä on ollut.

Parisuhdepassin tehtävät on valittu huolellisesti ja ne pohjautuvat tutkittuun tietoon. Teorioita, joihin tehtävät nojaa, on:

- Resilienssi
- Mentalisaatio
- Tietoinen läsnäolo eli mindfulness
- Koskettamisen hoitava vaikutus suhteeseen ja toiseen
- Erilaisuuden hyväksyminen parisuhteessa

Ihania hetkiä yhdessä Parisuhdepassin parissa!



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri