



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:



