

PARISUHDEPASSI

Lämpimästi tervetuloa Parisuhdepassin tehtävien pariin!

Parisuhdepassin tehtävien avulla haluamme tarjota pikkulapsivaihetta elävien vanhempien parisuhteeseen kivoja, mutta tärkeitä ja tavoitteellisia tehtäviä parisuhteen huomioimiseksi arjessa. Suhtaudu tehtäviin uteliaasti ja rennosti. Niiden kuuluu olla kivoja ja tuottaa hyvää mieltä. Niiden kuuluu aiheuttaa pelkästään hyviä vaikutuksia parisuhteeseen. Jos joku tehtävä ei tunnu hyvältä, voitte jättää sen tekemättä.

Keskittykää yhteen tehtävään arjessanne viikon ajan ja miettikää millaisia vaikutuksia tehtävällä oli.

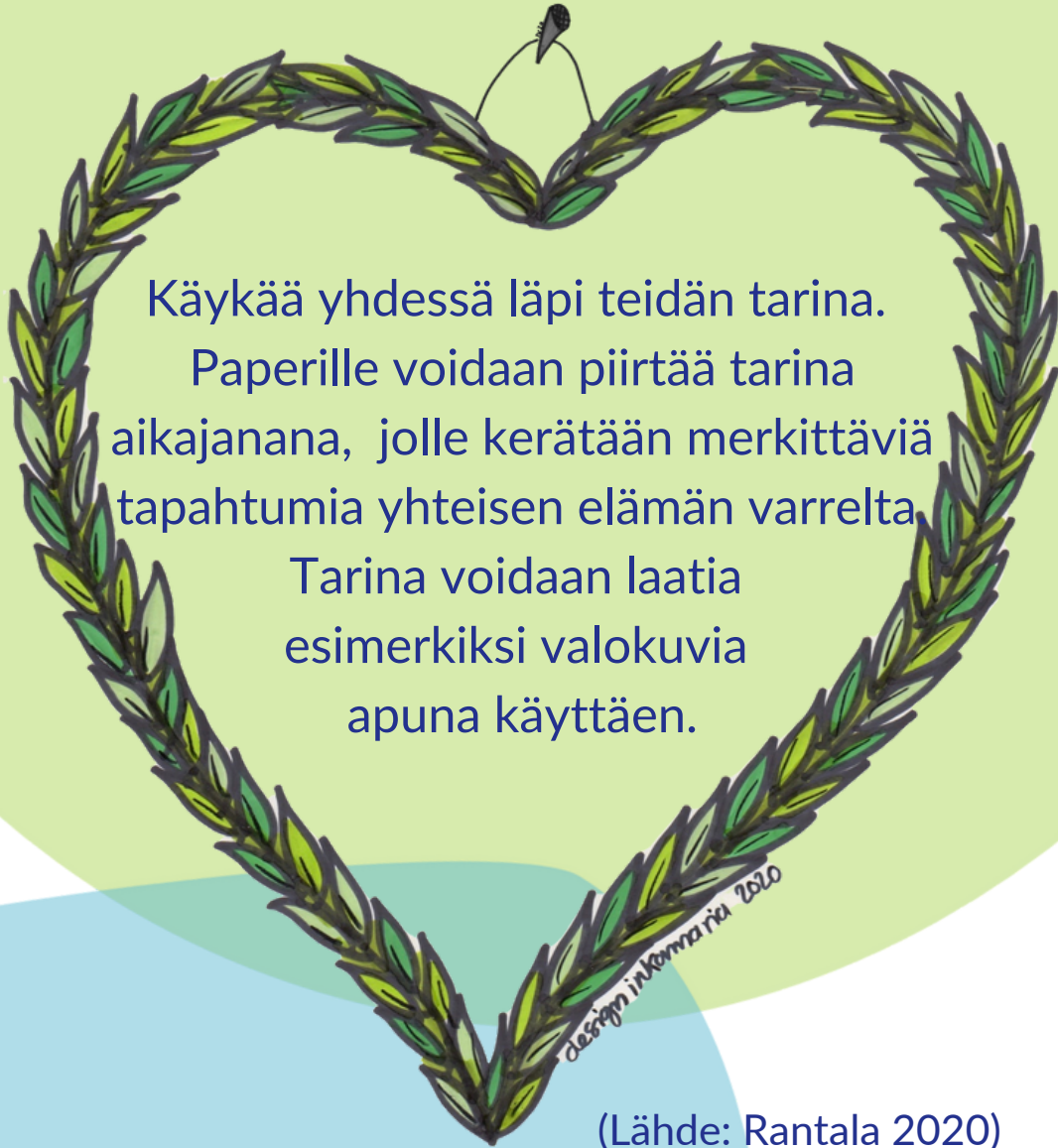


MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



MEIDÄN TARINA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Käykää yhdessä läpi teidän tarina.
Paperille voidaan piirtää tarina
aikajanana, jolle kerätään merkittäviä
tapahtumia yhteisen elämän varrelta.
Tarina voidaan laatia
esimerkiksi valokuvia
apuna käyttäen.

(Lähde: Rantala 2020)

Tavoitteet:

- Vuorovaikutuksen paraneminen, kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen kokemuksen kautta.
- Turvallisuuden tunteen lisääntyminen.
- Yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen; me ollaan tiimi.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

YHTEISKUVA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Ottakaa parisuhdeselfie.

Monesti pikkulapsivaiheessa kuvat otetaan lapsesta, ja aikuisista otetut yhteiskuvat unohtuvat.

Kuvaa ei tarvitse julkaista missään, ellette yhdessä niin sovi. Pukeutukaa kuvaa varten tai olkaa pukeutumatta, hassutelkaa tai satsatkaa, vain stressaaminen on turhaa.

Jos toinen ei halua kuvaan kasvoillaan, siihen voi kuvata molempien varpaat, kädet tai kuvan voi ottaa takaapäin (tosin se vaatii ehkä jotain tekniikkaa). Olkaa luovia.

IV 20


Tavoitteet:

- Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuminen.
- Yhdessä tekemisen myötä syntyy yhteisiä muistoja.
- Muistojen taltioiminen auttaa meitä palaamaan niihin myöhemmin uudelleen.
- Nauru ja hassuttelu lisäävät tehtävän vaikuttavuutta.



3 KIITOLLISUUDEN AIHETTA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



**Kertokaa toisillenne
kolme kiitollisuuden
aihetta, joista juuri tänään
olette kiitollisia
toisissanne.**

Tavoitteet:

- Kiitollisuuden, arvostuksen ja kunnioituksen osoittaminen.
- Myönteiset ja positiiviset tunnekokemukset vaikuttavat myönteisesti stressinsäätelykykyyn.
- Myönteiset tunteet lisäävät joustavia toimintatapoja, tarkkaavaisuutta ja voimavaroja.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Atsuko Inkamäki 2020

RAKASTUMISEN AIKAAN

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Muistelkaa missä tapasitte toisenne
ensikerran, missä kohtaa rakastuitte?

Pystyttekö palaamaan samaan
paikkaan treffeille? Mikä ajatuksia
ja tunteita toinen herätti?

Mikä toisessa sai sinut
syttymään?

Tavoitteet:

- Yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy ja vuorovaikutus paranee.
- Muistamalla mihin puolisossa rakastuimme, auttamme pitämään mielessä sen, miksi olemme yhdessä.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

MIELLEN LOKIKIRJA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Kirjataan mielen lokikirjaan omien otsikoiden alle ne asiat yhteisestä elämästänne, jotka kuhunkin kohtaan mielestänne parhaiten sopii.

Mikä minua ilahduttaa?

Onni löytyy arjesta

Mikä minua harmittaa?

Mikä minua pelottaa?

Mikä on mielestäni epäreilua?

Kiitollisuuden aiheet

Tavoitteet:

- Opimme kertomaan, kysymään, ottaa huomioon ja ymmärtämään toisen ajatuksia, tunteita ja mieltä paremmin.
- Kuulluksi tuleminen kokemus ja turvallisuuden tunteen lisääntyminen.

