**Kedves Szülők!**

A járványügyi intézkedések miatt, sajnos személyesen nem tudunk találkozni, de szeretnénk folyamatosan kapcsolatban maradni Önökkel, és bővíteni a jövedelemgazdálkodással és pénzkezeléssel kapcsolatos ismereteiket.

**Háztartási napló vezetése**

**Háztartási Napló:**

Nem tudom, vezet-e már háztartási naplót. Ha még nem, erősen javasolt, hogy minél hamarabb nekikezdjen. És nemcsak azért, mert így kontrollt tud gyakorolni a pénzügyei felett – így aztán sokkal könnyebb lesz megfogni is ott, ahol szökni próbál. Nemcsak azért jó, ha háztartási naplót vezet, mert így átlátja a pénzügyeit. Nemcsak azért jó ez, mert így tud tervezni, ezáltal félre tenni is.

Háztartási napló vezetése: a háztartás pénzügyi ellenőrzésének eszköze.  Ha gazdálkodni akar a pénzével, ezt nem kerülhető el.

**Háztartási napló vezetése – felépítése**

**A pénzügyi háztartási napló részei**

* állandó bevételek
* állandó kiadások
* napló (változó bevételek és kiadások időrendben történő vezetése
* kiadások havi összesítése és elemzése
* bevételek éves összesítése és elemzése
* kiadások éves összesítése és elemzése

**Háztartási napló vezetése – lépések**

**Állandó bevételek és kiadások:**

Mivel ezek az összegek csak ritkán változnak, évente egyszer – év elején vagy amikor elkezdi a naplót vezetni – célszerű összeírni és utána, amikor változás van, módosítani.

**Változó bevételek és kiadások:**

Vezetésük naplószerűen, időrendben történjen – naponta. Ezek az összegek felnőtt családtagonként általában 3 helyen jelentkeznek:

* a készpénzben
* bankszámlán
* bankkártyás pénzköltéssel
* hitelkártyás pénzköltéssel.

Ez némileg bonyolítja a napló vezetését, de

* ha eltesszük a banki bizonylatokat és
* SMS jelzést kérünk a kártyákon történt pénzmozgásról,
* felírjuk a számla nélküli kifizetéseket (ilyen is van)
* hónap végén hozzá írjuk a banki költségeket (bankszámláról)
* kifizetjük a hitelkártya tartozásokat

akkor ennek alapján a napló vezetése elég nagy pontossággal megtörténhet.

**Megjegyzés – fontos:**

Egy-egy vásárlás minden tételénél, képezzünk csoportokat a kiadásokból, pl.:

* élelmiszerek
* tisztító- és mosószerek
* testápolók, stb.

Ezzel jelentősen csökkenni fog a tételek száma és gyorsabban végzünk a munkával.

**Adatok összesítése és elemzése**

Az adatok havi és éves elemzésével és összesítésével

* kiderül, hol volt túlköltekezés
* hol szükséges változtatni.

Az összesített adatok felhasználhatók a következő évi pénzügyi terv: a családi költségvetés készítéséhez.

Ha tehát rászánjuk az időt, hogy egy kicsit jobban elmélyedünk a háztartási napló első két-három hónapjának adataiban, és végig gondoljuk azt is, hogy mi áll a számok mögött, akkor bizony kirajzolódik a szokásaink rendszere is. Benne a rossz szokásainkkal is.

 A háztartási napló azonban egy olyan csudadolog, ami nemcsak “diagnosztikához”, azaz a bajok feltárásához jó! Még abban is segíthet, hogy hogyan alakítsuk át ezeket a rossz szokásaidat…

**Szokásátalakítás és a háztartási napló**

 Kezdjük ott, hogy hogyan alakulnak ki, és hogyan működnek a szokások! Ezt a szokáshurok nevű jelenséggel lehet szemléletesen leírni.

Mit jelent mindez?

