DIARIO SETTIMANALE GENITORI

4 Settimane di Osservazione e Progresso

COME USARE QUESTO DIARIO

Questo non è un giudizio. È uno **specchio** per vedere i cambiamenti che altrimenti non noti.

Regole:

- Compila una scheda per settimana (es: lunedì sera, domenica, quando hai 10 minuti)
- Non devi rispondere a tutte le domande ogni volta
- Nessuno giudicherà le tue risposte. Puoi essere onesto
- Se una settimana è pessima, completala ugualmente. È normale

Promessa: Dopo 4 settimane, rileggerai questo diario e dirai: "Oh, non avevo notato che le cose ERANO cambiate."



SETTIMANA 1

Data inizio: _____ Data fine: _____

MONITORAGGIO LEGGERO

(Basta una parola per riga, non serve scrivere romanzi)

Giorno	Sonno?	Uso telefono?	Umore? (1-5)
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Note sul sonno: (Es: Sveglio di notte? Difficoltà ad addormentarsi?)

Note sull'umore: (Es: Meno irritabile? Più sereno?)

LA VITTORIA DELLA SETTIMANA

(Una cosa, anche piccolissima, che tuo figlio ha fatto bene)

Un momento in cui mio figlio ha fatto una scelta consapevole o positiva:

Cosa è successo?

Come mi ha fatto sentire?

LA SFIDA DELLA SETTIMANA

(Una cosa dove il limite è saltato o dove ancora fa fatica)

Un momento difficile o dove il limite non ha retto:

Cosa è successo?

Cosa potevi fare diversamente?

AUTOCOMPASSIONE PER IL GENITORE

In cosa sono stato un buon genitore questa settimana, nonostante la fatica?

SETTIMANA 2

Data inizio: _____ Data fine: _____

MONITORAGGIO LEGGERO

Giorno	Sonno?	Uso telefono?	Umore? (1-5)
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Confronto con la Settimana 1: C'è stato un cambio positivo?

LA VITTORIA DELLA SETTIMANA

Un momento in cui mio figlio ha fatto una scelta consapevole o positiva:

Cosa è successo?

Come mi ha fatto sentire?

LA SFIDA DELLA SETTIMANA

Un momento difficile o dove il limite non ha retto:

Cosa è successo?

Cosa potevi fare diversamente?

FRASE DA DIRE A MIO FIGLIO QUESTA SETTIMANA

(Es: "Sono fiero di te perché…")

AUTOCOMPASSIONE PER IL GENITORE

In cosa sono stato un buon genitore questa settimana?

SETTIMANA 3

Data inizio: _____ Data fine: _____

MONITORAGGIO LEGGERO

Giorno	Sonno?	Uso telefono?	Umore? (1-5)
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Confronto con le settimane precedenti: Quali miglioramenti vedi?

LA VITTORIA DELLA SETTIMANA

Cosa è successo?

Come ti senti?

LA SFIDA DELLA SETTIMANA

Cosa è successo?

Cosa potevi fare diversamente?

LETTERA A TE STESSO

(Scrivi qualcosa che vorresti leggerti quando è difficile)

Caro me,

AUTOCOMPASSIONE PER IL GENITORE

In cosa sono stato un buon genitore questa settimana?

SETTIMANA 4

Data inizio: _____ Data fine: _____

MONITORAGGIO LEGGERO

Giorno	Sonno?	Uso telefono?	Umore? (1-5)
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Confronto finale: Cosa è cambiato dalle settimane precedenti?

LA VITTORIA DELLA SETTIMANA

Cosa è successo?

Come mi ha fatto sentire?

RIFLESSIONE FINALE DOPO 4 SETTIMANE

Cosa non avevo notato che ERA cambiato?

Come ti senti ora rispetto a 4 settimane fa?

Cosa farai le prossime 4 settimane?

LETTERA FINALE A TE STESSO

(Leggi questa lettera quando le cose sono difficili nei prossimi mesi)

Caro me di 4 settimane fa,

Guarda dove sei arrivato. Non è stato perfetto, ma sei qui. Stai ancora provando. Quella è la vittoria.

AUTOCOMPASSIONE FINALE

In cosa sei stato un buon genitore in queste 4 settimane?

COSA RICORDARE DOPO 4 SETTIMANE

- Il cambiamento NON è lineare. Una settimana buona, una pessima, una media. È tutto normale.
- Non stai cercando la perfezione. Stai cercando il progresso.
- Anche il tuo atteggiamento è cambiato. Stai più calmo? Meno reattivo? Quello è progresso.
- Se ricadiamo (e ricadremo), non significa che abbiamo fallito. Significa che stiamo imparando.

Buon lavoro. Stai facendo un'ottimo job.