

Van férfi és női munka?

Hogyan egyeztethető össze a családi élet és a munkabeosztás?

Varjúné Legát Katalin

családkonzulens

Dr. Domján Mihály

tanácsadó szakpszichológus,

családterapeuta



1. Mi van a rangsorban elől?



MUNKA ↔ CSALÁD

- * A rangsorból, illetve annak hiányából szerepkonfliktusok jöhetnek létre.
- * Érdemes minderről nyíltan kommunikálni és a választ/döntést tudatosítani.
- * Beszélünk a dolgainkról vagy meg is állapodunk?



2. Hogyan alakult a származási családban a rangsor?



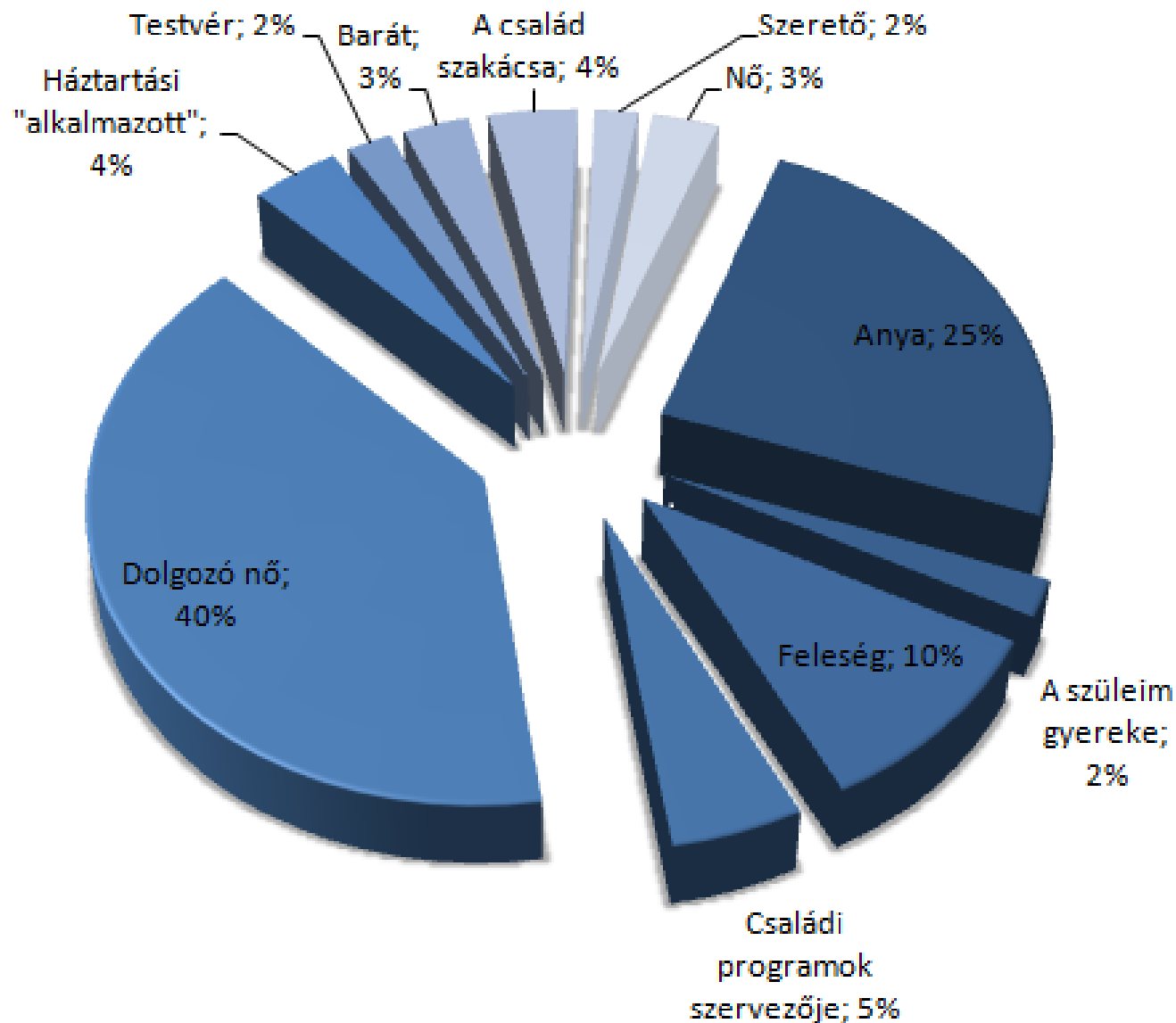
- * **A meghittségnek volt-e értéke?**
- * **Milyen mintákat hozunk a származási családunkból?**