 Minden szokás alapja a sóvárgás. Az, hogy vágyunk valamire. Lehet a vágyunk tárgya az éhségtől, mint kellemetlen érzésedtől való megszabadulás, de akár a stresszmentes este rutinon múlik, hogy mindkettőt egy kiadós kajálással oldjuk-e meg. Most maradjunk a rossz szokásoknál, és vegyük azt az alapesetet, amikor gyors stresszoldásra vágyunk, különben úgy érzzük, menten szétfeszít a düh! 😊😊😊

A sóvárgás azonban nem magától jön a semmiből, hanem kell egy JEL, ami beindítja az egész folyamatot. Ez a jel lehet pl. a gyomrunk korgása. Innentől már érzezzük is a kínzó vágyat, hogy bármi történjen is, kell valami nasi! Most. Azonnal. De jó lesz akkor is, ha rögtön. 😊

1. Igazából a nasi, mint megoldás képe már a RUTIN része ebben az esetben, hiszen ha ez a bevált stresszoldó módszer, akkor a minden sejt azért kiált. Vagyis a szokásunk az, hogy az azonnali megkönnyebbülés, megnyugtatás érdekében bevetjük a nasi hormonális hatásait, és várjuk, hogy felszabaduljanak bennünk a boldogsághormonok.
2. És hát ezért csináljuk az egészet. A jutalomért. Az azonnali megnyugvásért, a boldogságérzetért.
3. Ha ezek után végig gondoljuk, hogy hány stresszes helyzetbe kerülünk egy hónapban, abból hányat enyhítünk nasival, akkor azt is ki tudjuk számolni, hogy mennyit költünk egy hónapban rá. (Ráadásul a stresszforrást nem iktattuk ki, merthogy nem a gyomrunkban lakik a stressz, csak ott éreztük kitörni.) És akkor még nem is számoltunk olyan “járulékos költségekkel, mint pl.:

* a folyton változó ruhaméret miatti állandó vásárlás,
* az elhízás miatti orvosi panaszok kezeltetése, a gyógyszerköltségek,
* a cukorbetegség. ☹

**Szokásátalakítás:**

Az, hogy mi után sóvárgunk, nem tudjuk befolyásolni. Vágyaink mindig is voltak, vannak és lesznek.

Ugyanígy képtelenség elbújni a világ elől, hogy ne kapjunk jeleket, amelyek beindítják a szokáshurkot.

A jutalom ugyancsak egy olyan dolog, amiről nem tudunk lemondani. (Ha nem lenne jutalma semminek, akkor meglehetősen unalmas és keserves életünk lenne, nem igaz? Arról nem is beszélve, hogy éppen a céljaink elérésének legfőbb motovációja szűnne meg a jutalom kiküszöbölésével.)

Úgyhogy maradt a rutin. Ezen viszont garantáltan változtathatunk!

**Na de hol van a szokásátalakításban a háztartási napló?**

A megvalósításban! Ha ugyanis új szokást akarunk felvenni, arra az első időben kell valamennyit áldozni. Lehet, hogy csak időt, de többnyire egy kevés pénzt is. Ezt pedig be kell tervezni a háztartási naplóba – hiszen a napló egyfajta önfegyelmezési eszköz is, hogy tartsuk magunkat az előre meghatározott céljainkhoz.

**Ha még mindig nincs háztartási naplója -**

 akkor sincs baj, sosem késő elkezdeni!

 Mi kell hozzá?

 rendszer – aminek alapján felépítheti a háztartási naplód logikáját

 esténként öt perc – amikor minden adatot fillérre pontosan bevezethet a naplóba

 havi tíz perc – amikor az első öt percben végig gondoljuk, miért azt látjuk a naplóban, amit, és még öt perc, amikor megtervezzük a következő hónapot

 esetleg még egy ötlet – ha valami olyat talál egy ilyen havi tíz percben, ami nem tetszik, és ki kell találni, hogy mit csináljunk másképpen! 😊 😊😊

Köszönjük szépen, hogy így is átadhattuk Önnek ezeket a hasznos tudnivalókat.

Bízunk abban, hogy mihamarabb lehetőség nyílik a személyes találkozásra.

Bármilyen kérdés vagy kérés felmerült Önben akár a témával vagy mással kapcsolatban azt a pontozott vonalon megfogalmazhatja, és a Család- és gyermekjóléti Szolgálat munkatársainál leadhatja.

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………..