(Lähde: Rantala 2020)

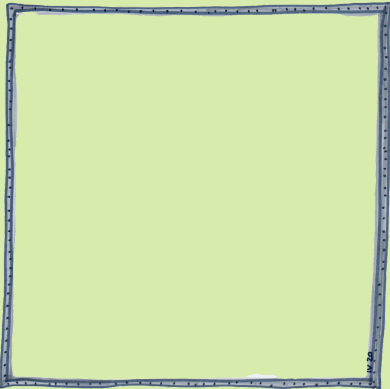
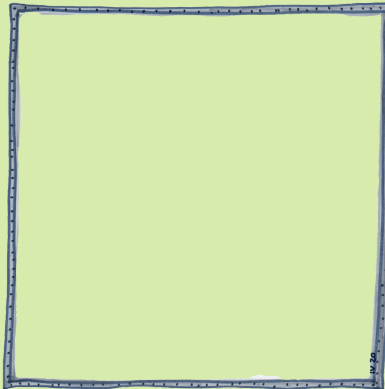
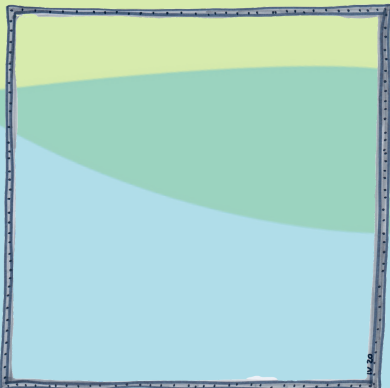
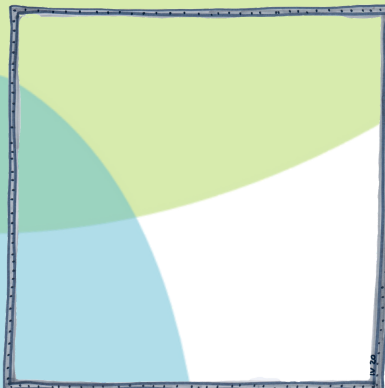


MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

SOPEUTUVAN PERHEEN NELIKENTTÄ

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Kirjataan nelikenttään mikä parisuhteessa sujuu ja mikä takkuua, nyt ja ennen. Valitkaa sopiva ajanjakso, esimerkiksi ennen raskautta ja lapsen syntymän jälkeen. Oletteko yhtä mieltä vai eri mieltä asioista? Kaikki kokemukset ovat yhtä tärkeitä. Nousiko tehtävän myötä sellaisia asioita tai kohtia, joihin haluatte panostaa jatkossa?

	Nyt	Ennen
Mikä sujuu?		
Mikä takkuua?		

(Lähde: Rantala 2020)

