



Läheiset ihmissuhteet - rasitteita vai arjen voimavaroja

Heikki Kruus

Työnohjaaja

Perhe- ja paripsykoterapeutti

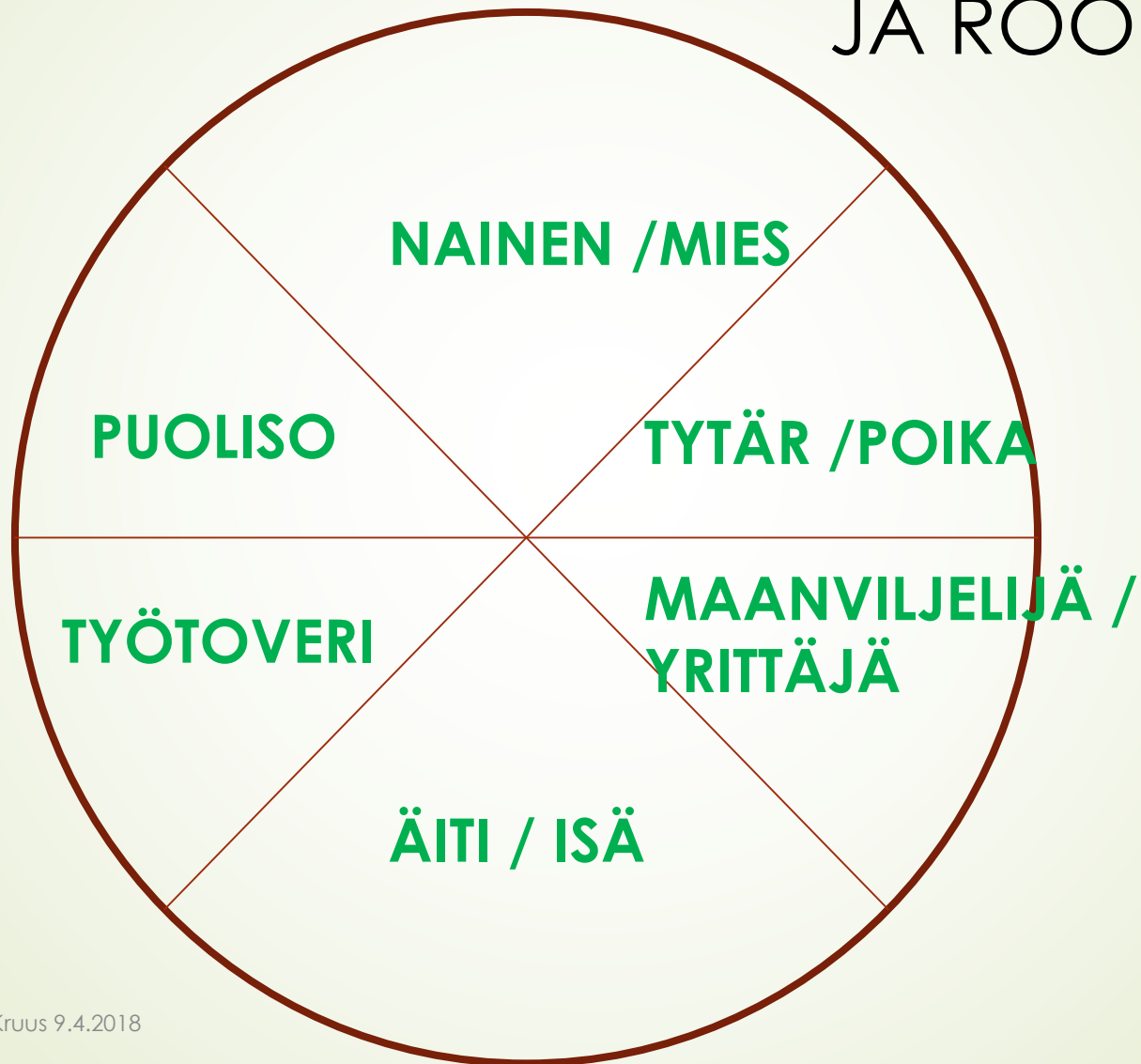


Läheisistä ihmissuhteista arjen voimavaroja

1. Parisuhde ja työrooli
2. Kriisit ja ristiriidat ihmissuhteissa
3. Arvostava vuorovaikutus ristiriitojen ratkaisun välineenä
4. Onnistunut SPV ihmissuhteiden kannalta

