


Foreldrejournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Hver morgen eller kveld, vurder humøret, energien og tålmodigheten din på 1-10-skalaene
 - Kryss av kvalitetstidsboksen om du hadde fokusert, telefonfri tid med barnet ditt i dag
 - I skrivefeltet, begynn med høydepunktledeteksten — det beste øyeblikket i dag
 - Bruk ekstraledetekstene (milepæl, stolt øyeblikk, atferdsnotater, takknemlighet) etter behov
 - Les gjennom tidligere oppføringer ukentlig for å legge merke til vekst, mønstre og hva du bør gjenta



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til å smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til å smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:



Høydepunkt i dag *(øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Stolt øyeblikk *(hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)*

Adferdsnotater *(utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)*

Takknemlighet for barnet *(hva ved barnet ditt fikk deg til å smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til å smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:



Høydepunkt i dag *(øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Stolt øyeblikk *(hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)*

Adferdsnotater *(utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)*

Takknemlighet for barnet *(hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)*

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:



Høydepunkt i dag *(øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Stolt øyeblikk *(hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)*

Adferdsnotater *(utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)*

Takknemlighet for barnet *(hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)*

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Talmodighetsgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Adferdsnotater (utfordrende oppførsel? hva hjalp, hva hjalp ikke?)

Takknemlighet for barnet (hva ved barnet ditt fikk deg til a smile eller fylte deg med takknemlighet i d...)

