


Журнал батьківства



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний

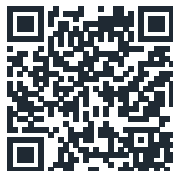
Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Кожного ранку або вечора оцініть настрій, енергію та терпіння за шкалою 1-10
 - Відмітьте прапорець якісного часу, якщо ви мали зосереджений час з дитиною без телефону сьогодні
 - У секції для письма почніть з підказки про яскравий момент -- найкращий момент дня
 - Використовуйте додаткові підказки (віха, момент гордості, нотатки про поведінку, подяка) за потреби
 - Перечитуйте попередні записи щотижня, щоб помічати зростання, закономірності та що варто повторити



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень терпіння: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:



Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Нотатки про поведінку *(складна поведінка? що допомогло, що ні?)*

Вдячність за дитину *(що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)*

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень терпіння: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:



Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Нотатки про поведінку *(складна поведінка? що допомогло, що ні?)*

Вдячність за дитину *(що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)*

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень терпіння: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:



Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Нотатки про поведінку *(складна поведінка? що допомогло, що ні?)*

Вдячність за дитину *(що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)*

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень терпіння: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:



Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Нотатки про поведінку *(складна поведінка? що допомогло, що ні?)*

Вдячність за дитину *(що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)*

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень терпіння: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Нотатки про поведінку *(складна поведінка? що допомогло, що ні?)*

Вдячність за дитину *(що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)*

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень терпіння: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:



Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Нотатки про поведінку *(складна поведінка? що допомогло, що ні?)*

Вдячність за дитину *(що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)*

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)

Дата: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень терпіння: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:



Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Нотатки про поведінку *(складна поведінка? що допомогло, що ні?)*

Вдячність за дитину *(що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)*

Дата: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень терпіння:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якісний час:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Нотатки про поведінку (складна поведінка? що допомогло, що ні?)

Вдячність за дитину (що у вашій дитині сьогодні викликало усмішку або наповнило вдячністю?)