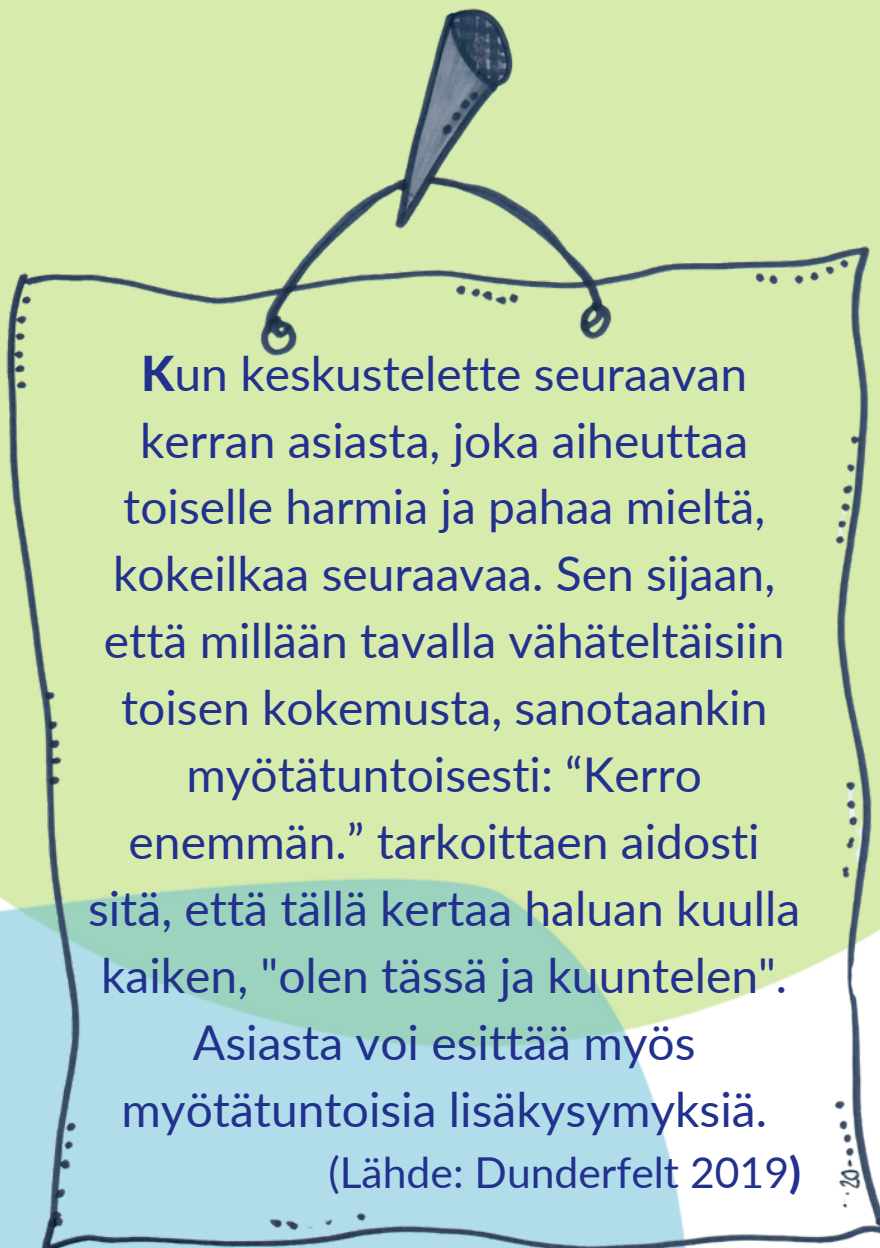
Tavoitteet:

- Opitaan kertomaan, kysymään, ottamaan huomioon ja ymmärtää toisen ajatuksia, tunteita ja mieltä paremmin.
- Kuulluksi tuleminen ja turvallisuuden tunteen lisääntyminen.
- Käydään yhdessä läpi miten meillä menee.



KULTA, KERRO ENEMMÄN!

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Kun keskustellette seuraavan kerran asiasta, joka aiheuttaa toiselle harmia ja pahaa mieltä, kokeilkaa seuraavaa. Sen sijaan, että millään tavalla vähäteltäisiin toisen kokemusta, sanotaankin myötätuntoisesti: "Kerro enemmän." tarkoittaen aidosti sitä, että tällä kertaa haluan kuulla kaiken, "olen tässä ja kuuntelen".

Asiasta voi esittää myös myötätuntoisia lisäkysymyksiä.

(Lähde: Dunderfelt 2019)

Tavoitteet:

- Myötätuntoisesti kohdatuksi tulemisen kokemus.
- Kohtaamisen taito ilman, että toisen puhetta koetaan uhkaavana tai jankutuksena.
- Vuorovaikutustaitojen paraneminen.



TUNTEIDEN VIIDAKOSSA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

**Kasvata tunnesanavarastoa ja kerro
miltä sinusta todella tuntuu.**

**Jos sinusta tuntuu pahalta,
mieti oletko ahdistunut, alakuloinen,
väsynyt, kiihtynyt, surullinen, kylmissäsi vai
jotain muuta?**

**Miten muuten voit sanoa,
että sinusta tuntuu hyvältä?
Oletko onnellinen, iloinen, helpottunut,
säteilevä, elämäniloinen,
tyyntynyt, liikuttunut
vai jotain muuta?**

Tavoitteet:


