
Ewidencja Obowiązków Domowych



Moja Droga!

Oddaję w Twoje ręce narzędzie do ewidencji obowiązków domowych. Ewidencja, czyli ustalenie stanu faktycznego zakresu obowiązków poszczególnych osób w rodzinie jest częścią systemu ERKA. Cały system ERKA polega na takim zorganizowaniu życia rodzinnego, aby każda osoba była odpowiedzialna za swoją część i aby każdy miał czas dla siebie. Mama również.

Wymaga to wprowadzenia pewnych zmian, kontroli i zaangażowania, ale jestem ewidentnym dowodem na to, że warto!

Zmiany idą o wiele łatwiej jeśli zaczynasz z pełną wiedzą jaki jest stan obecny. I do tego właśnie służy to narzędzie. Pozwoli Ci spojrzeć na to, co się dzieje teraz. Kto dzisiaj odpowiada za porządek, za finanse, kto opiekuje się zwierzętami domowymi, kto pilnuje terminów wizyt lekarskich...

Jak użyć narzędzia?

1. Zaplanuj sobie trochę wolnego czasu. Przygotuj herbatę lub kawę, rozpyl olejek eteryczny, albo zapal świeczkę zapachową, przygotuj trochę wolnego miejsca. Przygotuj nożyczki i klej, długopis
2. Wydrukuj pierwszą tabelkę. (jeśli nie chcesz drukować, przejdź do punktu 5 - jednak lepiej będzie jeśli wykonasz dokładnie tę instrukcję) Potrzebujesz tyle pionowych rubryk ile osób mieszka wspólnie. W każdą pionową tabelkę wpisz imię domownika.

UWAGA! - wpisz też każde dziecko, które skończyło 12 miesięcy. Mam trójkę dzieci (z czego dwoje z orzeczeniem o niepełnosprawności) i doskonale wiem, że roczniak nie pozmywa naczyń, ale wiem też że świetnie sobie poradzi ze sprzątaniami zabawek z dywanu. Będę to jeszcze wyjaśniać. Na razie tylko wpisz imiona wszystkich domowników.

3. wydrukuj drugą część tabelki – tę z wypisanymi obowiązkami. Powycinaj dokładnie obowiązki i rozłóż je tak, żebyś wszystko widziała.
4. bierz po kolei karteczki z obowiązkami i przyklejaj w odpowiedniej tabelce. Sprzątasz lodówkę? - przyklejasz karteczkę pod swoim imieniem. Twoje dziecko ma rybki, ale to Ty je karmisz? - przyklejasz karteczkę pod swoim imieniem.
5. – instrukcja dla osób, które nie chcą drukować:
 - a) przygotuj dużą kartkę i podziel pionowo na ilość osób, które mieszkają z Tobą. Pamiętaj, żeby uwzględnić wszystkich, którzy skończyli 1 rok życia!
 - b) korzystając z listy obowiązków z części drugiej, wpisuj pod każdym imieniem kto czym się zajmuje. Sprzątasz lodówkę? - wpisujesz pod swoim imieniem. Twoje dziecko ma rybki, ale to Ty je karmisz? - wpisujesz pod swoim imieniem.

Pamiętaj – to narzędzie służy tylko do tego, żeby uświadomić sobie stan faktyczny. Ustalasz kto co robi, a nie kto co POWINIEN – na to przyjdzie jeszcze czas. Nie wszystkie obowiązki z tabelki wykorzystasz – jeśli mieszkasz na 15 piętrze wieżowca, nie będziesz odśnieżać obejścia. Jeśli mieszkasz w domku jednorodzinny – nie będziesz sprzątać wspólnej klatki schodowej itd. Może się też zdarzyć, że masz obowiązki, których tu nie ma – możecie mieć więcej zwierzątek domowych, może Twoje dziecko musi codziennie ćwiczyć z kimś dorosłym, może zanosisz obiady komuś starszemu, a może jest jeszcze coś innego. Jeśli tak jest – po prostu dopisz te obowiązki w odpowiedniej rubryce.

Jeśli zabraknie Ci miejsca, dołóż kartkę.

Zrób to ćwiczenie spokojnie i ucziwie. Zastanów się nad tym jaki jest obecny podział waszych obowiązków domowych i czy to jest układ, który Ci odpowiada. W następnych krokach będziesz mogła to zmienić. Pomogę Ci i będę wspierać w całym procesie. Pamiętaj, że najtrudniej jest zacząć, więc jeśli już zrobisz to ćwiczenie, dalej pójdziesz już siłą rozpędu!

Życzę Ci powodzenia i ściskam,

Magda

Magdalena Rolnik – ekspertka systemu ERKA. Systemu, dzięki któremu każda, nawet wielodzietna, pracująca mama będzie miała czas dla siebie, na swoje hobby i odpoczynek.

