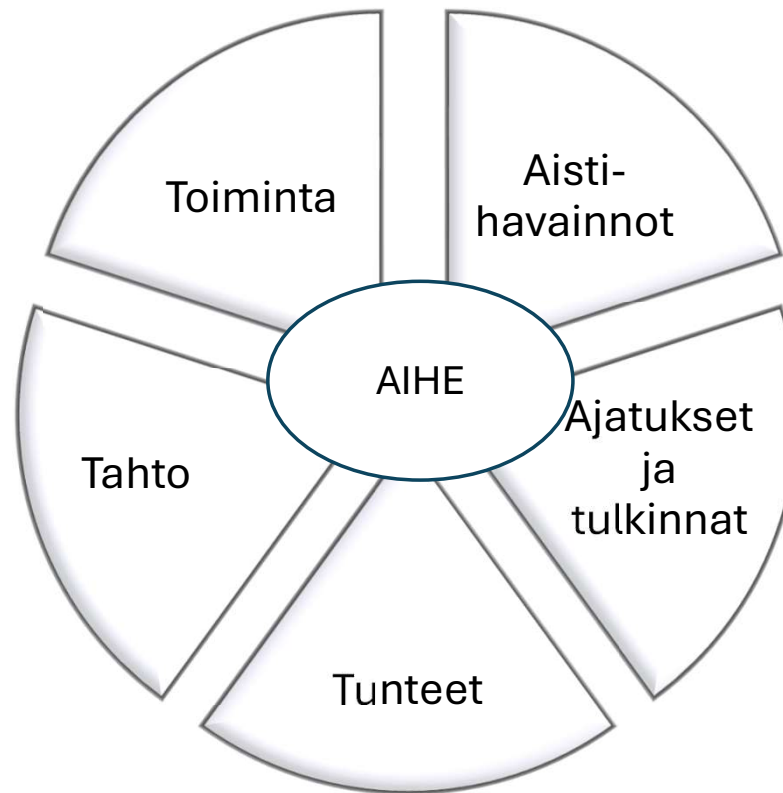


Välineitä vuorovaikutuksen tutkimiseen lähisuhteissa

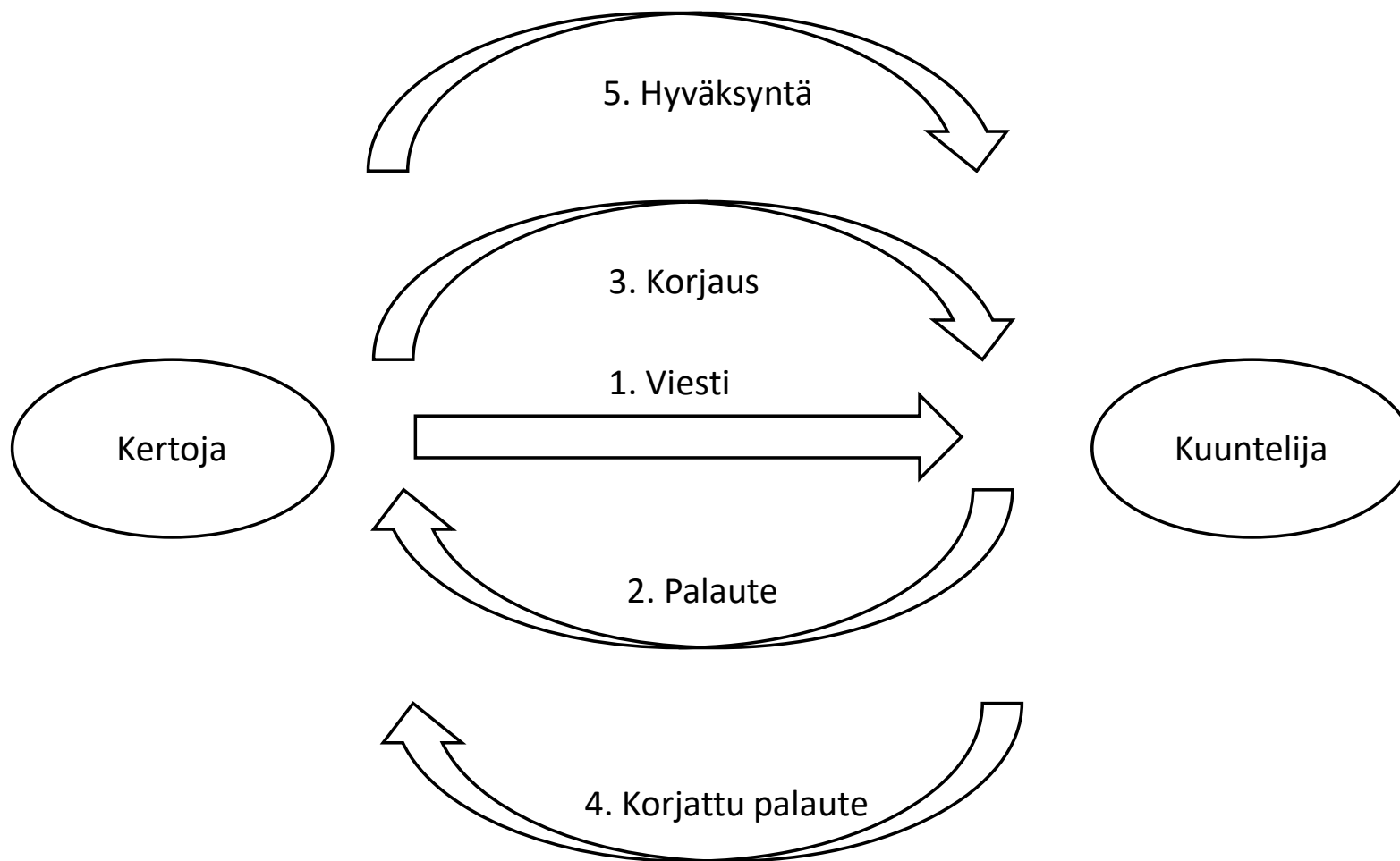
21.8.2026 Kirkon koulutuskeskus

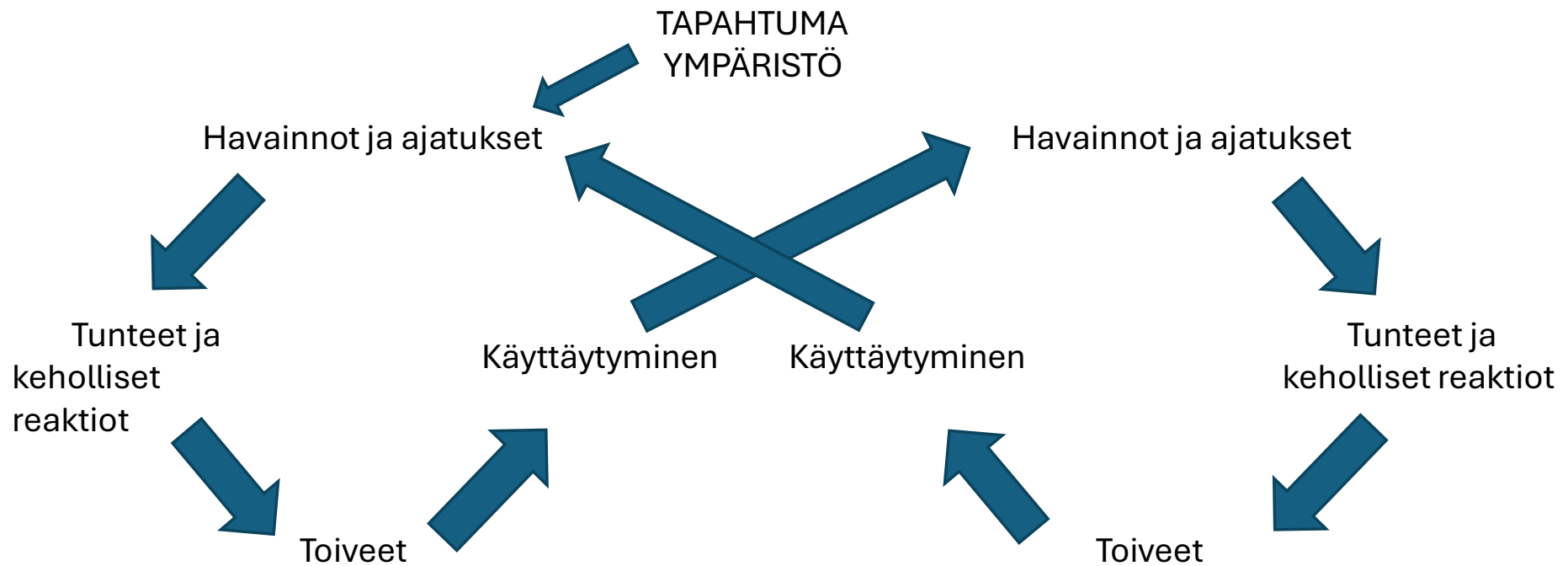
Sini Rantakari

Itseilmaisun kehä



Ymmärtämispalaute

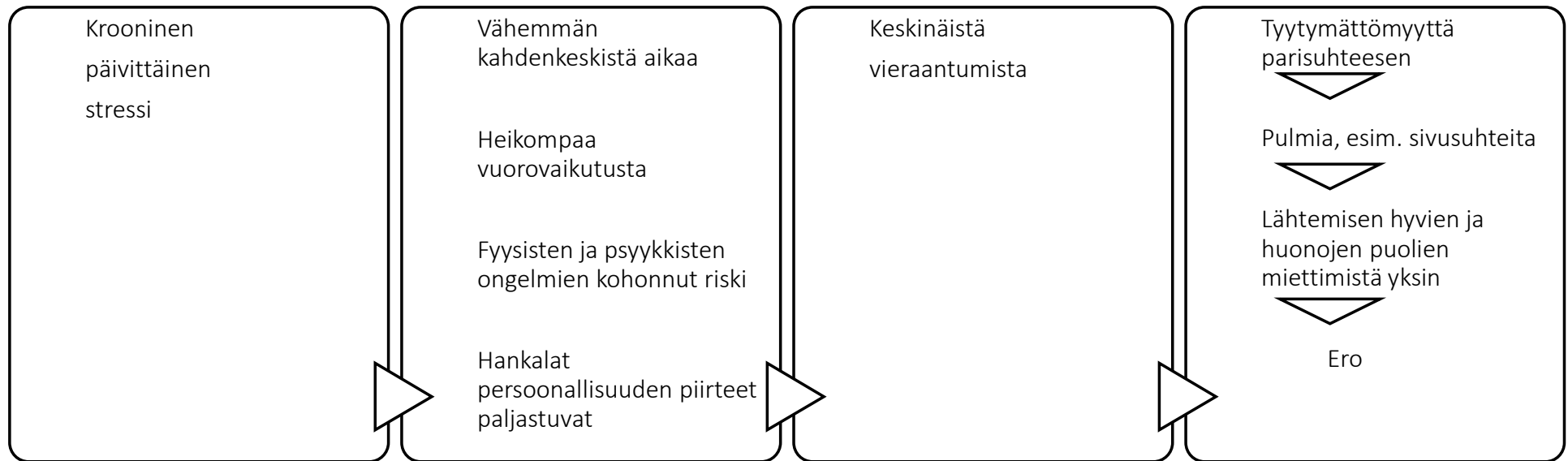


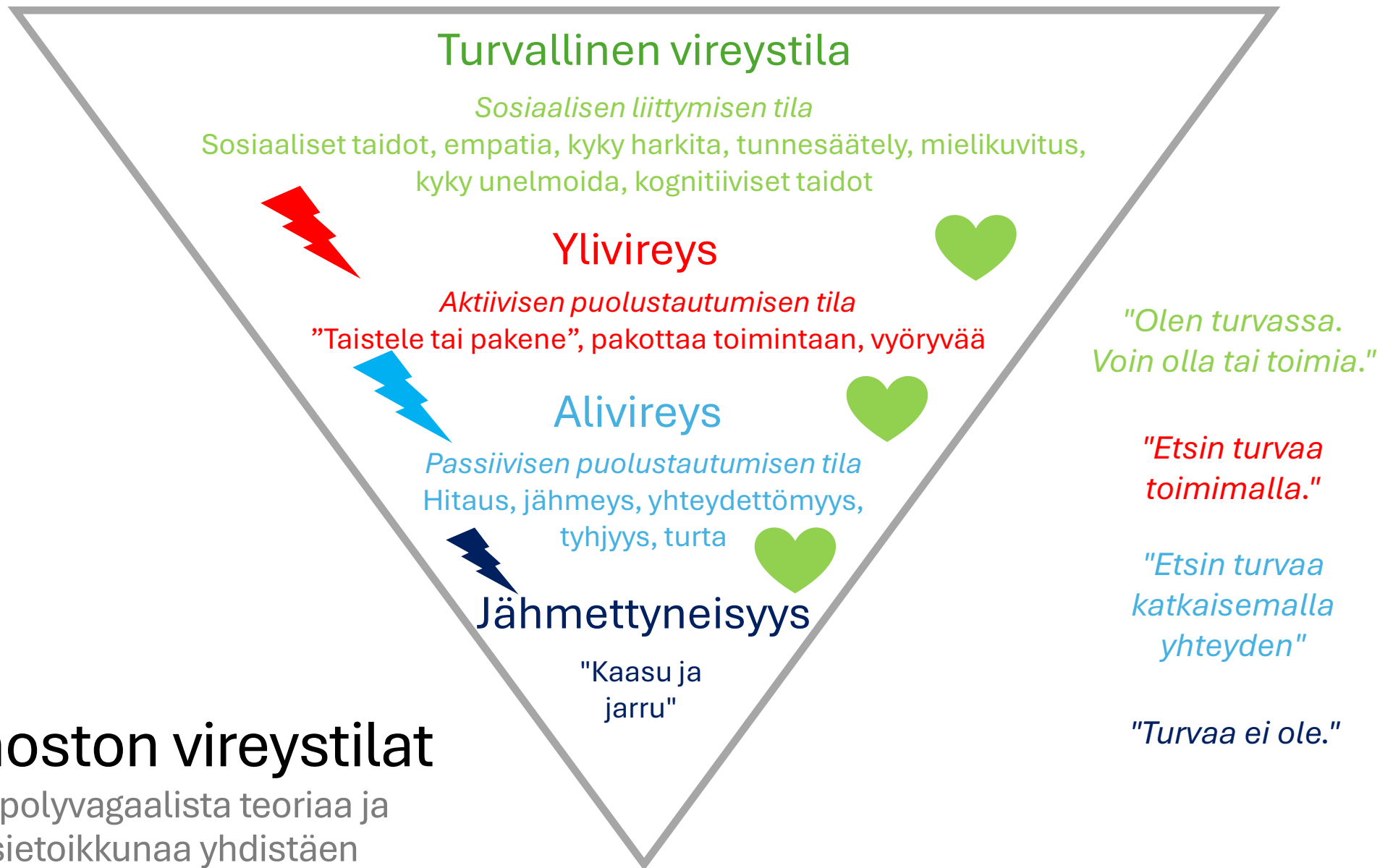