KUKA MINÄ OLEN

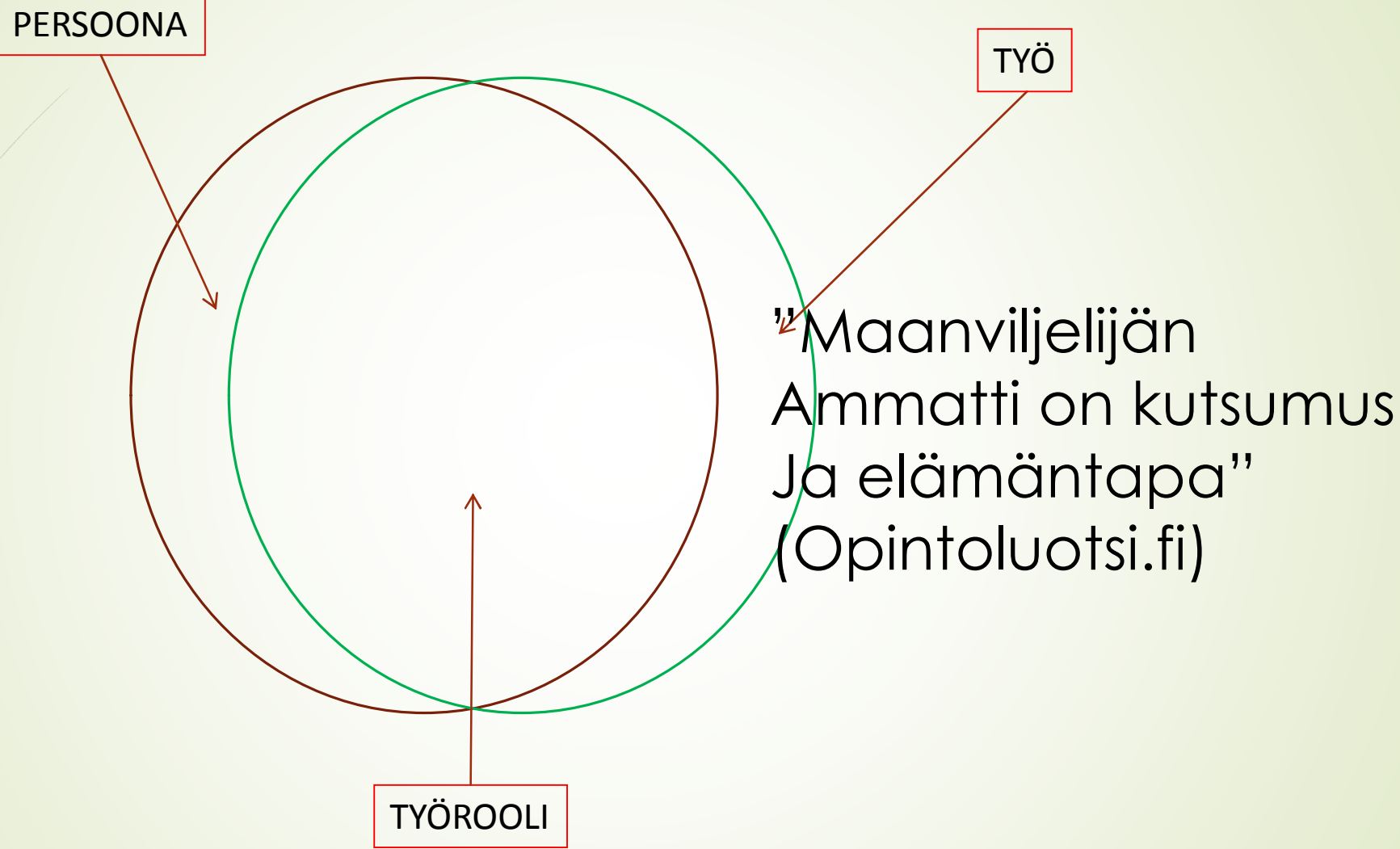
IDENTITEETTI JA ROOLIT



PERSOONA

TYÖ

TYÖROOLI



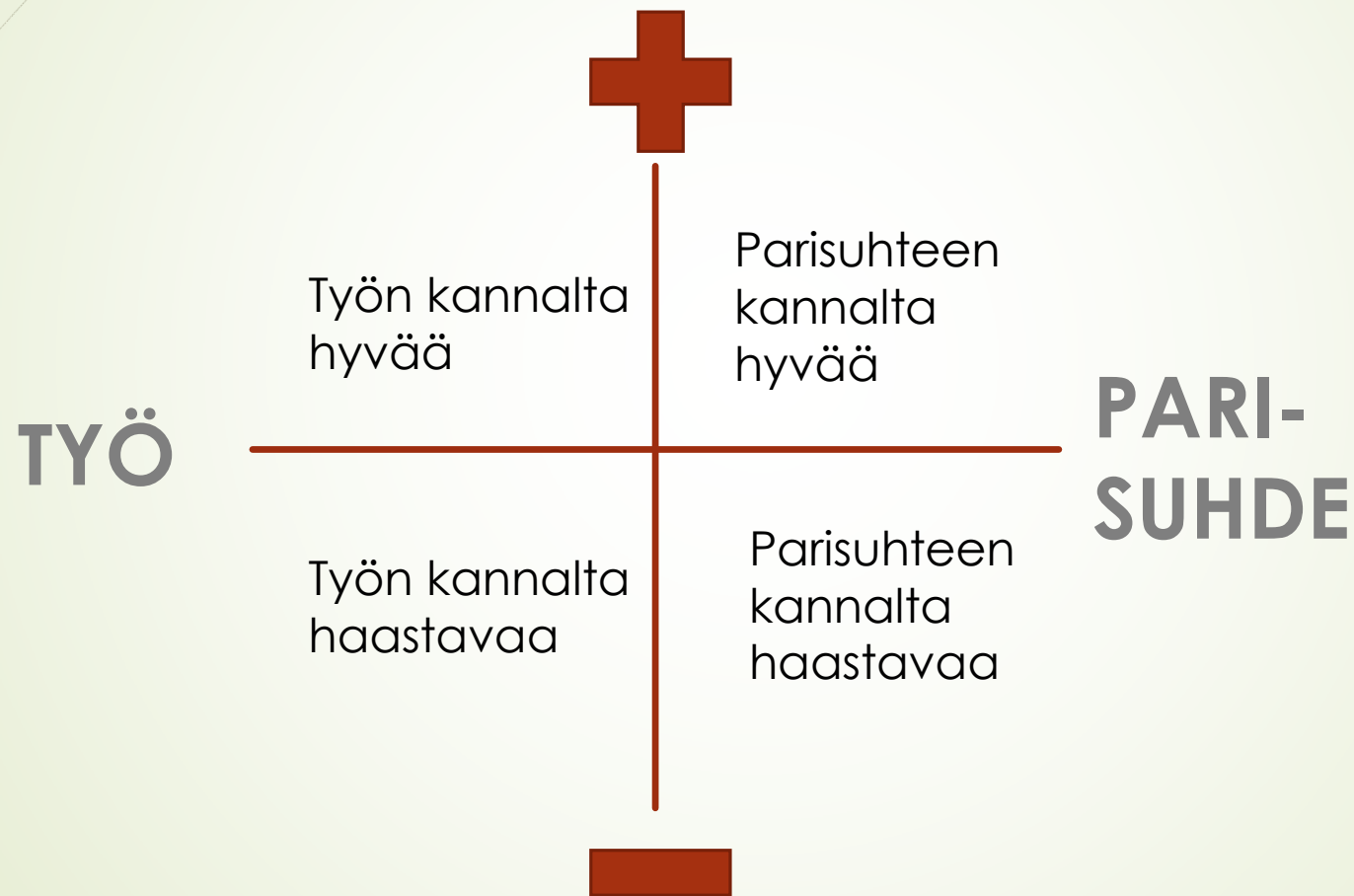
PERSOONA

TYÖ

"Maanviljelijän
Ammatti on kutsumus
Ja elämäntapa"
(Opintoluotsi.fi)

TYÖROOLI

Kun puoliso on myös työtoveri.... Kun koti on myös työpaikka...



MIKÄ KUORMITTAA?





MIKÄ KUORMITTAA

1. Yhteinen työ ja yhteinen vapaa-aika (24/7 yhdessä)
2. Työn sesonkiluonteisuus
3. Muutoksen tuoma epävarmuus
4. Eri sukupolvien välinen jännite

MIKÄ KEVENTÄÄ KUORMAA ?





Mitä hyvää meillä on?

