


Дневник родительства



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Каждое утро или вечер оценивайте настроение, энергию и терпение по шкале 1-10
 - Отметьте галочку качественного времени, если сегодня было сосредоточенное время с ребёнком без телефона
 - В области для записей начните с подсказки «лучший момент» — самого яркого эпизода дня
 - Используйте дополнительные подсказки (веха, момент гордости, заметки о поведении, благодарность) по необходимости
 - Перечитывайте прошлые записи раз в неделю, чтобы замечать рост, паттерны и то, что стоит повторять



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

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

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня *(момент, ради которого стоило прожить этот день)*

Веха *(какое достижение или первый раз сегодня?)*

Момент гордости *(что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...*

Заметки о поведении *(сложное поведение? что помогло, что нет?)*

Благодарен за ребёнка *(что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)*

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

Настроение (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень терпения (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

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

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

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

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня *(момент, ради которого стоило прожить этот день)*

Веха *(какое достижение или первый раз сегодня?)*

Момент гордости *(что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...*

Заметки о поведении *(сложное поведение? что помогло, что нет?)*

Благодарен за ребёнка *(что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)*

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

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

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

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

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

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

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

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

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

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

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

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

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

Уровень терпения (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)

Дата: _____

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

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

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

Было качественное время:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Заметки о поведении (сложное поведение? что помогло, что нет?)

Благодарен за ребёнка (что в ребёнке сегодня вас улыбнуло или наполнило благодарностью?)
