



## Scegliere insieme un modello di famiglia (per il padre)

Per molte giovani coppie senza figli, è scontato suddividere tra i coniugi le faccende domestiche. Gli studi dimostrano però che con la nascita del primo figlio, la donna fa spesso la parte del leone nei compiti domestici e familiari - anche contro i valori comuni e nonostante i notevoli svantaggi che la donna si trova ad affrontare nella sua vita professionale. Come si può contrastare questo? Questo foglio informativo mira a fornire alcuni suggerimenti e trucchi.

### Parlate delle vostre aspettative e dei vostri bisogni

L'ovvio non sarà mai sottolineato abbastanza: siate consapevoli delle vostre idee e desideri e discutetene con il vostro partner. In particolare, chiarite il vostro desiderio di [un'equa distribuzione del lavoro retribuito e del lavoro familiare](#). Queste discussioni possono poi essere usate come base per pianificare un futuro comune e una giusta sistemazione della vita quotidiana. Se aspettate un nuovo membro della famiglia, dovrete chiarire chi si occuperà dei bambini e quando, chi assumerà quali compiti in casa e/o sul posto di lavoro e come può essere garantita la sicurezza finanziaria della vostra famiglia.

Se è necessaria una riduzione del carico di lavoro, cercate di [ottenerlo entrambi](#), perché troppo spesso sono le madri che riducono le loro ore di lavoro retribuite, magari a causa di una differenza di stipendio. Essendo le uniche a ridurre le ore di lavoro, mettono in pericolo le opportunità di carriera future e la pensione. Questi [rischi](#) dovrebbero essere condivisi da entrambi i genitori.

Una volta che avete chiarito insieme queste questioni, stilate un [programma](#) con i compiti elencati. Prendete anche tempo per stare insieme da soli e per gli imprevisti.

➡ Più online: Vedi anche la scheda n. 8 "Il bambino è qui".

### Pensate alla situazione sul lavoro e discutetene con la/il vostra/o superiore

La riduzione dell'orario di lavoro è imperativa se i padri e le madri devono essere in grado di conciliare lavoro e vita familiare. In Svizzera si lavora molto rispetto ad altri paesi europei. Un'intera settimana lavorativa svizzera è difficilmente compatibile con il lavoro familiare e domestico quando i bambini sono piccoli (in media bisogna considerare 44 ore di lavoro straordinario a settimana quando ci sono bambini sotto i 14 anni).

Ma ci sono molti [modelli di lavoro a tempo parziale](#) e a seconda dei bisogni e delle esigenze del datore di lavoro e della situazione familiare, si può scegliere un modello particolare. È quindi utile guardare diversi modelli prima di decidere una soluzione.

Una volta che avete trovato la soluzione ideale per bilanciare lavoro, casa e vita familiare, dovrete far conoscere i vostri desideri al vostro superiore. Una buona preparazione, anche un gioco di ruolo con il vostro partner, è importante per una conversazione vicente.

➡ Più online: Vedi anche la scheda informativa n. 6 "Modelli di organizzazione del lavoro"

### La custodia dei bambini deve essere organizzata

I genitori presenti non devono essere disponibili 24 ore su 24 per dare alla loro prole un senso di sicurezza. Le strutture di accoglienza extra-familiare possono anche essere benefiche per lo sviluppo dei bambini. Se, come molte altre coppie che lavorano, optate per una custodia da parte di terzi,



informatevi sulle diverse possibilità che esistono.

Chiarite i **vostr**i bisogni e le **vostre** esigenze prima di decidere una forma di assistenza e assicuratevi che l'offerta che avete scelto sia affidabile e stabile.

### **Siate presenti. Riflettete e prendetevi la vostra responsabilità mentale**

Nonostante le migliori intenzioni e un'equa divisione del lavoro tra i partner, il **peso mentale** ricade spesso sulla madre.

Ha in mente tutti i dettagli che assicurano il buon funzionamento della vita quotidiana. Pensa alla torta di compleanno, si assicura che i bambini portino le loro attrezzature sportive a scuola il giorno giusto, ricorda al suo compagno di stendere il bucato quando lei stessa è al lavoro. In questo modo, gestisce la famiglia e la casa mentre si assume la piena responsabilità della sua vita professionale.

Questo è un **doppio fardello** che deve essere evitato. Perché anche se questo lavoro non è visibile, richiede che sia sempre tenuto in mente. Spesso dato per scontato, è un ruolo non riconosciuto che pesa sulle spalle della donna e che può portarla all'esaurimento.

Se volete davvero condividere i compiti familiari e domestici come partner, si tratta anche, in larga misura, di **condividere questa responsabilità mentale**. Questo significa essere preparati per gli eventi e i compiti che si presenteranno e agire di conseguenza senza che il partner lo chieda.

Devi assumerti la piena responsabilità come partner: "Dimmi se hai bisogno di aiuto" è un buon punto di

partenza, ma è anche un segno che non stai ancora pensando da solo al lavoro che deve essere fatto.

### **Il congedo di paternità porta nuove competenze**

Grazie all'impegno dei sindacati, la Svizzera ha due settimane di congedo di paternità dal 2021. Fino ad allora, solo la madre aveva il diritto esclusivo di avere tempo per il bambino. Questo tempo permette alla madre di **acquisire nuove competenze e una conoscenza** più profonda del neonato e dei suoi bisogni. Questo comporta uno squilibrio tra i due partner e la madre ha un vantaggio considerevole.

Prendendo il congedo di paternità, il secondo genitore ha l'opportunità di conoscere il proprio figlio. Cogliete l'opportunità di imparare le competenze per la cura dei bambini insieme al vostro partner.

➡ Più online: [www.congedo-paternita.ch](http://www.congedo-paternita.ch)

Creare una famiglia insieme e poi gestirla è **un'avventura** in cui sperimenterete molte cose inaspettate, in cui dovrete adattarvi continuamente e in cui le cose possono andare male di tanto in tanto.

È importante **consultarsi sempre e parlare onestamente e apertamente** quando sentite che sono necessari dei cambiamenti o che qualcosa non soddisfa le vostre aspettative. Ma le disavventure accadono ovunque, e se si ricorda che la condivisione dei compiti rende madre e padre felici ed appagati, l'avventura vale sempre la pena.