1. Yhteisiä elämänarvoja
2. Toinen tietää mistä puhun
3. Työ on yhteinen asia, jota voi suunnitella yhdessä
4. Työn sesonkiluonteisuus: ehkä mahdollisuus ottaa välillä rennommin ja järjestää yhteistä aikaa
5. Toisen vanhemmat lähellä: apu työssä ja lasten hoidossa



Hyvän työpaikan tunnusmerkkejä

- Työn mielekkyys
- Oman työn merkityksen hahmottaminen
- Työn kehittävyys
- Kohtuullinen työn määrä
- Hyvä tiedonkulku / avoimuus
- Vaikuttamismahdollisuudet omaan työhön
- Vuorovaikutus
- Palautteen saaminen
- Arvostus
- Itsemääräämismahdollisuus
- Tukikanavien löytyminen tarvittaessa

TYÖHYVINVOINTI JA TYÖSSÄ JAKSAMINEN

TOISEN TYÖN ARVOSTAMINEN

- Sääntöjen noudattaminen
- Päätösten takana pysyminen
- Työhön sitoutuminen
- Tiedon ja kokemusten jakaminen

LUOTTAMUS TYÖKAVERIIN
TOISEN KUNNIOITTAMINEN

YHTEISHENKI
TYÖTURVALLISUUS

TOISEN ERILAISUUDEN
HYVÄKSYMINEN

**Välittäminen
on
arjen
voimavara**





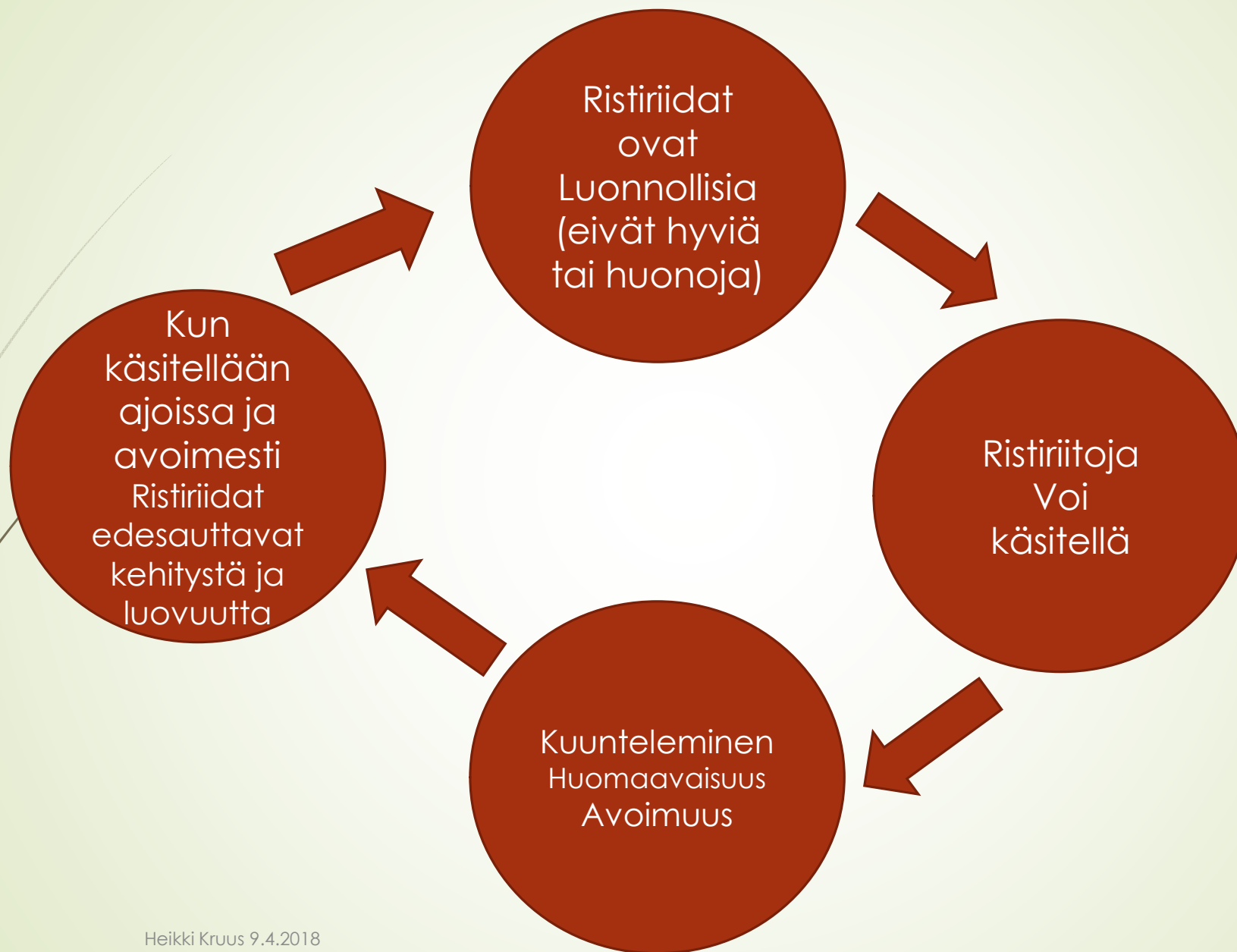
Kriisi

- Ei ole sairautta, josta tulee parantua, vaan elämää, jota on elettävä
- Ihmisen tai organisaation (parisuhteen tai perheen)kohtaama uusi tilanne, jossa aiemmin opitut ongelmanratkaisukeinot eivät välttämättä toimi
- Yleisesti tarkoittaa kreikkalaisen sanan *krisis* (päätös) mukaisesti käännekohtaa, jossa yksilön tai organisaation tulevaisuuden suunta määräytyy paremmaksi tai huonommaksi toimijamme mukaan
- Kehityskriisi: normaalit elämäntilanteen muutokset
- Traumaattinen kriisi: äkillinen tai ennalta-arvaamaton tapahtuma, johon ei ole voitu varautua
- Henkilökohtainen vai ihmissuhteeseen liittyvä?
- Kriisi (voi) aiheuttaa ristiriitoja ihmissuhteissa



Ristiriita eli konflikti

- **Konflikti:** osapuolten väliin syntynyt ongelmatilanne, jossa **kummatkin osapuolet pitävät toisen näkemyksiä väärinä ja omiaan oikeina**
- **Erilaiset mielikuvat siitä, mitä on "hyvä elämä" tässä tilanteessa**
- Ristiriita voi olla myös itseni kanssa: Toiveet, tarpeet // todellisuus

