

ĆWICZENIE

Oto przykładowa lista obowiązków domowych.

Sprawdź, czy wszystkie Was dotyczą (może nie macie dzieci albo zwierząt), czy niektóre z obowiązków należy rozbić na mniejsze czynności, a może trzeba dopisać nieuwzględnione tu prace domowe.

Wypełnijcie tabelę każde z osobna.

Jeśli daną czynność np. mycie okien zawsze wykonujesz Ty, zaznaczasz krzyżyk w kolumnie **Ja**, jeśli zawsze robi to partner/ka, zaznaczasz krzyżyk w kolumnie **Partner**, jeśli dzielicie się tym obowiązkiem mniej więcej po równo zaznacz krzyżyk w kolumnie **Razem**. Jeśli zlecacie to np. firmie sprzątającej albo robi to za Was teściowa zaznacz krzyżyk w kolumnie **Inni**.

Może być również tak, że np. w przypadku prasowania każde z Was prasuje dla siebie wówczas zaznacz krzyżyk w kolumnie **Razem**, ale jeśli oprócz tego Ty prasujesz zawsze rzeczy dzieci to w wierszu „prasowanie” zaznacz krzyżyk w kolumnie **Ja**.

Lp.	Lista obowiązków	Ja	Partner	Razem	Inni	Kto?
1	Załatwianie spraw w urzędzie					
2	Załatwianie spraw w banku					
3	Załatwianie spraw na poczcie					
4	Płacenie rachunków					
5	Zarządzanie budżetem domowym					
6	Gromadzenie oszczędności, kontrola inwestycji					
7	Wypełnianie zeznań podatkowych					
8	Sprawy prawne					
9	Planowanie jadłospisu					
10	Zakupy spożywcze					
11	Gotowanie obiadów					
12	Nakrywanie do stołu					
13	Sprzątanie po obiedzie					
14	Ogólne porządki domowe					
15	Sprzątanie kuchni					

Lp.	Lista obowiązków	Ja	Partner	Razem	Inni	Kto?
16	Sprzątanie łazienki					
17	Mycie okien					
18	Wynoszenie śmieci					
19	Segregacja odpadów					
20	Pranie					
21	Wywieszanie prania					
22	Składanie wypranych rzeczy					
23	Prasowanie					
24	Odkładanie czystych rzeczy do szaf					
25	Zamiatanie					
26	Odkurzanie					
27	Mycie podłóg					
28	Wymiana żarówek					
29	Naprawa sprzętu domowego					
30	Ścielenie łóżek					
31	Rozmrażanie i mycie lodówki					
32	Kupowanie mebli					
33	Remonty					
34	Kupowanie nowych sprzętów					
35	Szycie i naprawa ubrań (szewc/krawcowa)					
36	Naprawy domowe					
37	Prace w otoczeniu domu /w ogrodzie					
38	Pielęgnacja roślin doniczkowych					

Lp.	Lista obowiązków	Ja	Partner	Razem	Inni	Kto?
39	Zanoszenie rzeczy do pralni					
40	Przygotowywanie imprez					
41	Kupowanie rzeczy dla dzieci					
42	Zawożenie dzieci do szkoły/przedszkola					
43	Odbieranie dzieci ze szkoły/przedszkola					
44	Zajmowanie się dziećmi po ich powrocie do domu					
45	Przygotowywanie posiłków dla dzieci					
46	Wyjścia do pediatry					
47	Kąpanie dzieci					
48	Usypianie dzieci					
49	Zajmowanie się chorym dzieckiem					
50	Radzenie sobie z emocjami dziecka					
51	Chodzenie na wywiadówki					
52	Wyprawianie urodzin dziecka					
53	Dodatkowe zajęcia dla dziecka					
54	Kupowanie prezentów					
55	Kontakty z rodziną					
56	Planowanie wakacji					
57	Planowanie i organizowanie wyjazdów bez dzieci					
58	Planowanie weekendów					
59	Wyjścia rodzinne, wycieczki i pikniki					
60	Większe zakupy (np. samochód)					

Lp.	Lista obowiązków	Ja	Partner	Razem	Inni	Kto?
61	Przeglądy samochodu					
62	Tankowanie samochodu					
63	Spotkania z przyjaciółmi					
64	Kontakty z przyjaciółmi					
65	Lekarstwa i inne sprawy dotyczące zdrowia					
66	Pies/kot - weterynarz					
67	Pies/kot kupowanie jedzenia					
68	Spacery z psem					
70						
71						
72						
73						
74						
75						
76						
77						
78						
79						
80						

CO DALEJ?

Po wypełnieniu tabeli sprawdźcie, czy Wasze ustalenia są zbieżne. Czy nie okazuje się, że np. tam, gdzie Tobie się wydaje, że dzielicie się danymi obowiązkami po równo, Twój/a partner/ka uznał/a, że jednak ciężar ciąży na nim/niej i odwrotnie.

Wspólnie odpowiedzcie na poniższe pytania:

- 1) Czy podział obowiązków w Waszej rodzinie odpowiada wszystkim? Jeśli nie, to komu odpowiada? Komu nie odpowiada?

- 2) Jak podział obowiązków wpływa na poczucie równowagi u poszczególnych osób?

- 3) Jak inaczej moglibyście podzielić/delegować obowiązki, aby lepiej to Wam służyło?

Jeśli aktualny podział obowiązków nie jest równomierny i Wam nie odpowiada w kolumnie **Kto?** Na szarym tle wpiszcie swoje inicjały w wierszach z obowiązkami, które na nowo rozdysponujecie między siebie, dzieci lub zaznaczcie, które zlecicie.