

Erimielisyyksien käsittely ja tunteiden säätely

Ihmiset toimivat ristiriitatilanteissa eri tavoilla ja tarvitsevat erilaisia lähestymistapoja tilanteesta selviämiseen. Pohtikaa näitä teemoja alla olevien harjoitteiden avulla.

Harjoite

Ristiriitojen rakentava käsittely on vaikeaa. Listaa/piirrä paperille missä asioissa voisit itse kehittyä, jotta toimisit riitatilanteissa rakentavammin?



Keskustelu

Keskustelkaa, missä tilanteissa vanhempien/muiden läheisten välille yleensä tulee kitkaa? Miten näitä tilanteita voisi estää ennalta?

Harjoite

Tunnekuohussa on tärkeää rauhoittaa itsensä, jotta ei tule sanottua mitään ajattelematonta. Seuraavan kerran kun riitatilanne uhkaa, sulje silmäsi ja yritä laskea kymmeneen rauhoittaaksesi itsesi, tai kokeile poistua huoneesta hetkeksi.



Keskustelu

Vanhemmuudessa voi olla tilanteita, jolloin omat tunteet vyöryvät yli laidan. Miten toimisit tuollaisessa tunnekuohussa?

Harjoite

Keskustele kumppanisi/läheisesi kanssa siitä, miten haluat tulla kohdatuksi silloin, kun tunteet kuumenevat ja riitatilanne uhkaa. Mikä toimii sinulle parhaiten? Kirjatkaa nämä asiat ylös ja laittakaa esimerkiksi jääkaapin oveen, jotta muistatte toimia niiden mukaan tilanteen tullen.



**Vanhemmuus
on tiimipeliä**

Tärppejä toimivaan tiimiin