- Tunnesanastoa kasvattamalla voimme tulla paremmin ymmärretyksi ja päästä syvempään tunneyhteyteen puolison kanssa.
- Vuorovaikutustaitojen paraneminen.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

TÄYDELLINEN PÄIVÄ

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Haaveilkaa yhdessä,
millainen olisi
täydellinen päivä kahdestaan
puolison kanssa vietettynä. Missä
heräisitte? Miltä ympärillänne
näyttäisi? Mitä pukisitte
päälleenne? Mitä tekisitte?
Millaisia olisivat ympäröivät
äänet ja värit?

design.
inkonnanen 2020

Tavoitteet:

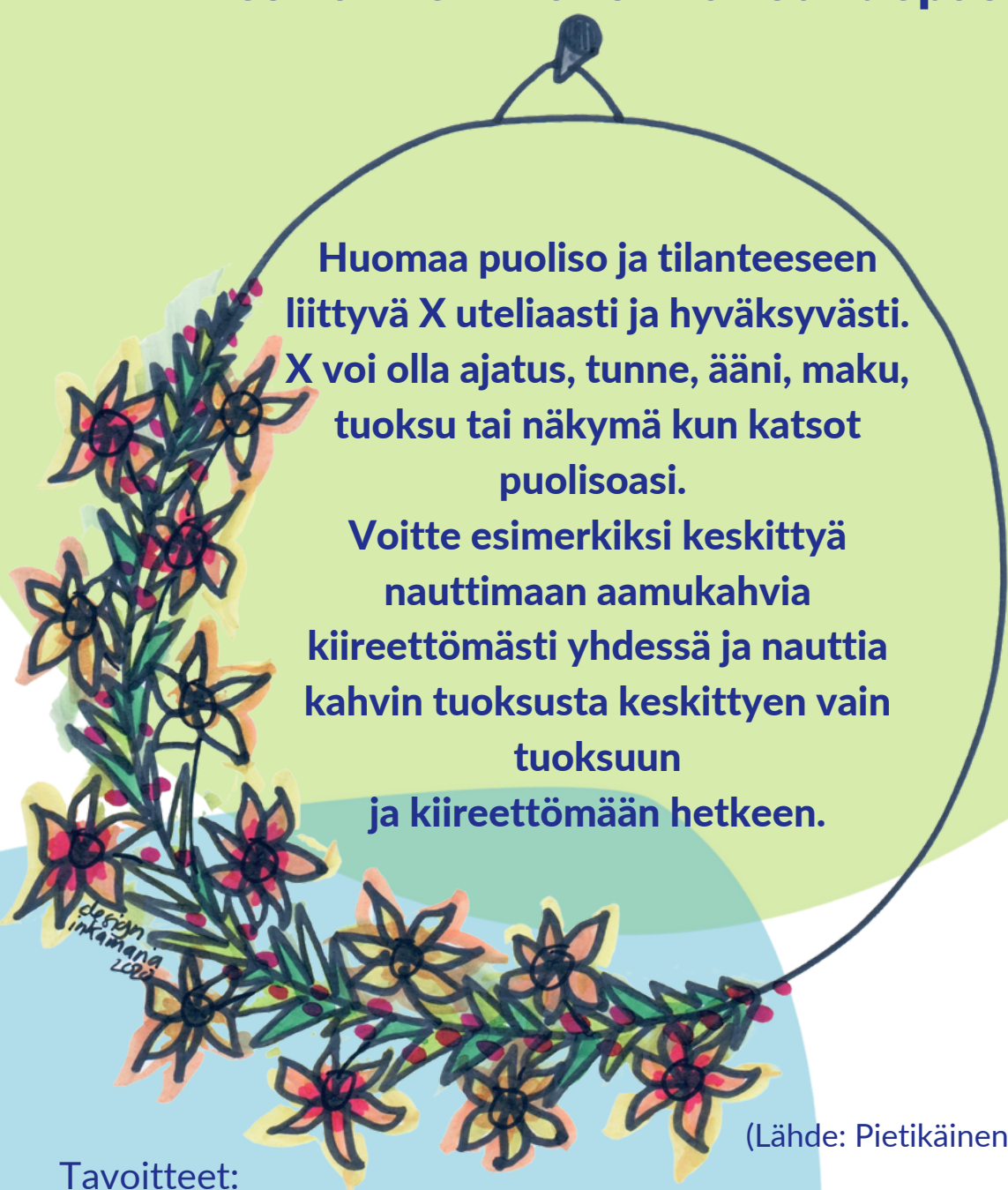
- Yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa yhdessä haaveilemalla.
- Osallisuus ja kuulluksi tuleminen kokemus lisääntyy.
- Vuorovaikutustaitojen paraneminen.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