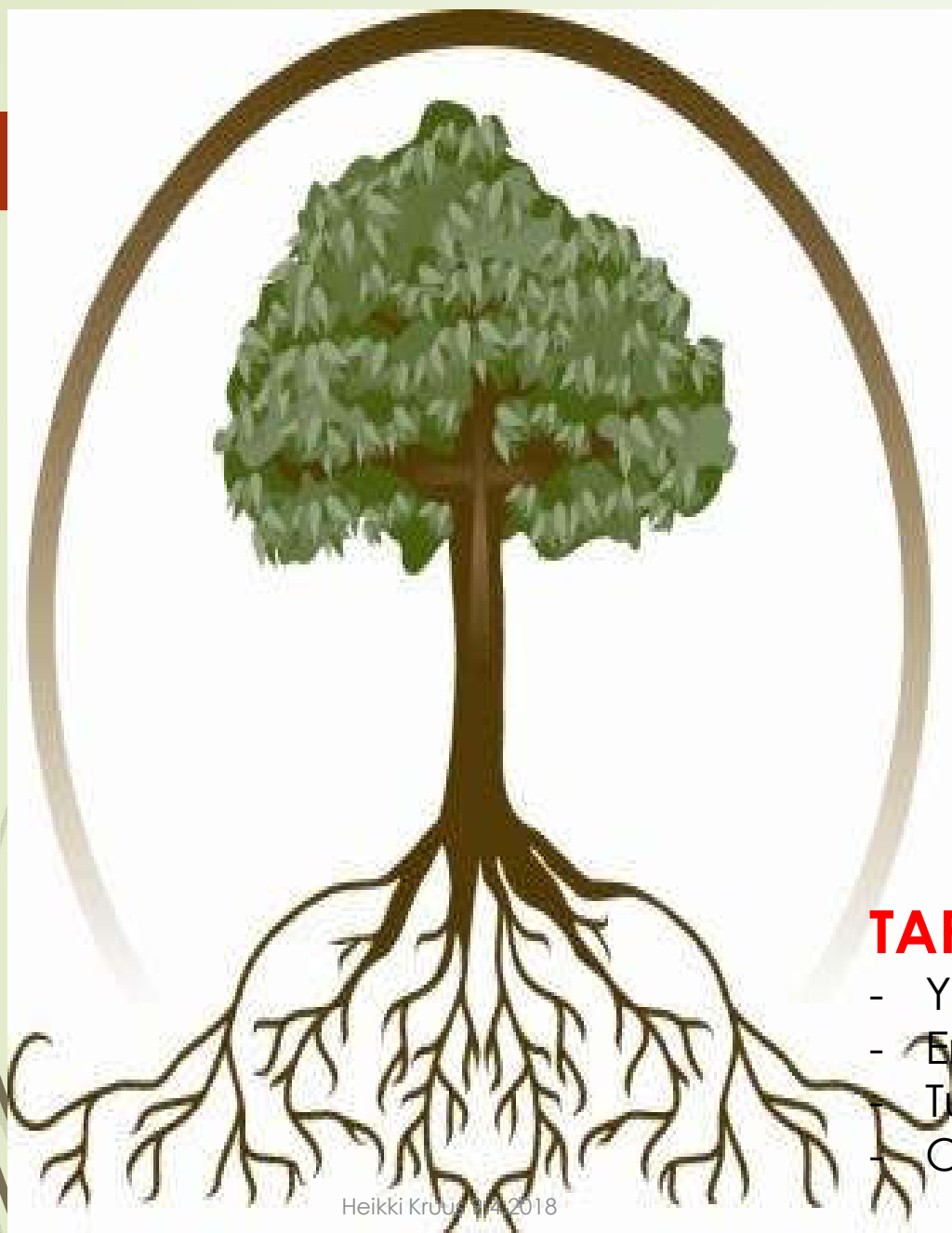




**Kriisissä olevan parin
olennaisin kysymys ei
yleensä ole riidan aiheessa,
vaan siinä miten
turvallisena tai
turvattomana suhde
koetaan tässä tilanteessa**



Heikki Kruu 9.4.2018



Heikki Kruus 14/2018

TARPEET

- Yhteys
- Erillisuus
- Turvallisuus
- Olla hyväksytty
- rakastettu

SELLAISENA KUIN OLEN

TEOT

- Mitä teen
- Mitä en tee
- Mitä sanon
- Mitä en sano

TUNTEET

- Ilo
- Suru
- Pelko
- Viha

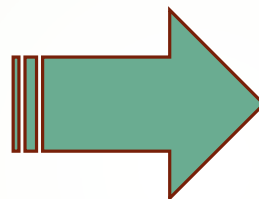


Arvostava vuorovaikutus ristiriitojen ratkaisun välineenä

- Parantaa ilmapiiriä
- Lisää me-henkeä
- Auttaa kriisitilanteissa
- 6 näkökulmaa....



Puhuminen
tai
vaikeneminen

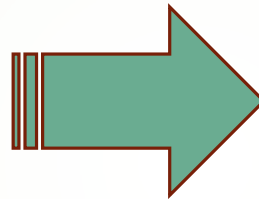


Kuunteleminen
ja
puhuminen

Kuuntelemisen taito



Epäsuora
tunteiden ilmaisu



Suora
tunteiden ilmaisu

Tunteiden ilmaiseminen

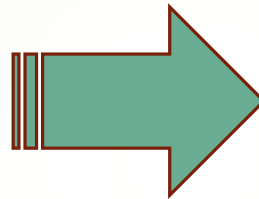
