


Dziennik rodzicielstwa



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid



Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...)*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...)*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...)*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...)*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...)*

Data: _____

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom cierpliwości:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wartościowy czas:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Uwagi o zachowaniu *(trudne zachowanie? co pomogło, co nie zadziało?)*

Wdzięczność za dziecko *(co w twoim dziecku sprawiło, że dziś się uśmiechnąłeś/aś lub poczułeś/aś wdzi...*