TÄSSÄ HETKESSÄ ON TAIKAA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Huomaa puoliso ja tilanteeseen
liittyvä X uteliaasti ja hyväksyvästi.
X voi olla ajatus, tunne, ääni, maku,
tuoksu tai näkymä kun katsot
puolisoasi.

Voitte esimerkiksi keskittyä
nauttimaan aamukahvia
kiireettömästi yhdessä ja nauttia
kahvin tuoksusta keskittyen vain
tuoksuun
ja kiireettömään hetkeen.

(Lähde: Pietikäinen 2015)

Tavoitteet:

- Tunteiden hallinta ja läsnäolo lisääntyvät.
- Kykenet hillitsemään mielesi ja huomaamaan olennaisen.
- Hyväksyt nykyhetken tärkeyden.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

JUURRUTUSHARJOITUS

YHES VAHVEMMAKS -PARISUHDEPASSI

Ota tuolissasi hyvä asento, laske jalat vierekkäin lattialle, kädet reisesi päälle, olkapäät rennoiksi, käsivarret vartalon viereen. Tunne kuinka kehosi painaa tuolia ja lattiaa.

Laita silmät kiinni ja hengitä syvään pari – kolme kertaa niin, että sisään hengittäessä vatsasi kohoaa. Sen jälkeen hengitä rauhallisesti ja keskity hetki siihen, miltä hengitys tuntuu kurkussasi ja keuhkoissasi, seuraa hetki ilman virtaamista.



Jos sinulla on kipuja, voit miettiä, miten joka uloshengityksellä hengität kipua pois kehostasi.



Jos sinulla on stressiä, voit miettiä miten jokaisella uloshengityksellä hengität stressiä pois kehostasi.



Tehtävää voi tehostaa kuvittelemalla, että jokaisella uloshengityksellä keho kasvattaa juuret maan sisään. Yhä pidemmät ja pidemmät juuret.

Mikäli mielesi karkaa harjoituksen aikana, palauta ajatukset lempeästi takaisin harjoitukseen.

Tavoitteet:

- Tunteiden hallinta ja läsnäolo lisääntyvät.
- Kykenet hillitsemään mielesi ja huomaamaan olennaisen.
- Hyväksyt nykyhetken sellaisenaan.