SUORA

- Minä-viestit
- Ilmaisussa tunnesanoja: ikävöin, huolettaa, vapautunut, onnellinen, kiukkuinen, epävarma
- Sopusoinnussa muun olemuksen kanssa
- Vahvistaa turvallisuutta, selkeyttä ja luottamusta

EPÄSUORA

- Ilmeet, eleet, äänensävyt
- Sanallisen ja sanattoman viestin ristiriitaisuus
- Psykofyysiset oireet, vaikeneminen, mököttäminen, mykkäkoulu, tiuskiminen, nimittely, käskyttäminen, kiroilu, marttyyrius, oven paiskominen
- Aiheuttaa usein väärinymmärryksiä

Väittely



Dialogi

Kuuntele
Kunnioita
Odota
Reagoi
Ole rehellinen



Ratkaistavissa olevat asiat

Asiat
joita ei voi
ratkaista

D
I
A
L
O
G
I



Väittelyn tilalle dialogi

VÄITTELY

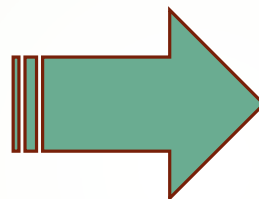
- Molemmat yrittävät voittaa keskustelun
- Pyritään osoittamaan, että toinen on väärässä
- Toisen näkemyksen eivät kiinnosta
- Ei ole tarkoitus muovata tai muuttaa omia mielipiteitä

