



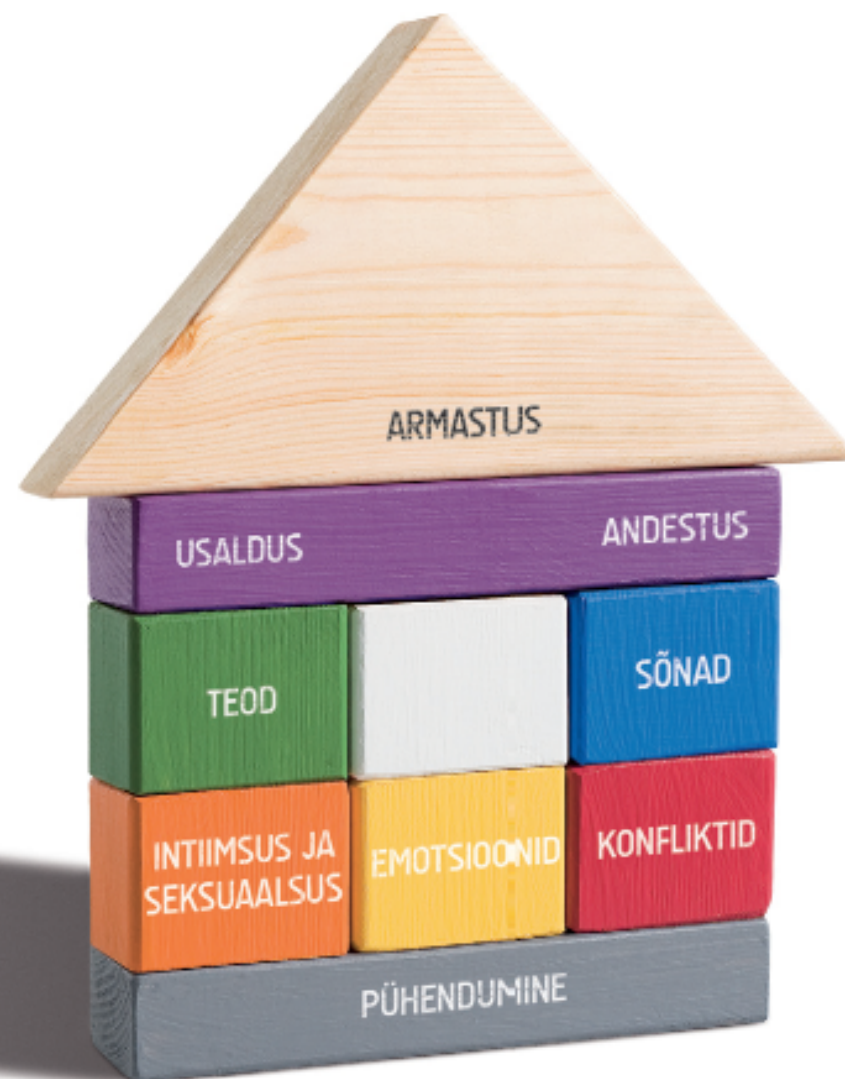
PAARISUHTE EHTUSKIVID

*Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Perekeskus*

PAARISUHTE

EHTUSKIVID

Konfliktid





# SISUKORD

- Mõisted
- Lahendatav erimeelsus või probleem?
- Konflikti teemasid ja tekitajaid
- Lapsepõlve perekonna eeskuju
- Viha, emotsioon ja tülid
- Roheline ja punane ala
- Kuidas areneme tülitsejatena?
- Konstruktivse tülitsemise eeliseid



”Konfliktivaba kooselu eksisteerib ainult surnuaial.”

*Matti Kuronen*

”Konfliktides on kaks konkureerivaid seletust reaalsusest.”

*Jari Kalavainen*

”Tülitsemine on nagu Soome rahvatants.”

*Matti Kuronen*



# MÕISTEID

Kuidas tõlgendada järgmisi mõisteid?