Mama trójki dzieci. Dzięki systemowi ERKA może się rozwijać, czytać, szydełkować i dokształcać (obecnie w średniej szkole medycznej)

Blog, na którym dzielę się swoim doświadczeniem i uczę czym jest system ERKA i jak go wprowadzić u siebie:
<https://systemerka.pl/blog/>

Sklep, w którym możesz kupić więcej narzędzi i pomocy:
sklep.systemerka.pl

Napisać do mnie możesz tutaj: magdalena@rolnikowie.pl

Zapraszam Cię na prywatną Grupę

na FB <https://www.facebook.com/groups/364305095064332>



✂

MYCIE TOALETY	MYCIE PRYSZNICA/WANNY	MYCIE LUSTER	MYCIE PODŁOGI	PRANIE	SUSZENIE PRANIA
PRASOWANIE	SKŁADANIE PRANIA	CHOWANIE PRANIA DO SZAFY	MYCIE UMYWALKI	WYMIANA SZCZOTECZEK DO ZĘBÓW	ZMYWANIE
PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA	PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA DO PRACY/SZKOŁY	GOTOWANIE OBIADU	WKŁADANIE NACZYŃ DO ZMYWARKI	WYCIĄGANIE NACZYŃ ZE ZMYWARKI	OPRÓŻNIANIE SUSZARKI NA NACZYNIA
PRZYGOTOWANIE KOLACJI	ZAKUPY SPOŻYWCZE	UTRZYMANIE PORZĄDKU W SZAFKACH KUCHENNYCH	SPRZĄTANIE LODÓWKI	SPRZĄTANIE KUCHNI	ROBIENIE PRZETWORÓW KUCHENNYCH
LISTĄ ZAKUPÓW SPOŻYWCZYCH	SPRZĄTANIE KORYTARZA/PRZEDPOKOJU	CZYSZCZENIE BUTÓW	SPRZĄTANIE KLATKI SCHODOWEJ	SPRZĄTANIE PODWÓRKA/OBEJŚCIA	ODŚNIEŻANIE CHODNIKA
ODŚNIEŻANIE OBEJŚCIA	PIELEGNACJA ROŚLIN DONICZKOWYCH	PIELEGNACJA ROŚLIN PODWÓRKOWYCH	KOSZENIE TRAWY	ODKURZANIE	MYCIE PODŁÓG
WYCIERANIE KURZU	ODKŁADANIE RZECZY NA MIEJSCE	SPRZĄTANIE SALONU/POKOJU DZIENNEGO	PŁACENIE RACHUNKÓW	PILNOWANIE BUDŻETU	ZAKUPY UBRANIOWE
ZAKUPY SPRZETÓW DOMOWYCH	PILNOWANIE UMÓW DOTYCZĄCYCH TELEFONII KOMÓRKOWEJ, KABLÓWKI, TELEWIZJI SATELITARNEJ ITP.	PILNOWANIE WIZYT LEKARSKICH	WYPROWADZANIE PSA NA SPACER, KARMIENIE ZWIERZĄT DOMOWYCH	PILNOWANIE WIZYT WETERYNARYJNYCH	PILNOWANIE KALENDARZA SZCZEPIEŃ

✂

PROWADZENIE DOKUMENTACJI KREDYTOWEJ	PROWADZENIE DOKUMENTACJI SZKOLNEJ	PROWADZENIE DOKUMENTACJI PRACOWNICZEJ	ZAPROWADZANIE/ ZAWOŻENIE DZIECI DO SZKOŁY	ODBIÓR DZIECI ZE SZKOŁY/ PRZEDSZKOŁA	ZAPROWADZANIE/ ZAWOŻENIE DZIECI NA ZAJĘCIA DODATKOWE
ODBIERANIE DZIECI Z ZAJĘĆ DODATKOWYCH	PILNOWANIE WIZYT KOMINIARSKICH	PILNOWANIE TERMINÓW PRZEGLĄDÓW SAMOCHODÓW	PILNOWANIE TERMINÓW PŁATNOŚCI UBEZPIECZEŃ	PILNOWANIE TERMINÓW PŁATNOŚCI PODATKU GRUNTOWEGO	KONTAKTY ZE SPÓŁDZIELNIĄ MIESZKANIOWA
KONTAKTY ZE SZKOŁĄ	WYWIADÓWKI	SPRZĄTANIE POKOJU DZIECIĘCEGO	SPRZĄTANIE ZABAWEK	POMOC W ODRABIANIU LEKCJI	NAPRAWA DROBNYCH SPRZĘTÓW DOMOWYCH
WBIJANIE GWOŹDZI POD OBRAZKI CZY ZDJĘCIA	PRZYKRĘCANIE LUŻNYCH ŚRUBEK	DROBNE NAPRAWY ODZIEŻY	MYCIE OKIEN	MYCIE LAMP I ŻYRANDOLI	SPRZĄTANIE UBRAŃ W SZAFACH
PILNOWANIE SEZONOWOŚCI W SZAFACH UBRANIOWYCH	PILNOWANIE TERMINÓW BIBLIOTECZNYCH	POMOC W KĄPIELI DZIECI	KOSMETYKA DZIECIĘCA – OBCINANIE PAZNOKCI, WŁOSÓW	POMOC W UBIERANIU SIĘ DZIECI	WYNOSENIE ŚMIECI
NAKRYWANIE DO STOŁU	ZMIANA POŚCIELI				

Magdalena Rolnik – ekspertka systemu ERKA.

Systemu, dzięki któremu każda, nawet wielodzietna, pracująca mama będzie miała czas dla siebie, na swoje hobby i odpoczynek.

Mama trójki dzieci. Dzięki systemowi ERKA może się rozwijać, czytać, szydełkować i dokształcać (obecnie w średniej szkole medycznej)

Blog, na którym dzielę się swoim doświadczeniem i uczę czym jest system ERKA i jak go wprowadzić u siebie: <https://systemerka.pl/blog/>

Sklep, w którym możesz kupić więcej narzędzi i pomocy:
<https://sklep.systemerka.pl>

Napisać do mnie możesz tutaj: magdalena@rolnikowie.pl

Zapraszam Cię na prywatną Grupę

na FB <https://www.facebook.com/groups/364305095064332>

