



Привет!

ЧТО? Сразу оговоримся, что речь пойдет не об электронном личном дневнике (блоге), а именно о бумажном. Итак, остановитесь на мгновение, задумайтесь: что вызвало в вас желание вести личный дневник? В подростковом возрасте это часто происходит спонтанно, без раздумий «кому это надо» и «с чего начать». Если же вы уже чуточку старше, то, значит, поразмышляйте.

Для кого-то личный дневник — это понимающий и доверительный собеседник. Для кого-то — памятная тетрадь об одном из жизненных периодов. А для кого-то — это возможность осмыслить свою жизнь, присмотреться к ошибкам и измениться к лучшему. Вы, возможно, будете руководствоваться какой-то другой целью. Но раз решили — начнем

- **ГДЕ?** Личным дневником может стать любая бумажная поверхность: просто листы бумаги, на которых вы спешно записываете свои мысли, а уже потом делаете дыроколом отверстия и скрепляете ленточкой; или тетрадь с кольцами, к которой можно купить сменные блоки, причем разноцветные; или обычная общая тетрадь, которую впоследствии сможете украсить по своему вкусу или же вовсе не украшать; толстый ежедневник или сделанный своими руками блокнот с переплетом ... А еще можно сделать особенный и единственный в своем роде блокнот из кусочков бумаги и картона. В общем, подумайте, где вам будет комфортнее всего оставлять свои записи?



- **КОГДА?** Многие спрашивают: когда вести дневник, если времени не хватает даже на более необходимые занятия? Могу дать такой совет. Просто найдите наиболее приемлемый для себя режим работы с дневником. Все равно свободное время есть, даже если и мало. Не нужно превращать записи в дневнике в обязательную задачу, не нужно налагать какие-то обязательства. Пусть у вас с дневником сложатся легкие отношения: когда хочу, тогда пишу. Потому что иначе можно выдохнуться и начать испытывать к этому делу раздражение. Да, кому-то есть что записать и каждый день, а кто-то может не брать в руки дневник по несколько месяцев. И это не беда.

В конце концов, записать понравившуюся цитату из прочитанной книги займет не так много времени, а ведь это тоже час вашей жизни.

- **Как правильно вести личный дневник**

-

Понятие «правильно» или «неправильно» в этом вопросе просто неприемлемо! Потому что ведение дневника — это творческий акт. Поэтому расслабьтесь. Вы находитесь наедине с собой, поэтому можете не стараться выглядеть лучше, аккуратнее, красивее... Можете даже забыть об орфографии! Сделали ошибку в тексте? Не беда, это тоже часть сегодняшнего дня, именно этой минуты.

С самого начала вы должны определиться еще с одним важным моментом. Личный дневник — это такая штука, которая вдруг может стать доступной кому-то еще, кроме вас. Например, вашим детям. Захотите ли вы этого? Говорю об этом в связи с личным опытом. Свой личный дневник, который я вела в старших классах, в конце концов мне пришлось сжечь, поскольку я решила, что ЭТО не должно попасть в чужие руки, а уж тем более в руки моих детей. Сейчас я веду дневник, который не прячу ни от мужа, ни от дочери. Вы скажете: «Тогда это уже не личный дневник». Почему же? Я записываю туда события, свои мысли и переживания, радости и горести. Просто так получается, что в нем нет ничего тайного.

- **Оформление личного дневника**

Итак, личный дневник: что писать помимо каких-то событий? Идеи:

- описать сегодняшнее происшествие,
- выплеснуть свои эмоции письменно или в рисунке
- приклеить билет из кинотеатра, куда вы ходили с любимым
- нарисовать свои страхи в ярком цвете
- вложить чье-то важное письмо или записку (для таких вещей можно вклеить конверт)
- сделать набросок понравившегося платья, увиденного в магазине
- вклеить любимую фотографию
- написать себе комплименты
- выписать понравившийся афоризм или анекдот
- в городском транспорте попался счастливый билетик? И ему место в дневнике!
- приклеить вырезку из журнала с хорошим рецептом (чтобы не потерялся)
- написать слова любимой песни
- нарисовать свою мечту или оформить в виде коллажа из журнальных вырезок
- вложить засушенный цветок, сорванный на прогулке по лесу
- записывать названия прочитанных книг и краткие рецензии к ним
- будучи в плохом настроении, просто закрасить лист дневника черным маркером (это тоже выплеск и освобождение от негатива)



