


Föräldrajournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

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

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

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

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*

Datum: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tålamodsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:



Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*

Datum: _____

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

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

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

Kvalitetstid:



Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*

Datum: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tålamodsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:



Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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)

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

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Beteendeanteckningar (utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)

Tacksamhet för barnet (vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)

Datum: _____

Humör (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

Tålamodsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*

Datum: _____

Humör (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)

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

Kvalitetstid:

Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Beteendeanteckningar *(utmanande beteende? vad hjälpte, vad hjälpte inte?)*

Tacksamhet för barnet *(vad hos ditt barn fick dig att le eller fyllde dig med tacksamhet idag?)*