3. Az egyensúly megtalálása

- * Minden életciklusban visszaköszön ez a feladat.
- * Nemcsak a munka-meghittség arányára lehet odafigyelni, hanem az adok-kapok és a családi szerepek egymáshoz való viszonyára is.
- * Családos hölgy szerepei: nő, feleség, anya, munkatárs, barátnő, leány, rokon.
- * Családos férfi szerepei: férfi, férj, apa, munkatárs, barát, fiú, rokon.



Szereptorta



4. Pályaválasztás

- * Kap-e a serdülő érzelmi támogatást a választásához?
- * Adottak-e a kellő információk a választott pályával kapcsolatosan?
- * Hogy áll az önismeret?
- * Tisztázottak-e a képességek?
- * Miben tehetséges?
- * Milyenek a családi lehetőségek?



Társunkkal való viszony



- * Megvan-e a kölcsönösség abban, hogy mindketten tudjunk fejlődni?
- * Kinek mi az erőssége-gyengesége?
- * Hogyan egészítjük ki egymást?
- * Megengedettek-e az érzések és az emberi szükségletek nyílt felvállalása?
- * Vannak-e kölcsönös kérések?
- * Kialakultak-e közös, kettesbeli szokások?

Gyermekvállalás, mint életciklus- -váltás

* Nők feladatai:

- a) Anyai szereptanulás,
- b) Anya-gyermek duálunió stabilizálása,
- c) Édesanyjával való viszony rendezése, leválás befejezése,
- d) Saját és férjének szüleivel való kapcsolat kidolgozása.



Gyermekvállalás, mint életciklus- -váltás

* **Férfiak feladatai:**

- a) Apai szereptanulás,
- b) Szereptalálás az az anya-gyermek duálunió mellett,
- c) Egzisztenciális biztonság megteremtése,
- d) Felnőtté válás befejezése,
- e) Saját és a feleség szüleivel való kapcsolat kidolgozása.



Kibeszéletlen konfliktusok

- [illegible]



Konfliktusok feloldása

- * Egymás megbecsülésének tudatos kifejezése.
- * Közös, akár csak rövid, minőségi idők bevezetése pl. reggelik.
- * Eljutni az én gyermekem, te gyermekedből a mi gyermekünkig.



Újabb életciklus-váltások

- * A nő visszamegy dolgozni.
- * „Logisztika felsőfokon” pl. a gyermek megbetegedése, különórája, sportja miatt, vagy éppen a túlórák miatt.
- * „A gyermeknevelés egy pankráció!” – amikor az egyik szülő elfárad, „beugorhat” a másik.



A 40-es, 50-es években új lehetőségeket lehet megragadni

- * A felgyülemlett szakmai tapasztalatok újabb szinteket és kihívásokat nyithatnak meg a munka világában.
- * A szakmai rutin miatt maradhatnak energiák új területekre.
- * Hasznos elfoglaltságok, hobbik.
- * Karitatív tevékenység.
- * Tanítás, szolgálat.



„Üres fészek”

- * A gyermekek kirepülése miatt az aktív szülőszerep változások elé néz.
- * Párkapcsolati szinten újraközeledésnek „kellene” megtörténnie, vagy annak hiányában jön létre az „üres fészek” állapota.
- * Érdemes időben erre a szakaszra időben felkészülni pl. keresni más hasonló élethelyzetben levő személyek, házaspárok társaságát.



Integráció

- * Nyugdíjazással az aktív munkavégzés lezárul.
- * Érdekes tevékenységek megőrizés mellett újakat hasznos kialakítani.
- * Az egész életút integrációja a konkrét életfeladat.
- * Esetlegesen élethelyzeti vákuum is létrejöhet: „már nem aktív anya, de még nem nagymama” állapota.



Általánosságban van-e olyan, hogy férfi munka – női munka?

- * Minden megegyezés kérdése!
- * Egyenjogúak vagyunk, de nem egyformák.
- * Szerepkörben vannak különbségek.
- * Megkövesedett elvárások helyett rugalmasság!





Köszönjük a figyelmet!

Varjúné Legát Katalin
Dr. Domján Mihály