

Нормально, якщо всі домашні справи на жінці, а чоловік дивиться телевизор? Чи правильно, якщо чоловік роблять все разом і порівну: чоловік разом з дружиною готує їжу, миє підлоги і пере білизну? А може бути, всі домашні справи повинні бути на чоловіка, а дружина в цей час займається собою, як в сучасному Китаї? Єдиного правильного для всіх відповіді немає. Відповіді на це питання багато в чому залежить від того, як ви виховані, яке у вас оточення, і які у вас в родині відносини. Наприклад, є сім'я і МИ є родина Я+Я, і в цих різних сім'ях питання про розподіл домашніх справ і обов'язків вирішується по-своєму. [У сім'ї МИ](#) більше обов'язків у того, хто більше може і вміє: він радий це робити. [У сім'ї Я+Я](#) великі сімейні навантаження у того, хто у відносинах більше зацікавлений, хто більш залежний і кого іншого може більшою мірою навантажити...

При цьому невірно думати, що домашні справи - тільки навантаження: це ще й предмет гордості, і великі можливості. Той, хто в сім'ї мало що робить, то зазвичай і мало на що може впливати. А той, хто в сім'ю більше вкладається, той в сім'ї має більше можливостей впливати, має більше прав. Елементарно: хто дитиною займається, той і виховує його по-своєму, під себе.

Три основних орієнтира при розподілі сімейних обов'язків, це 1) індивідуальні переваги (хто що сам більше хоче), 2) уміння і здібності (хто краще вміє робити, той тим і займається і 3) користь (дитині ми доручимо сім'ї те, що буде для нього корисніше освоїти для його майбутньої дорослого життя).

Індивідуальні переваги - це саме просте і очевидне. Наприклад, комусь подобається мити посуд більше, ніж виносити сміття. А хто-то це сміття може легко захопити по дорозі на роботу. Дружині за важкими покупками на ринок сходити важко, а чоловікові це весело розім'ятися: йому це подобається, і корисно. При цьому історично склалося, що чоловіки в сім'ї в принципі більше займаються заробітком грошей, а жінки - веденням домашнього господарства. Певний сенс у цьому є: [чоловіки і жінки відрізняються один від одного](#) не тільки зовні, але і за характером та уподобаннями. Чоловікам простіше, приємніше і цікавіше займатися роботою і зароблянням грошей. Жінкам - вихованням дітей і налагодженням затишку. Якщо у вас це так, то у вас все склалося. Якщо вас у такому розподілі ролей щось не влаштовує, ви можете домовитися про інший розподіл справ і відповідальності.

І ще: може бути, ми в сімейних обов'язках зможемо розглядіти не тільки обов'язки, але і

приємності, а також пригадати, для кого ви їх виконуєте? По-перше, для себе. Ви підмітаєте підлогу, щоб вашим ногам було комфортно. Ви заробляєте гроші, щоб витратити їх на реалізацію власних бажань. По-друге, вас ніхто не брав в рабство, на вас ніхто дуло рушниці не наставляє і не примушує робити щось на благо ворогів. Ви виконуєте свої обов'язки для коханих, близьких і дорогих людей, з якими живете. Адже будь-які домашні турботи - це теж прояв любові, але не на «високому», а на простому побутовому рівні.

Якщо ви нагадуєте чоловіка (або дружини) про будь-яких сімейних справах, краще робити це з фоном підтримки. Як? Це просто! Наприклад, якщо на вашому партнері лежить обов'язок пилососити, то ви може на саме «знаряддя праці» - пилосос - покласти папірець зі словами: «Я тебе люблю! Дякуємо за чистоту, яка скоро буде в нашому домі!». Захоплюйтеся і створюйте позитивний настрій, ще до того, як ви або ваш партнер почали щось робити. Адже які-небудь обов'язки стають нелюбимими, коли ми представляємо як довгий і нудний процес. Порівняйте тих, хто не любить мити посуд і любить. Перші, коли думають про це занятті, бачать гору брудних тарілок, з якої їм доведеться справлятися. Другі, тільки підходячи до раковини, уявляють, як всі ці тарілки чисті і красиві стоять на полиці. Вся суть в привабливій і мотивуючій картинці, формуйте її собі і партнеру.

Ну, і завжди добре заохочувати себе за маленькі і великі домашні подвиги. Найчастіше ми чекаємо на похвалу і приємні відгуки від свого партнера. Так, дійсно важливо, щоб «друга половинка» помічала наші старання. Але потрібно і самих себе радувати. Не чекати позитиву від оточуючих, а самим створювати свято і запрошувати на нього інших. А що ми робимо на свята? Даруємо листівки, приємні слова і смаколики один одному. Ось

і відзначайте навіть маленькі звершення! Наприклад, «у нас сьогодні торт, тому що я прибрала квартиру!». Або напишіть список приводів для свята - буденних речей, які ви повинні робити. Та і відзначайте галочкою, і приємними призами кожне з них. Кому-то цей спосіб здасться занадто простим і ігровим, несерйозним, але, може бути, саме у сім'ї важливіше бути щасливим, ніж дуже серйозним?

А якщо за розподіл домашніх справ і обов'язків береться чоловік, то для нього саме зручне - скласти матрицю відповідальності, де буде список всіх домашніх обов'язків - і вказано, хто за у цих справах бере участь і хто за це відповідає. Успіхів вам!

(енциклопедія практичної психології)