

Henkinen valmistautuminen SPV-prosessiin

Maija Pispala, työkykyneuvoja, Mela

SPV on suuri käännekohta osapuolien elämässä

- Elämän käännekohtia nimitetään myös kehitys- ja elämänkriiseiksi.
- Kriisi- ja muutoskohtiin liittyy aina myös monenlaisia tunteita.
 - Kun SPV:n kaikki osapuolet käyvät läpi omaa muutostaan, voi olla vaikea nähdä toisen ehkä erilaista kriisiä.
- Ihminen toimii kolmella tasolla: tieto, toiminta, tunteet.
- SPV valmistellaan usein hyvin tiedon tasolla ja toiminnan tasolla – tunteiden taso helposti ohitetaan.
 - Varsinkin, jos asiaan liittyviä tunteita ei ole helppo kohdata ja sanoittaa.
 - Saatetaan kokea, että omat tunteet ovat vääriä tai pelätään, että ne loukkaavat toisia.
- Myös toiveet ja odotukset voivat olla osapuolilla hyvin erilaisia.
 - Niiden puheeksi ottamiseen voi myös liittyä haastavia tunteita.
- Käsittelemättä jääneet tunteet voivat ajan kuluessa kasvaa konflikteiksi osapuolten välillä.
 - Asiaan helposti liittyy virheellisiä tulkintoja ja oletuksia, kun asioista ei ole uskallettu puhua avoimesti.

Erilaiset odotukset ja toiveet

- Kun SPV:tä aletaan suunnitella, pitäisi ottaa tarkasteluun omat odotukset ja toiveet siihen liittyen – ovatko ne realistisia ja oikeudenmukaisia toisille osapuolille?
 - Onko mahdollista, että kaikki omat odotukset ja toiveet toteutuvat?
 - Entä, jos toisilla on kovin erilaiset odotukset ja toiveet?
- Saatamme vetää perässämme tiedostamatonta tunnetaakkaa, joka johtuu omista aiemmista kokemuksistamme – itsetuntemuksen kehittäminen auttaa pääsemään irti tunnetaakasta, joka saattaa haitata avointa vuorovaikutusta.
 - Omiin tunteisiin voi liittyä monenlaista häpeää, surua, pettymystä, tms., joita on vaikea tunnistaa ja sanoittaa.
 - Vaikeat tunteet saattavat nostaa pintaan myös ärtymystä ja vihaa.
 - Toisille voi olla vaikea hahmottaa, että voimakkaat tunteet eivät välttämättä johdu mistään, mitä he tekivät, vaan ne ovat sisäsyntyisiä ja liittyvät ihmisen omaan muutoskriisiin.
- Erilaisten toiveiden ja odotusten käsittely rakentavasti vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja.
 - Niitä on mahdollista aina myös kehittää.

Vuorovaikutus onnistumisen keskiössä

- SPV:ssä pitäisi pystyä kehittämään vanhempi – lapsi vuorovaikutusta kohti tasavertaista vuorovaikutusta.
 - Voi olla vaikea keskustella silmien tasalta omien vanhempien kanssa.
- Omien olettamusten ja tulkintojen purkaminen avoimiksi kysymyksiksi.
 - Mitä ajattelet tällaisesta? Miten mielestäsi pitäisi toimia? Millaisia toiveita ja odotuksia sinulla on?
 - Älä vaadi vastausta heti, jos toisella ei heti sitä ole. Anna ajatuksille aikaa.
- Toisen erilaisten tunteiden ja näkemysten hyväksyminen
 - Kun asioita ei ajeta väkisin läpi, vaan annetaan tilaa ja aikaa erilaisille ajatuksille, voi syntyä aivan uudenlaisia tapoja ratkaista tilanne kaikkia tyydyttävällä tavalla.
- Anna prosessin kypsyä – ota sille tarpeeksi aikaa.
- Jos keskustelu oman väen voimin ei ota toimiakseen – pyydä ulkopuolista apua.
 - Melan varhaisen tuen palvelut auttavat myös SPV-neuvottelujen haasteissa.
 - Maaseudun tukihenkilöverkon Sukupolvenvaihdossoppa –käsikirjassa hyviä näkökulmia keskustelun pohjaksi

Ota yhteys oman alueen työkykyneuvojaan: www.mela.fi/varhainentuki

Seuraa meitä

 [Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela](#)

 [@melaturva](#)

 [Apurahansaajien Mela](#)

 [@melaviestinta](#)

 [Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela](#)

 **Mela**
mela.fi