


Forældredagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid



Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Bedøm hver morgen eller aften dit humør, din energi og dit tålmodighedsniveau på skalaen 1-10
 - Sæt flueben ved kvalitetstid, hvis du havde fokuseret, telefonfri tid med dit barn i dag
 - I skriveområdet, start med højdepunktsprompten — det bedste øjeblik i dag
 - Brug de ekstra prompter (milepæl, stolt øjeblik, adfærdsnoter, taknemmelighed) efter behov
 - Genlæs tidligere indlæg ugentligt for at bemærke vækst, mønstre og hvad der skal gentages



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

Milepæl (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Stolt øjeblik (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

Adfærdsnotater (udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)

Taknemmelighed for barnet (hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

Milepæl (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Stolt øjeblik (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

Adfærdsnotater (udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)

Taknemmelighed for barnet (hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

Milepæl (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Stolt øjeblik (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

Adfærdsnotater (udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)

Taknemmelighed for barnet (hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

Milepæl (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Stolt øjeblik (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

Adfærdsnotater (udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)

Taknemmelighed for barnet (hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

Milepæl (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Stolt øjeblik (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

Adfærdsnotater (udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)

Taknemmelighed for barnet (hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

Milepæl (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Stolt øjeblik (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

Adfærdsnotater (udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)

Taknemmelighed for barnet (hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

Milepæl (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Stolt øjeblik (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

Adfærdsnotater (udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)

Taknemmelighed for barnet (hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

Milepæl (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Stolt øjeblik (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

Adfærdsnotater (udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)

Taknemmelighed for barnet (hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

Milepæl (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Stolt øjeblik (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

Adfærdsnotater (udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)

Taknemmelighed for barnet (hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

Milepæl (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Stolt øjeblik (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

Adfærdsnotater (udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)

Taknemmelighed for barnet (hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

Milepæl (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Stolt øjeblik (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

Adfærdsnotater (udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)

Taknemmelighed for barnet (hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålmodighedsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens højdepunkt *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

Milepæl *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Stolt øjeblik *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

Adfærdsnotater *(udfordrende adfærd? hvad hjalp, hvad hjalp ikke?)*

Taknemmelighed for barnet *(hvad ved dit barn fik dig til at smile eller fyldte dig med taknemmelighed...)*

