

Toimi näin, jos ette selviä haasteista omin voimin

Hae ulkopuolista apua. Ulkopuolinen näkee asian eri tavoin kuin riidan osapuolet. Hän voi auttaa myös asianosaisia ymmärtämään toistensa näkökulmia ja motiiveja.

Aloita avun hakeminen ja neuvojen kysyminen esimerkiksi täältä:

- Kumppanuusvanhemmaksi-hankkeen [neuvontapalvelut](#)
- Sateenkaari-ihmisten [Perhesuhdekeskus](#)

Etsi oman asuinalueesi kasvatus- ja perheneuvonnan palveluita. Joissakin kunnissa on sovittu, että perheneuvola vastaa kasvatus- ja perheneuvontapalvelun ohella myös esimerkiksi perheasioiden sovittelusta.

Muista ristiriitatilanteissa myös nämä:

Kuuntele. Mitä toinen oikeastaan haluaa sanoa? Mitä sanojen takaa löytyy?

Yritä nähdä asioiden taakse. Muista, että huolet, pelot ja pettymykset näkyvät ristiriitatilanteissa helposti epärationalisena tai epärakentavana käytöksenä tai toimintana.

Kanna oma vastuusi. Mitä voin tehdä itse, jotta tilanne ratkeaisi?

Muistele aikaisempia kokemuksia. Miten olette aiemmin elämässä ratkaisseet vaikeat tilanteet? Miten onnistuitte pääsemään jonkin haasteen yli?