



Lisää lämpöä parisuhteeseen

– viikonloppukurssi

SIILINJÄRVEN KANSALAIPOISTO

Kirsi Mäkinieni

Päivi Elovirta

1



Mitä odotat(te) tältä kurssilta?

SIILINJÄRVEN KANSALAIPOISTO

Kirsi Mäkinieni

Päivi Elovirta

2

LAUANTAI 19.9.2026



klo (noin)	Sisältö	Harjoitukset
10.00–10.30	Kurssin esittely, käytännön asioita	Läsnäoloharjoitus
10.30–11.00	Kumppanin tunteminen (Kirsi) Läheisyys ja ihailu (K)	Tunne itsesi ja kumppanisi
11.00–11.30	Voimaruno + Piirrä/maalaa jotain kaunista kumppanistasi (hiilet, pastellit ja akryyliväri) (Päivi)	Miten voisin osoittaa kumppanin ihailua kuvallisesti?
tauko (45 min)		
12.15–12.45	Taidetuokio jatkuu (P)	Taidetyöskentely ja pariskuntien dialogi
12.45–13.45	Kumppanin puoleen kääntyminen (K) Näkökulmien huomioiminen (K)	8 teemaa -keskustelukortit
tauko 30 min		
14.15–14.45	Voimakortit ja äänimaljarentoutus (P)	Rentoutushetki parina
14.45–15.00	Päivän yhteenveto (P & K)	

3

SUNNUNTAI 20.9.2026



klo (noin)	Sisältö	Harjoitukset
10.00–10.30	Sydämen neljä perustarvetta (P)	Hiljentyminen
10.30–11.00	Ongelmien kanssa eläminen (K)	Kompromissin taito Rakentava konflikti
11.00–11.30	Kosketuksen voima (P)	Pariharjoitus
tauko (45 min)		
12.15–12.45	Yhteiset unelmat (K) Jaetut merkitykset (K)	Pienet rituaalit
12.45–13.45	Vapaata unelmatyöskentelyä (P)	
tauko 30 min		
14.15–15.00	Yhteenveto ja palaute (K & P)	EXTRA-kotiinvieminen: Kuuden viikkotunnin parisuhdehaaste

4

Onnellisen parisuhteen 7 salaisuutta



5

Onnellisen parisuhteen 7 salaisuuden tausta

50+ vuotta tutkimusta | The Gottman Institute

- Mitä eroja on onnellisilla (Masters) ja onnettomilla (Disasters) pareilla?

→ 7 onnellisen parisuhteen periaatetta

Yli 3 000 parin kokemukset ja parisuhdehistoria

→ noin 91 % tarkkuus eron ennustamisessa

→ Pariterapian menetelmät, joilla onnistumisen todennäköisyys on suurempi (80 %) verrattuna useisiin muihin pariterapiamenetelmiin (50 %)



6

SALAISUUS #1

**Oman itsen ja
kumppanin aito ja
ajantasainen
tunteminen**

- Tunne itsesi ja kumppanisi - tehtävä
- oikeita vastauksia
>15/20 (M) vs. < 5/20 (D)



7



SALAISUUS #2

**Läheisyyden ja ihailun
jakaminen**

- Vähintään 3 merkityksellistä läheisyystekoa viikossa (M)
- Vähintään 3 ihailun osoitusta viikossa (M)

8

SALAISUUS #3

Kumppanin puoleen kääntyminen

- vs. poispäin
- vs. selät vastakkain
- vs. napit vastakkain

aktiivinen / positiivinen → maaginen suhde 20:1

passiivinen / poissaoleva

passiivis-aggressiivinen / mielenosoituksellinen

aggressiivinen / negatiivinen

Kumppanin ”vetoomuksiin” (bids for connection) vastaaminen

- liukuovihetket
- >80 % (M) vs. <35 % (D)



9

SALAISUUS #4

Kumppanin näkökulmien ja ajatusten huomioiminen ja hyväksyntä, erityisesti hankalissa tilanteissa

- Ilmapiirin maaginen suhde 5:1 (M) vs. 0,8:1 (D)
- Avuksi: 8 teemaa - keskustelukortit



10

SUNNUNTAI 20.9.2026



klo (noin)	Sisältö	Harjoitukset
10.00–10.30	Sydämen neljä perustarvetta (P)	Hiljentyminen
10.30–11.00	Ongelmien kanssa eläminen (K)	Kompromissin taito Rakentava konflikti
11.00–11.30	Kosketuksen voima (P)	Pariharjoitus
tauko (45 min)		
12.15–12.45	Yhteiset unelmat (K) Jaetut merkitykset (K)	Pienet rituaalit
12.45–13.45	Vapaata unelmatyöskentelyä (P)	
tauko 30 min		
14.15–15.00	Yhteenveto ja palaute (K & P)	EXTRA-kotiinvieminen: Kuuden viikotunnin parisuhdehaaste

11

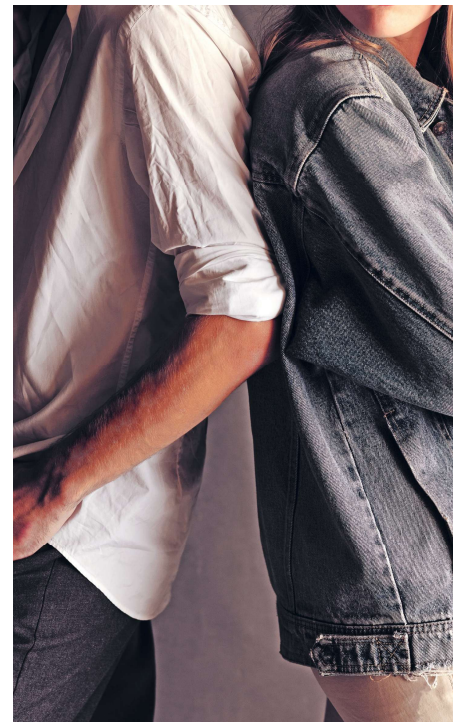
SALAISUUS #5

Ongelmien kanssa eläminen

- 3 erilaisen ongelmatyyppin oivaltaminen (M)
 - Vain 31 % ongelmista ratkaistavissa
→ Kompromissin taito

Parisuhteen tuhon 4 ratsumiestä (D)

- Kritisointi
- Halveksunta
- Puolustelu
- Suojamuurit ja keholliset reaktiot (4xF)
 - Rakentava konflikti



12



SALAISUUS #6

Yhteisten unelmien toteuttaminen (M)

- Usein ikiriitojen taustalta löytyy (toteutumattomia) unelmia

13

SALAISUUS #7

Jaettujen merkitysten luominen

- Pienet yhteiset rituaalit
- Parisuhteen oma kulttuuri



14