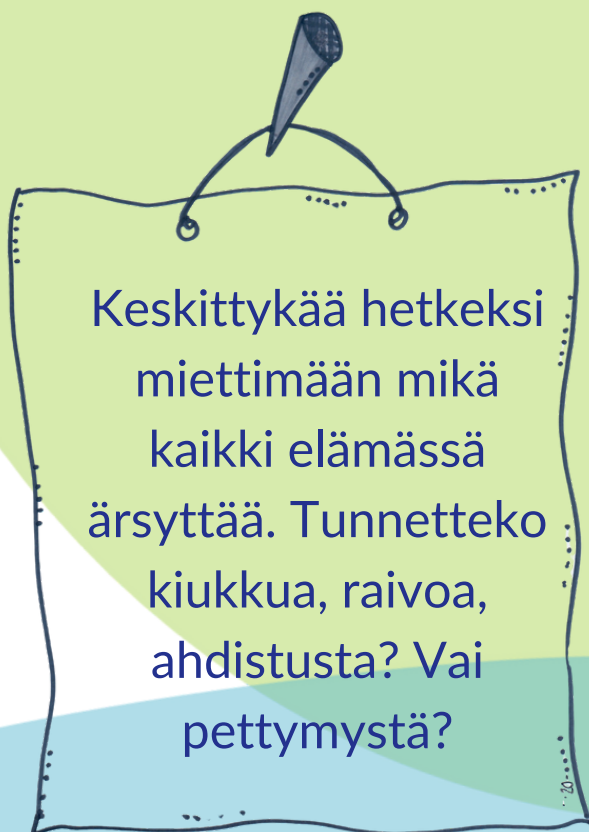


MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

AJATUSTEN VOIMA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Tunnustelkaa omien ajatusten voimaa. Kuinka negatiiviset tai positiiviset ajatukset vaikuttavat mielialaan?



(Lähde: Kataja 2012)

Tavoitteet:

- Opitaan erottamaan ajatukset ja tunteet.
- Opitaan huomaamaan, kuinka voimme hyvään keskittyen tuoda hyvää ympärillemme.
- Opitaan, kuinka voimme vaikuttaa omaan mielialaamme.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

TUNNISTA TUNTEET

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Tunnustelkaa omia tunteitanne. Kun tunnistat ja nimeät omia tunteitasi, opit samalla tuntemaan itseäsi paremmin. Kun kerrot tunteistasi puolisollesi, olette lähempänä toimivaa vuorovaikutusta, jonka edellytyksenä tunnetaidot ovat.



(Lähde: Kataja 2012)

Tavoitteet:

- Opitaan tunteiden tunnistamista ja hallintaa.
- Tunteista puhuminen edistää hyviä vuorovaikutustaitoja.
- Hyvään keskittymällä vahvistamme myönteisiä tunteita ja lievennämme kielteisiltä tuntuvia tunteita.



SEXFULLNESS® HARJOITUS

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Havainnoi, mikä sinulle on tärkeintä seksin tai muun läheisyyden aikana.

Onko tärkeintä tunne, ajatus, ihokosketus, tuoksu, maku, ääni vai näkymä. Nauti siitä, mistä eniten pidät.

Katso, kosketa ja aisti puolisoa rakastaen ja hyväksyvästi. Kerro puolisollesi, mikä sinulle on tärkeintä juuri nyt.

design inkomaria 2020

Tavoitteet:

- Hyväksyvä läsnäolo lisääntyy seksin ja läheisyyden aikana.
- Tunnistetaan eri aistit ja niiden merkitys.
- Keskustelkaa heränneistä ajatuksistanne avoimesti.

(Lähde: Oulasmaa & Riihonen 2017)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

LÄHEISYYSHARJOITUS YKSIN

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Sulje silmäsi ja hengitä muutama kerta syvään niin, että vatsasi kohoaa sisään hengityksen aikana.

Hengitä tämän jälkeen rauhallisesti ja keskity miettimään, mikä aistisi herättää sinut seksuaalisesti voimakkaimmin?

Miten haluaisit tulla kosketetuksi, huomioduksi ja nähdyksi?

(Lähde: Oulasmaa & Riihonen 2017)

Tavoitteet:

- Hyväksyvä läsnäolo lisääntyy seksin ja läheisyyden aikana.
- Tunnistetaan eri aistit ja niiden merkitys.
- Keskustelkaa heränneistä ajatuksistanne avoimesti.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

SUUDELLAAN!

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Jos pidätte molemmat suutelusta, suudelkaa joka päivä vähintään 8 sekunnin ajan. Harjoitelkaa yhdessä teidän näköinen suudelma, jossa on rakkautta, merkitystä, halua, antautumista, kiintymystä ja läsnäoloa. Muistakaa, että jokaisella on oikeus määrittää, millainen kosketus tuntuu hyvältä ja toisen rajojen kunnioittaminen on suurta rakkautta.

(Lähde: Kirshenbaum 2011, Flang 2020)

Tavoitteet:


- Puolison kanssa lämmin kohtaaminen ja syvä kohdatuksi tulemisen kokemus arjessa.
- Vastavuoroinen hyvän tekeminen toinen toiselle mahdollistuu.
- Opitaan meidän tapa osoittaa rakkautta ja hellyyttä.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

YHTEISET HALIHETKET

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi



Halatkaa
toisianne joka päivä,
esimerkiksi erotessanne, uudelleen
nähdessänne, herätessänne tai
nukkumaan käydessänne. Halauksen
aikana hengittäkää rauhallisesti ja
pysähtykää tuntemaan toinen
toistenne lämpö.

