

Työn ja perheen yhteensovittaminen



Keskustelun avaus

Perheen ja työn onnistunut yhteensovittaminen helpottaa niin vanhempien kuin lastenkin elämää. Monet kysymykset mietityttävät perheissä, kun päivähoito tai koulu alkaa, tehdään vuorotyötä, työmatkoja tai ylipäättään yritetään sovittaa aikuisten työt, lasten päivät sekä perheen yhteinen aika tasapainoiseksi kokonaisuudeksi. Myöskään kotityöt eivät lopu koskaan. Lapsiperheessä syntyy pyykkiä, kulkeutuu kuraa, on tavaroita esillä, ostetaan ja laitetaan usein ruokaa.

Kotitöistä keskustellessa voit nostaa esille myös niin sanotut näkymättömät kotityöt. Ennen keskustelun ohjaamista voit lukea artikkelin metatyöstä: yle.fi/aihe/artikkeli/2015/10/29/jenny-lehtinen-metatyo-kunniaan

Tässä lehtisessä on useita aihepiiriin liittyviä kysymyksiä. Voit valita alla olevista yksi tai kaksi kysymysryhmää, joista haluat ohjata keskustelua Jututtamo-kerralla. Voit myös järjestää useampia Jututtamo-keskusteluja tästä teemasta.

Keskusteluun työn ja perheen yhteensovittamisesta voitte virittäytyä katsomalla seuraavan videoklipin, joka kertoo laulun keinoin lapsista ja vanhemmista ja yhteisen ajan löytämisestä: <https://youtu.be/w52f4sEhV5s>

Videoklippi on hyvä purkaa esimerkiksi kysymyksillä: Millaisia ajatuksia ja tunteita video herätti? Huomasitko jotain samankaltaisuutta omaan arkeesi tai millaisia asioita et tunnistanut?

Tutustuminen

- Kerro nimesi ja keitä perheeseesi kuuluu.
- Kerro kolme asiaa lapsestasi/lapsistasi (esimerkiksi ikä, mistä lapsi pitää, jokin luonteenpiirre).

Keskustelukysymyksiä

- Teetkö säännöllistä päivätyötä, vuorotyötä tai työtä epätyypillisinä työaikoina (illalla, yöllä, viikonloppuna)? Miten itse koet työaikasi?
- Millaisia joustoja työpaikallasi on tarjolla työn ja perheen yhteensovittamiseksi? Onko työn ja perheen yhteensovittaminen mielestäsi tasapainossa?
- Onko perheelläsi muita verkostoja, jotka voivat olla apuna, esimerkiksi isovanhemmat, naapurit tai ystävät? Miltä sinusta tuntuu pyytää apua?
- Joudutko joskus jatkamaan työpäivää kotona? Mitä arvelet, miten lapsi kokee tilanteen?
- Millaisiin asioihin olet tyytyväinen työn ja perheen yhteensovittamisessa?

Lapsesta erossa oleminen työmatkan takia

- Sisältyykö työhösi työmatkoja? Miltä työmatkalle lähteminen sinusta tuntuu?
- Miltä arvelet työmatkojesi tuntuvan lapsestasi? Pohdi tätä ja seuraavia kysymyksiä myös perheen mahdollisen toisen vanhemman kannalta.
- Miten lähestyvä työmatkasi näkyy lapsesi käytöksessä?
- Miten voisit helpottaa erossa oloa? (Esimerkiksi viestit matkan aikana, joku tietty pehmolelu, jonka saa aina työmatkan ajaksi.)

Lapsi yksin kotona (kouluikäisten lasten vanhemmille)

- Mitä arvelet, minkä ikäisenä lapsesi voisi pärjätä yksin kotona?
- Mistä voit havaita, että lapsesi on valmis olemaan yksin kotona?
- Mitä ajatuksia lapsen yksin oleminen kotona sinussa herättää?
- Miltä yksin oleminen mahtaa lapsestasi tuntua?
- Miten yksinoloa voisi harjoitella tai miten siihen voisi valmistautua?
- Mitä arvelet, kuinka pitkän ajan lapsesi voisi viihtyä yksin kotona?
- Mitä vaihtoehtoja voisi olla, ettei lapsen tarvitsisi olla kovin pitkään yksin kotona?

Kotityöt

- Miten kotityöt ovat jakautuneet perheessäsi? Miten olette sopineet työnjaosta?
- Mitä arvelet, miltä kotitöiden jakautuminen näyttää lapsesi silmin katsottuna?
- Miten lapset osallistuvat kotitöiden tekemiseen?
- Onko kotitöiden tekeminen lapsellesi mieluista? Millaisista töistä hän pitää tai ei pidä? Mistä sen näet?
- Mitä arvelet, mikä merkitys lapsellesi on, että hänet otetaan mukaan kotitöihin?
- Miten olette ratkaisseet tilanteita, joissa tekeminen tuntuu kasautuvan jollekin?
- Millaisia kotitöihin liittyviä käytäntöjä tai periaatteita perheessänne on?
- Lapsiperheissä on myös useita ”näkymättömiä kotitöitä”, esimerkiksi erilaisten lappusten täyttö päiväkotiin tai kouluun, neuvola-aikojen varaaminen, harrastuskuljetusten organisointi, synttärilahjojen hankkiminen, kauppalistojen raapustaminen ja laskujen maksaminen. Miten perheessänne on jaettu vastuut näiden hoitamisesta?

Keskustelun päätös

- Mistä asioista iloitset tässä elämänvaiheessa?

Lukuvinkki:

www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/voiko-lapsi-olla-yksin-kotona/



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.