

RÉGEN EGY-ÉRTELMŰ VOLT, HOGY A HÁZIMUNKA, A GYEREK-NEVELÉS A NŐ FELADATA. AZÓTA SOKAT VÁLTOZOTT A VILÁG, A LEGTÖBB FELESÉG DOLGOZIK, SOK CSALÁDBAN MÉGIS KIZÁRÓLAG ŐK VISZIK A MÁSODIK MŰSZAKOT. VAJON MI LEHET A MEGOLDÁS?



# Mégis, kinek a dolga?

**A** napjainkban sajnos általánosnak mondható problémával küzd Rita nevével olvasónk is.

„Amikor összeköltöttünk, a férjem még részt vett a ház körül munkákban. Aztán megszülettek a gyerekeink, és én otthon voltam velük négy évig. Nagyon nehéz volt mindent egyedül csinálni, de úgy gondoltam, a párom dolgozik, az én feladatom, hogy mindent rendben tartsak itthon. Most viszont már én is napi nyolc órát töltök a munkahelyemen, és nem változott semmi – még azért is szólnom kell, hogy vigye ki a szemetet. Lassan nem bírom erővel, de mintha meg sem hallaná, amit mondok!”

Egyáltalán nem különleges Rita története, hiszen a beidegződést, miszerint a házimunka az asszony dolga, nagyon nehéz felülírni, ráadásul nemcsak a férfiak, de a nők fejében is a hagyományos kép él a munkamegosztásról. Éppen ezért a legtöbb feleség órákkal többet dolgozik naponként, mint a férje, hiszen a nyolcórás műszak után még várja otthon a takarítás, főzés, gyereknevelés. Ráadásul hozzá fordulnak a családtagok, ha érzelmi támogatásra van szükségük, rá marad a tágabb rokonsággal való kapcsolattartás és a család életének megszervezése, ami szintén időigényes. Bár néhány éve egyre több – főleg fiatal – férfinak tudatosul, hogy a közös otthon fenntar-



**FERJANCSIK ÁGNES**  
PÁRKAPCSOLATI MEDIÁTOR,  
MENTÁLHIGIÉNÉS  
SZAKEMBER

tásában való részvétel nem segítségnyújtás, még bőven van hová fejlődni a munkamegosztás terén.

## Családi minták

– Az otthoni munkamegosztást a gyerekkorból hozott családi szokások és szerepminták határozzák meg, vagyis az, hogy ki mit tanult és mit látott a szüleitől – magyarázza Ferjancsik Ágnes párkapcsolati mediátor és mentálhigiénés szakember. – Ezek a különbségek a szerelem elején, amíg a kezdeti fellángolás tart, nem olyan zavaróak. Idővel azonban komoly problémát okozhatnak, főként az összeköltözés és a gyerekek születésének idején. Pedig a jó feladatelosztásból sokat profitálhat az egész család és a kapcsolat; nem pusztán arról van szó, hogy tiszta a lakás, és meleg vacsora kerül az asztalra. Ha hosszú távon jól működő rendszert sikerül kialakítani, a közös munka jutalma az együttműködés élménye, ami kihat az élet minden területére. Sikeres csapatnak érzik magukat, a nő büszke a férfirra, becsben tartja, türelmesebb lesz, sőt az elégedettség a szexualitásra is pozitív hatást gyakorol.

## Osszuk el a munkát!

A szakértő szerint a munkamegosztás kapcsán is az őszinte beszélgetés jelenti a megoldást.

– Érdemes minél korábban, akár már az összeköltözés előtt átgondolni, kinek mi lesz a feladata, és mit végzünk közösen. Azonban sosem késő, bármikor változtathatunk: ha eddig mindent a nő intézett, szóljon bátran a férjének, hogy osszák meg a teendőket. Amennyiben a korábban kialakított rendszer valamiért nem működik, először nézzük meg, nem történt-e komolyabb változás. Esetleg átalakult valami a másik fél életében? Leterheltebb lett a munkahelyén? Utóbbi esetben el kell dönteni, hogy mi a fontosabb számunkra, fogalmazzuk meg a kétélyeinket, de ne kritikusan, és mindenképpen kerítsünk sort egy tisztázó beszélgetésre – tanácsolja a szakember.

Mint a legtöbb párkapcsolati konfliktus esetében, kulcsfontosságú a megfelelő kommunikáció és az önismeret.



## Mindenki mindenkiért

A gyerekek legkönnyebben a szülők példája alapján tanulják meg a jól működő családi munkamegosztás kialakítását.

+ Amennyiben a kicsik azt látják, hogy az apjuk elvégzi az otthoni feladatokat, őket sem lesz nehéz rábeszélni, hogy bekapcsolódjanak a közös munkába.

+ Nagyon jó hatással van az apa-gyerek kapcsolatra, ha a férfi kezdetől fogva részt vesz a gyereknevelésben; és aki pelenkázza-fürdeti a csecsemőt, általában később is több időt tölt együtt a családdal és a csemetékkel.

+ Fontos, hogy a férj megtapasztalja, mennyi energiát és időt igényel a baba, hiszen így megérti, hogy továbbra is szükség van a feladatok megosztására, és nem hagyhatja ezzel magára az édesanyját.



– Gondoljuk át, alapvetően mi okozza bennünk a rossz érzést. Az, hogy fáradtak és kimerültek vagyunk, és nem bírunk a teendőkkel? Vagy úgy érezzük, hogy nem vagyunk fontosak a másiknak, nem figyel ránk, ezért nem végzi el a feladatokat? Ha magunkban tisztáztuk, mi okozza a gondot, először mondjuk el a gondolatainkat, és így kérjünk segítséget. A lényeg, hogy soha ne kritizáljuk bántó módon a másikat, ne általánosítsunk, és mindig az érzéseinkről beszéljünk. Tehát ne azt mondjuk, hogy „Te mindig elfelejtesz bevásárolni”, hanem inkább fogalmazzunk így: „Nagyon fáradt vagyok, ezért fontos lenne, hogy segíts! Amikor nem vásárolsz be, úgy érzem, nem vagyok fontos neked, és ettől dühös és csalódott leszek. Tudom, hogy neked is rengeteg dolgod van, de kérlek, holnap az itthoni munkákra is szakíts időt!” – javasolja szakértőnk.

Azt mondjuk el, hogy mit szeretnénk a jövőben, ne a múltbeli mulasztásokat, hiányosságokat ismétlegessük, és ne essünk abba a hibába se, hogy azt gondoljuk, csak mi tudunk mindent jól megoldani.

– Talán a párunk nem éppen úgy végzi el a feladatot, ahogy mi szoktuk, de ez nem baj! – figyelmeztet Ferjancsik Ágnes. – Ha csak kritizáljuk, egy idő után nem fog semmit csinálni, hiszen csak pozitív hozzáállással motiválhatjuk a másikat.

Patkó Ágnes



## OTTHONOK ITTHON

Magyarországon van mit javítani a munkamegosztás terén!

A Mizse természetes ásványvíz megbízásából egy speciális kutatás keretében felmérték, hogy mennyi minőségi időt

tölthetnek együtt a családok hazánkban.

+ E gy átlagos héten az emberek 68%-a számára a bevásárlás a közös program, míg 52% a napi rutinfeladatokat végzi családi körben.

+ A megkérdezett édesanyák 95%-a egyedül intézi az otthoni teendőket, és ők hajlamosabbak mindent egyedül csinálni, ami miatt tovább csökken a közeli hozzátartozókkal töltött idő mennyisége.