


Родитељски дневник



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Сваког јутра или вечери оцените своје расположење, енергију и стрпљење на скали од 1 до 10
 - Означите поље за квалитетно време ако сте данас имали фокусирано, време без телефона са дететом
 - У простору за писање почните са подстицајем за врхунац - најбољи тренутак дана
 - Користите додатне подстицаје (прекретница, поносан тренутак, белешке о понашању, захвалност) по потреби
 - Поново читајте претходне уносе недељно да уочите раст, обрасце и шта треба поновити



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

Прекретница *(неки значајан тренутак или први пут данас?)*

Тренутак поноса *(шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)*

Белешке о понашању *(изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)*

Захвалност за дете *(шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)*

Датум: _____

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

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

Ниво стрпљења: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитетно време:



Најбољи тренутак дана (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

Прекретница (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Тренутак поноса (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...)

Белешке о понашању (изазовно понашање? шта је помогло, шта није?)

Захвалност за дете (шта вас је код вашег детета данас насмејало или испунило захвалношћу?)