DIALOGI

- Kuunteleminen yhtä tärkeää kuin puhuminen
- Molemmat kertovat omat näkemyksensä
- Hyväksytään toisen erilainen näkemys
- Toisen ajatukset ovat kiinnostavia
- Valmius oppia toiselta ja muuttaa omaa mielipidettään



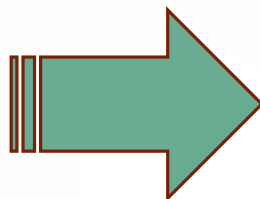
"Kiltteys"
Aggressiivisuus



Assertiivisuus



**Yksittäisiin
sanoihin
takertuminen**



**Hyvän tarkoituksen
näkeminen
ja kuuleminen
sanojen ja tekojen
takana**



Maatilan sukupolvenvaihdos on kaikille iso askel uuteen elämävaiheeseen

- Kaikille uusi tilanne
- Kukaan ei ole aiemmin ollut tässä roolissa
- Jokaisella sukupolvella on oikeus omaan elämäntapaansa



Maatilan sukupolvenvaihdos on kaikille iso askel uuteen elämänvaiheeseen

► LUOPUJAN

Kannattaa palata ajatuksissa taaksepäin ja muistella omaa tilannettaan jatkajana

On mahdollista iloita tilanpidon jatkumisesta, jatkajan rohkeudesta ja kehittämishalusta

► JATKAJAN

On hyvä arvostaa menneiden sukupolvien työtä ja elämäntokokemusta



Luopujan onnistunut sukupolvenvaihdos

POHDIN

- Luopumista yrittäjyydestä ja päätösvallasta
- Taloudellisen vastuun siirtämistä uudelle sukupolvelle
- Vanhasta kodista muuttamista tai uuden kodin perustamista
- Uutta roolia tilalla
- Mahdollisuuksia, joita muuttunut tilanne tuo itselleni ja parisuhteeseen
- Omien voimavarojen riittävyttä työmäärään nähden

TOIVON

- Terveyttä ja hyvinvointia itselleni ja läheisilleni
- Menestystä jatkajan yritystoiminnalle
- Arvostusta elämäntyölleni
- Avointa keskustelua asumisjärjestelyistä
- Perheen sisarussuhteiden säilymistä
- Monipuolista vapaa-aikaa, uusia harrastuksia ja näköaloja tilan ulkopuolelle
- Toimivia ihmissuhteita



Jatkajan onnistunut sukupolvenvaihdos

POHDIN

- Oikeaa ajoitusta ja toteutusta
- Tilan kehittämistä suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti
- Taloudellista vastuuta
- Asumisjärjestelyjä
- Ihmissuhteiden toimivuutta
- Omien voimavarojen riittävyttä työmäärään nähden

TOIVON

- Pelisääntöjen sopimista luopujien kanssa
- Keskustelua sisarusten kanssa sukupolvenvaihdoksesta
- Oikeutta omaan elämäntapaan omassa kodissa ja vapaa-ajalla
- Hyvää yhteistyötä luopujiin
- Ystäviä ja ammatillista tukiverkkoa



Pidä huolta ja välitä parisuhteesta

- Koneetkin huolletaan, vaikka niissä ei olisi vikaa ja ne korjataan, jos ja kun vikoja tulee
- Varautuminen kriisitilanteisiin
- "Emotionaalinen pankkitili"
- Tärkeintä on toisen huomioiminen myös puolisona: naisena tai miehenä



Pidä huolta ja välitä parisuhteesta

- Miten minä selviän ➡ miten **ME** selviämme
- Toisen arvostaminen työtoverina ja puolisona: mistä hän näkee/tietää/tuntee että arvostan häntä?
- Toisen puoleen kääntyminen /poispäin kääntyminen

A photograph of a snowy landscape. In the foreground, there is a snow-covered bank with some dry, yellowish-brown reeds or grasses. A dark, cylindrical object, possibly a log or a piece of driftwood, lies on the snow. In the background, a body of water reflects the bright, low sun, creating a shimmering effect. The sky is a pale blue. The overall scene is serene and cold.

**PIDÄ HUOLTA
JA
VÄLITÄ
ITSESTÄSI**