Vuorovaikutuskehä

Sini Rantakari, lähde: Andrew Grimmer

Arkinen ylikuormitus ja riittämättömät
stressinhallintakeinot
- vaikutus parisuhteeseen





Hermoston vireystilat

Porgelin polyvagaalista teoriaa ja Siegelin sietoikkunaa yhdistäen

Suhteiden tutkimista toiminnallisesti

- Paripiirtämisharjoitus
- Symbolityöskentely lähisuhteista/verkostosta
- Patsastyöskentelyt
- Roolikartat (parisuhde, vanhemmuus, itsenäistyvä nuori)

Reppuun katsomista

- Millaisia ikkunoita olette löytäneet?
- Mitä näet, kun katsot työtäsi tästä ikkunasta? Piirrä/kirjoita.
- Katso jostain toisestakin ikkunasta. Piirrä/kirjoita.

Repun pakkaamista

- Kuvatkaa havaintoja työstänne (näkymiä eri ikkunoista)
- Oppikaa vielä toisiltanne
- Mitä haluat ottaa mukaasi?

Seuraavat askeleet

- Valitse itsellesi ja työhösi sopivaa luettavaa lukemistosta
- Tee ja palauta huoneentaulu 20.9. mennessä
- Tutustu muiden huoneentauluihin ja kommentoi rohkeasti vähintään kahden kanssaopiskelijan tuottamaa
- Pyydän lähettämään todistukset heille, jotka valmiita 29.9. – muille lähetän muistutuksen