




# РЕФЛЕКСИВНЫЙ ДНЕВНИК

Составитель Калашникова Н.Г.

Проект реализуется организацией АНКПО «Новые решения» - победителем конкурса «Школа филантропии» благотворительной программы «Эффективная филантропия» Благотворительного фонда Владимира Потанина

**Барнаул 2020**

**УДК**  
**ББК**



Рефлексия направлена на осознание пройденного пути, это самоанализ деятельности и ее результатов. Рефлексивный дневник предназначен помочь подросткам укрепить контакт с самим собой, развивать свою способность осознавать свои чувства и управлять ими, учиться осознавать и понимать свои поступки и чувства. На ведение дневника важно выделять ежедневно минут 15. Постепенно это станет доброй, помогающей привычкой. Предлагаемая структура дневника может помочь осознавать в каждом своем дне важное, ценное, то, за что готовы благодарить людей, себя, жизнь, Бога или Высшие силы. Это позволит развивать такие свои качества, как осознанность, наблюдательность, креативность, благодарность, понимание себя и других.

## *Дорогие Друзья!*

*Работая с Дневником, Ты будешь понимать, что делаешь в каждом своем дне, как делаешь, а главное – зачем.*

*Я желаю каждому из вас успеха в познании самого себя. Желаю, чтобы минуты наедине с собой и дневником стали прекрасными моментами открытий, озарений, принятия себя и своей жизни. Пусть работа с дневником дает решимость и смелость использовать даже самое сложное и трудное, что может встретиться в дне, для извлечения урока и творческой реализации себя.*

*Чтобы ведение Дневника дало результаты, нужно вести его систематически и продолжительное время.*

*Дневник приглашает делать свои открытия в каждом дне!*

**...Поверхностное, неглубокое размышление — это ощущение;  
глубокое размышление — это мышление.**

**Фань Чжэнь**

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---

Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Моя цель(и) на день



Итоги моего Дня

Что я сделал(а) для достижения цели дня?

---

Как я принимал(а) решение?

---

Какие чувства я испытал(а)? Что меня радовало?  
Злило? Почему?

---

За что благодарю себя, других людей, Бога/ Высшие  
силы?

---

Что мешало двигаться к цели?

---

Что я могу улучшить завтра?

---



Мои размышления о важном, ценном

Как я понимаю благодарность?

---

---

---

---

Часто ли я бываю благодарным?

-

---

---

---

Как я выражаю благодарность?

---

---

---

За что я благодарю?

Взрослых

---

---

Сверстников

---

---

Себя

---

---



# Что меня радует?

Счастье у нас внутри,  
значит, не стоит его  
искать снаружи

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_



17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_



37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_

43. \_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_

47. \_\_\_\_\_

48. \_\_\_\_\_

49. \_\_\_\_\_

50. \_\_\_\_\_

51. \_\_\_\_\_

52. \_\_\_\_\_

53. \_\_\_\_\_

54. \_\_\_\_\_

55. \_\_\_\_\_



# Как я проявляю заботу?

о родных

о знакомых

о друзьях

пожилых людях

о себе

о природе

о своем внутреннем мире, своей душе

о тех, кто учит тебя



# Как я проявляю ответственность?

**Ответственность** — это необходимость отдавать отчёт в своих действиях.

Словарь Ожегова

**Ответственность** – это осознанность.

Осознанно делать выбор в пользу определенного действия или бездействия.

Какие у меня обязанности:

В чем моя ответственность перед старшими:

Какие у меня жизненные цели :

Что Ты делаешь для их достижения:

Что ты можешь делать иначе, чтобы достичь своих целей:

## Что я знаю о себе?

Узнавать себя мне помогают:

Что для меня вредно:

Как я защищаю себя от вредного:

Что наполняет меня энергией:

Как я выхожу из состояния раздражения, злости:

Что меня поддерживает, когда мне страшно:

Какие у меня ценности, принципы:

В чем моя ценность:

В чем ценность моей жизни:



