


Rodičovský deník



Řízený deník na 30 dní



Hybridní



Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Každé ráno nebo večer ohodnoťte svou náladu, energii a trpělivost na stupnici 1-10
 - Zaškrtněte políčko kvalitního času, pokud jste dnes měli soustředěný čas s dítětem bez telefonu
 - V oblasti pro psaní začněte s podnětem pro vrchol dne — nejlepší moment dne
 - Použijte další podněty (milník, moment hrdosti, poznámky k chování, vděčnost) podle potřeby
 - Čtěte si minulé záznamy týdně a všimněte si růstu, vzorců a toho, co opakovat



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Moment hrдости (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Poznámky k chování (problematické chování? co pomohlo, co ne?)

Vděčnost za dítě (co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčností?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrдости *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*

Datum: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň trpělivosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společně strávený čas:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Poznámky k chování *(problematické chování? co pomohlo, co ne?)*

Vděčnost za dítě *(co vám dnes na vašem dítěti vykouzlilo úsměv nebo naplnilo vděčnost?)*