Halihetki voi kestää useita minuutteja,
eikä sen aikana tarvitse puhua. Voitte
katsella toisianne silmiin tai pitää silmät
kiinni, silittää toisianne selästä tai
puristaa toista hellästi itseänne
vasten.

Tavoitteet:

- Puolison lämmin kohtaaminen.
- Välittämisen ja turvallisuuden kokemus arjessa.
- Vastavuoroinen hyvän tekeminen toinen toiselle mahdollistuu.
- Opitaan yhteinen tapa osoittaa rakkautta ja hellyyttä.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

RAKKAUDEN KIELI

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Miettikää yhdessä mikä on sinulle tutuin ja ominaisin tapa osoittaa rakkautta, mikä puolisoosi? Ne eivät välttämättä ole samanlaiset, mutta toinen toistenne ns. rakkauden kielen opettelu kannattaa. Kiinnittäkää huomiota siihen, että toteutatte toinen toistenne rakkauden kieltä arjessa.

Erilaisia rakkauden kieliä ovat:



Myönteiset sanat



Kahdenkeskinen aika



Rakkauden lahjat



Lempeät palvelut



Fyysinen kosketus

(Lähde: Chapman 2001)

Tavoitteet:

- Tulla huomatuksi ja rakastetuksi omana itsenä ja yksilönä.
- Arvostuksen ja kunnioituksen tunne kasvaa.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

TUTUSTUKAA TOISTENNE HARRASTUKSEEN

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Toisen harrastukseen tutustuminen luo läheisyyttä parisuhteeseen. Onnellisilla pareilla on omien harrastusten lisäksi monesti yhteisiä mielenkiinnon kohteita tai harrastuksia. Monet meistä osoittavat rakkautta mieluummin tekemisen kuin puhumisen kautta, jolloin yhdessä harrastaminen on myös mitä parhain rakkauden osoitus.



Tavoitteet:

- Yhdessä tekeminen ja yhteiset kokemukset yhdistävä.
- Ilo ja nauru lisäävät tehtävän mielekkyyttä ja tehokkuutta.



ERILAISET IHMISET PARISUHTEESSA

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Tunnistatteko erilaiset
käyttäytymismallit
parisuhteessanne, toinen toisissanne?

Toinen saattaa esim. olla ulospäin suun-
tautunut ja toinen hiljaisempi,
toinen on ehkä valmis kokeilemaan uusia
asioita heti, kun toinen haluaa miettiä vielä.

Mikä on oma vahvuutesi, entä
puolison vahvuus? Miten koette erilaisuutenne
täydentävän toisiaan ja mikä
käyttäytymismalleissa herättää
mahdollista väärinymmärrystä?

Mistä olette erityisen
ylpeitä toisissanne?

Tavoitteet:

- Huomaamme hyvää toinen toisessamme.
- Hyväksymme erilaisuuden.
- Tunnistamme vahvuutemme yhdessä, tiiminä.
- Arvostuksen ja kunnioituksen tunne kasvaa.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Kiitos osallistumisesta!

Yhes vahvemmaks -Parisuhdepassi

Parisuhdepassi on osa
Saara Leirin opinnäytetyötä:
PARISUHDEPASSI

- MLL:n Kaakkois-Suomen piirin Yhes
vahvemmaks! -parisuhde lapsen kotina ja
vanhemmuuden pilarina -hankkeen
parisuhdetta tukeva toiminnallinen
työkalu

Parisuhdepassista voit antaa palautetta
sähköpostilla osoitteeseen:
noora.kovanen@mll.fi
tuija.anttila@mll.fi

Parisuhdepassin kranssit ja kehykset ovat Inka Valtamon käsialaa.
Julkaisun ulkoasun suunnitteluavusta kiitos Johanna Janhuselle.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri