

# **Deník radostí mého syna**



# Deník radostí

Tento Deník radostí je určen pro rodiče, kteří chtějí vědomě budovat a zlepšovat vztah s jejich dítětem. Samotný Deník ale vztahy mezi rodiči a dětmi nezlepší.

Deník je pomůcka pro získání návyků při každodenní komunikaci se synem. Pomůže Vám uvědomit si pár základních rituálů, které přispějí k pohodovým vztahům mezi Vámi a synem.

1. Každý den znamená nový začátek. Je to jedinečná příležitost den prožít, jak nejlépe umíte. Neohlížejte se, co bylo včera, to už nezměníte. Proto **každé ráno se usmějte na Vašeho syna**, když se Vaše pohledy setkají. Dejte mu klidně i pusu, pokud mu to není nepříjemné (*pokud syn nechce, nenutte ho nechat si dát pusu - je to jeho právo svobodně se rozhodnout*).
2. Během dne je hodně příležitostí a **usmějte se na syna nejméně jednou přes den**. Nebo se na něj usmějte, když se ráno loučíte a odpoledne setkáváte. A pusa to jenom vylepší, pokud se syn nebrání.
3. Na konci dne už bývá člověk unavený, občas se večer řeší i nějaké problémy a může dojít na nějakou malou hádku. Pravidlem by mělo být před spaním se synem vše v klidu urovnat a říct mu, že ho máte rádi (stejně tak i při každém rozloučení). Kromě pusy **na dobrou noc přidejte úsměv**.

Za každý úsměv ráno, v poledne a večer si vybarvíte smajlíky pro daný den. Je jedno, jakou barvou. Nebo si je můžete zakřížkovat, odfajfkovat, dát do kolečka, udělat tečku. Je to jen na Vás.

4. Večer si sedněte (nebo třeba i v průběhu dne, ale večer před spaním je to ideální) a запиšte si, čím konkrétním jste udělali synovi radost a čím udělal syn radost Vám. Nejen, že tak snadněji zapomenete na nějaké případné neshody a na něco, co se Vám možná nelíbilo, ale budete usínat s příjemnou myšlenkou na hezké chvíle s Vaším synem.
5. V neděli se na chvíli zastavte a ohlédněte se zpět za právě končícím týdnem a vzpomeňte si na společně prožité příjemné chvíle. Vybatve si, jak jste se cítili a запиšte si to.
6. Na úplný závěr se pak zamyslete, co pro Vás bylo nejzajímavějšího z celého týdne. Může to být cokoliv, co Vás nějak posunulo kupředu - uvědomění si

nějaké změny (*třeba, že už Vás nerozčiluje, když syn dělá něco, co Vám dříve vadilo*), AHA moment (*např. pochopení, proč se syn už tolik nevzteká*), nápad, který chcete zrealizovat (*nechat syna, ať připraví program na rodinný víkend*).

Jestli z počátku nebudete vědět, co za radosti si zapsat, nezaoufejte. To jenom nejste zvyklí si každodenní malé radosti uvědomovat. Jako každé cvičené dělá mistra, i Vy se naučíte každodenní radosti poznávat a uvědomovat a prožívat je a časem Vám dost možná nebude stačit místo pro zápisky.

Z Deníku se stane i taková příručka První Pomoci. Když se Vám někdy nebude dařit, budete mít pocit, že se všechno vrací do starých kolejí, nebo jenom syn „bude mít svůj den“, začtete se do Vašich starších zápisů a uvědomíte si, jaké máte **báječného syna**, který Vám **dělá každý den radost**. Současně si uvědomíte, že jste **spokojený rodič**, který **se usmívá na syna** každý den. Tak proč v tom nepokračovat...?

Nevíte si s něčím rady? Chcete se na něco zeptat? Jsem Vám k dispozici.

#1 [Facebook](#)

#2 Skupina [Výchova K Rodičovství](#)

#3 [Instagram](#)

#4 [martinpalicka.cz](http://martinpalicka.cz)

#5 [martin@martinpalicka.cz](mailto:martin@martinpalicka.cz)



*Martin Palička*



Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Pátek

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Sobota

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Neděle

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Pátek

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Sobota

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Neděle

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Pátek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Sobota

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Neděle

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Pátek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Sobota

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Neděle

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Pátek**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Sobota**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Neděle**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Pátek**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Sobota**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Neděle**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Pátek

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Sobota

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Neděle

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Pátek**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Sobota**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Neděle**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Pátek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Sobota

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Neděle

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Pátek

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Sobota

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Neděle

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Pátek**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Sobota**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Neděle**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Pátek

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Sobota

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Neděle

Úsměv a pusa

ráno 😊

poledne 😊

večer 😊

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Pátek**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Sobota**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

**Neděle**

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

Pondělí

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Úterý

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Středa

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Čtvrtek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Pátek

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Sobota

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Neděle

Úsměv a pusa

ráno ☺

poledne ☺

večer ☺

Dnes jsem udělal/a synovi radost:

Dnes mi syn udělal radost:

Společné chvíle, které jsme si spolu tento týden užili:

Tento týden mi nejvíce utkvělo v hlavě:

#1 [Facebook](#)

#2 Skupina [Výchova K Rodičovství](#)

#3 [Instagram](#)

#4 [martinpalicka.cz](http://martinpalicka.cz)

#5 [martin@martinpalicka.cz](mailto:martin@martinpalicka.cz)



*Martin Palička*



