


Szülői Napló



30 napos vezetett napló



Vegyes

Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és íj szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbálj minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Minden reggel vagy este értékeld a hangulatodat, energiádat és türelmedet az 1-10 skálán
 - Pipáld ki a minőségi idő dobozt, ha ma fókuszált, telefon nélküli időt töltöttél a gyermekeddel
 - Az írás területen kezd a kiemelkedő pillanat felvetéssel — a nap legjobb pillanata
 - Használd az extra felvetéseket (mértődkő, büszke pillanat, viselkedési jegyzetek, hála) szükség szerint
 - Olvasd újra a korábbi bejegyzéseket hetente, hogy észrevedd a fejlődést, mintázatokat és amit érdemes ismételni



Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Viselkedési jegyzetek (nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)

Hála a gyermekért (mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Viselkedési jegyzetek (nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)

Hála a gyermekért (mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

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

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

Türelem szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

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

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

Türelem szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

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

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

Türelem szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Viselkedési jegyzetek (nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)

Hála a gyermekért (mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

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

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

Türelem szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

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

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

Türelem szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*

Dátum: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Türelem szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Minőségi idő:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Viselkedési jegyzetek *(nehéz viselkedés? mi segített, mi nem?)*

Hála a gyermekért *(mi az, ami a gyermekeddel kapcsolatban ma mosolyra fakasztott vagy hálával töltöt...)*