- Erimeelsus, konflikt
- Konflikt, tüli, riidlemine, konstruktiivne riidlemine
- Lahendatavad asjad, probleem, kriis



# LAHENDATAV ERIMEELSUS VÕI PROBLEEM?

- Lahendatav erimeelsus on asi või situatsioon, mis vaevab üht või mõlemat partnerit ning eeldab otsuse tegemist
- Lahendatavast erimeelsusest saab probleem, kui seda ei käsitleta
- Probleemile järgneb sageli tüli või riid



# KONFLIKTI TEEMASID JA TEKITAJAID

## **Asjatasand**

- Kohustused, raha, soetused

## **Isikutasand**

- Nälg, stress, rahulolematus iseendaga

## **Suhtetasand**

- Valed tõlgendused, pettumused, väärtused



# LAPSEPÕLVE PERE EESKUJUD

- Viis, kuidas riielda, õpitakse lapsepõlve perekonnas
- Abikaasadel on sageli erinevad mudelid või erinev eeskuju
- Lapsepõlve kodus kogetud/nähtud konfliktid võivad olla jätnud meie hinge haavu
- Teadlikkus vabastab meid ning oleme võimelised valima oma viisi tegutseda



# ARUTLUSKÜSIMUS

- Kuidas sinu lapsepõlve peres konflikte lahendati?





# KIRI EFESLASTELE 4:26

” Kui vihastute, siis ärge tehke pattu! Ärgu päike loojugu teie vihastumise üle!”

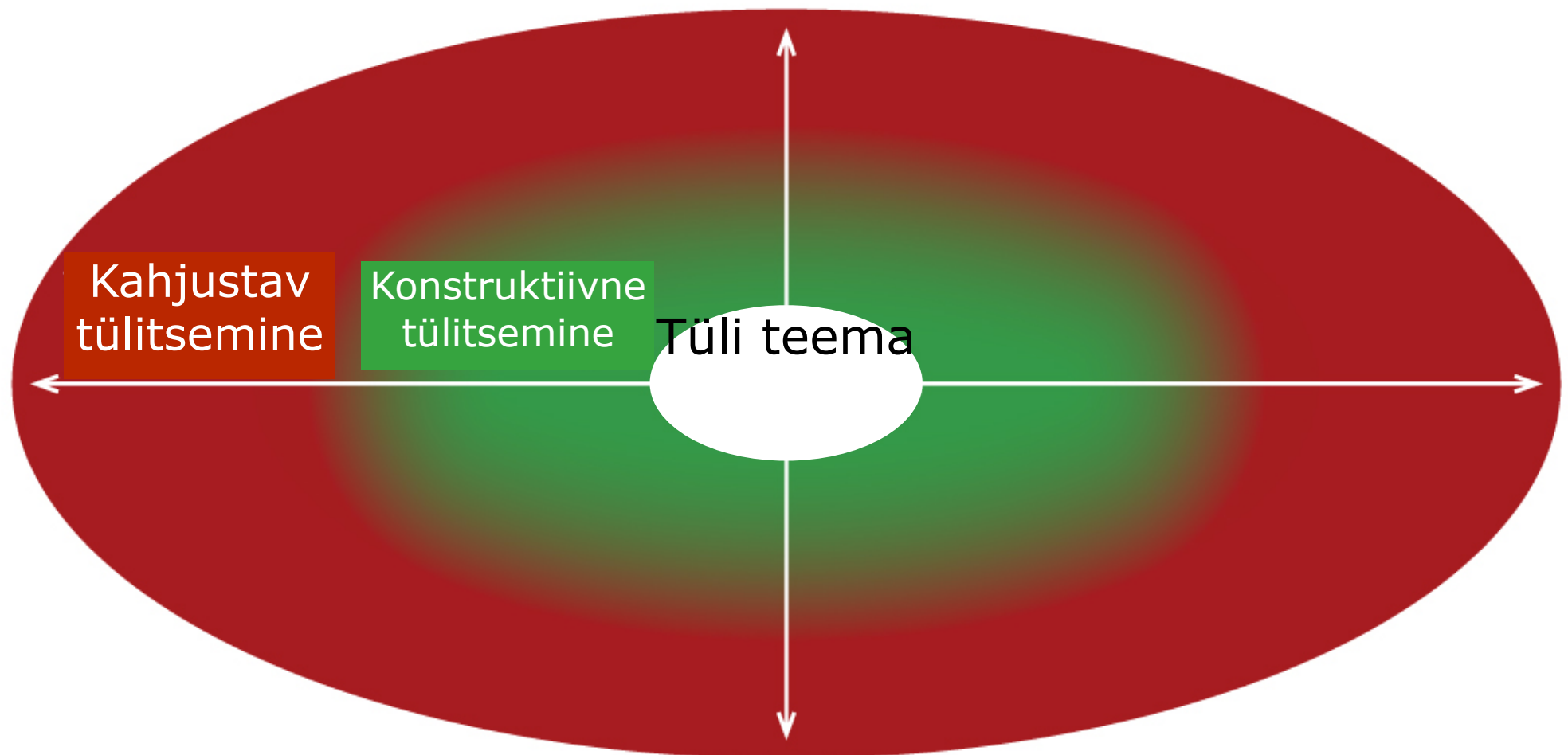


# VIHA JA TÜLID

- Viha tundmine muudab tülide lahendamise keeruliseks
- Vihasena teeme asju, mida tegelikult ei mõtle ega taha
- Meie viis tülitseda on sageli suurem probleem kui tüli tegelik põhjus
- Oluline on käsitleda asju turvaliselt



# ROHELINE JA PUNANE ALA





# NÄITEID

<b>Oma seisukoha põhjendamine</b>	<b>Manipuleerimine</b>
<b>Asjakohane kriitika</b>	<b>Mõnitamine</b>
<b>Hääle tõstmine karjumiseta</b>	<b>Karjumine</b>
<b>Ausus</b>	<b>Faktidega "tulistamine"</b>
<b>Aja maha võtmine</b>	<b>Mossitamine/vaikimine</b>
<b>Lahkumine kohapealt (juhul kui muidu enesekontroll kaoks)</b>	<b>Põgenemine</b>
<b>Käsitlemise edasilükkamine (emotsioonide jahtumiseni)</b>	<b>Vältimine</b>
<b>Läbi sõrmede vaatamine</b>	<b>Probleemi ignoreerimine</b>
<b>Huumor</b>	<b>Tüli üle naljatamine</b>
<b>Oma piiride väljendamine</b>	<b>Väljapres'imine</b>
<b>Puudutamine</b>	<b>Füüsiline vägivald</b>



# ARUTLUSKÜSIMUS

- Milliseid mõtteid äratasid sinus roheline ja puhase ala näited?



# MATTEUSE EVANGEELIUM 7:3

”Aga miks sa näed pindu oma venna silmas, palki iseenese silmas aga ei märka?”



# KUIDAS ARENEME TÜLITSEMISES?

- Keskendun esmaselt enese osale:
  - rõõm konstruktiivse tülitsemise oskuste omandamisest
  - oma negatiivsete tunnete kontrolli all hoidmine
  - väldi kahjustava tülitsemise alale sisenemist
- "Mängureeglites" kokkuleppimine
- Teineteise julgustamine lahenduse leidmiseks



# KONSTRUKTIIVSE TÜLITSEMISE EELISEID

- Aitab jõuda konfliktide tegeliku lahendamiseni
- Tugevdab lootust, pühendumist ja lähendust
- Ergutab tundeelu
- Eemaldab pingeid ja "puhastab õhkkonda"
- Lisab enesetundmist ja abikaasa tundmist
- Aitab leida oma erilisust





# ÕPETUSSÕNAD 15:1

”Rahulik vastus vaigistab raevu, aga haavav sõna õhutab viha.”



*Jumal, aita, et me ei upuks  
oma konfliktidesse.*

*Sea valvur mu suu ette, et  
ma ei solvaks oma  
abikaasat tema kõige  
õrnematel teemadel.*