ЗАЧЕМ ВЕСТИ ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

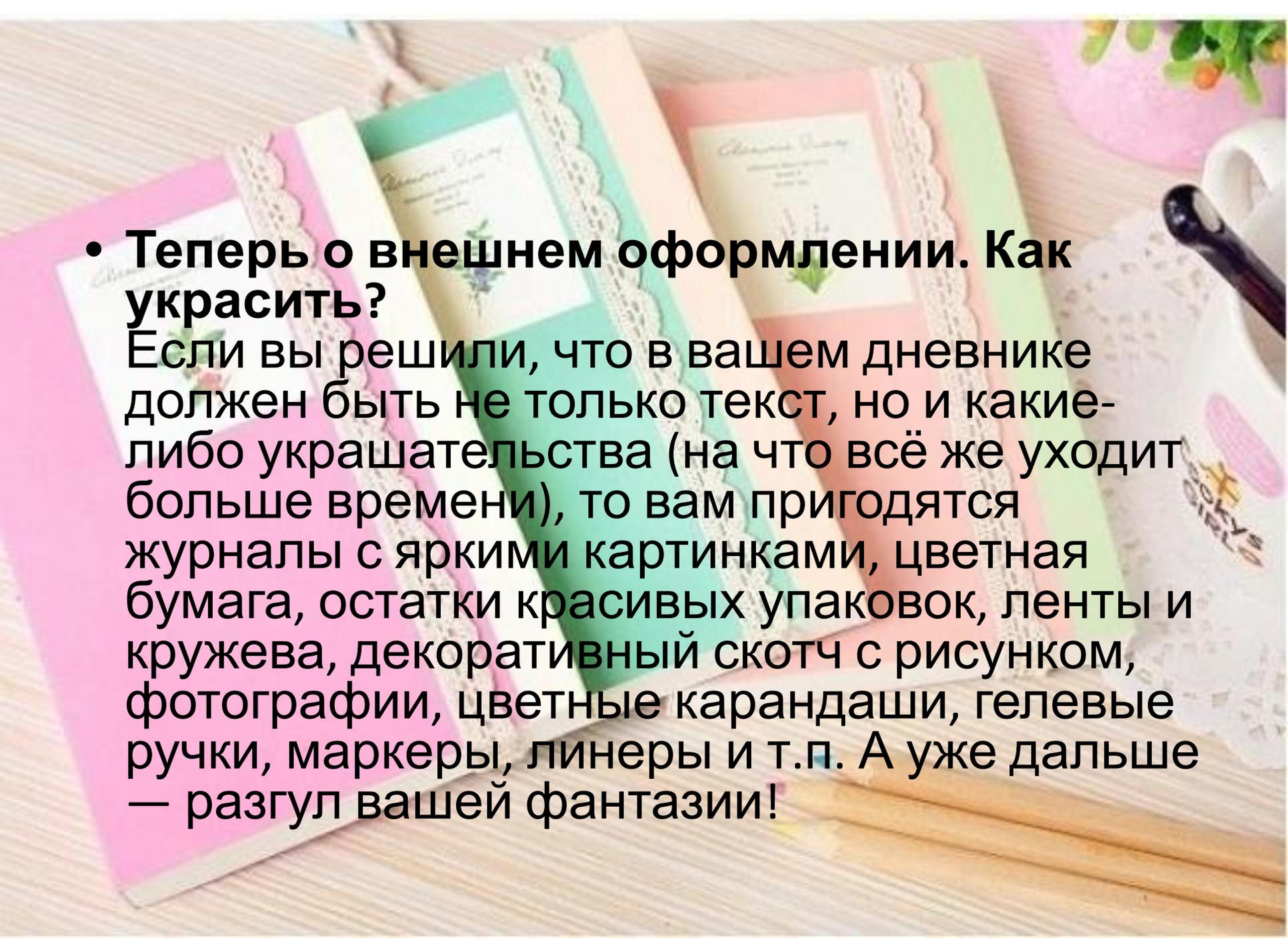
ВЕДЕНИЕ ЛИЧНОГО ДНЕВНИКА ЧАСТО ПОМОГАЕТ РАЗОБРАТЬСЯ ЛИЧНО С САМИМ СОБОЙ. ТАМ ВЫ МОЖЕТЕ ВЫПЛЕСНУТЬ СВОЙ ГНЕВ, СТРАХ, РЕВНОСТЬ И ВООБЩЕ ЛЮБЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ. И, САМОЕ ПРЕКРАСНОЕ В ТОМ, ЧТО, ВЫПЛЕСНУВ СВОИ ЭМОЦИИ В ОДНОМ МЕСТЕ, ВЫ УЖЕ НЕ БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ НЕОБХОДИМОСТИ СДЕЛАТЬ ЭТО В ДРУГОМ. ЭТО, ЗНАЕТЕ, КАК БЫ ПЕРЕДЫШКА, ЧТОБЫ ПОЗЖЕ ПЕРЕЧИТАТЬ ЗАПИСИ И ПОПРОБОВАТЬ УВИДЕТЬ СВОИ ЭМОЦИИ ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ. ВОЗМОЖНО, ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО БЫЛИ НЕПРАВЫ И ДНЕВНИК ПОМОГ ИЗБЕЖАТЬ РЕАЛЬНОГО КОНФЛИКТА...

МОЯ 12-ЛЕТНЯЯ ДОЧЬ ТОЖЕ ВЕДЕТ ДНЕВНИК, РАССУЖДАЕТ В НЕМ О ВСПЛЕСКАХ ПЛОХИХ ЭМОЦИЙ, ДЕЛАЕТ ИЗ ЭТОГО ВЫВОДЫ-ПРАВИЛА. КАК-ТО НАРИСОВАЛА СВОИ СТРАХИ И РЕЗУЛЬТАТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЕСТЬ: ОНА УЖЕ ТАК ПАНИЧЕСКИ, КАК РАНЬШЕ, НЕ БОИТСЯ ПАУКОВ.

ПЕРЕЧИТЫВАЙТЕ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ВАШИ ЗАПИСИ. ТОГДА ВЫ УВИДИТЕ, ЧТО С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ МЕНЯЛИСЬ ВАШИ ЧУВСТВА, МЫСЛИ, ОТНОШЕНИЕ К ЛЮДЯМ И СОБЫТИЯМ, ДА И ВООБЩЕ ВОСПРИЯТИЕ ЖИЗНИ. ВЫ СМОЖЕТЕ ЛУЧШЕ ОЦЕНИТЬ СВОИ НЕДОСТАТКИ И ДОСТОИНСТВА, СВОИ СЛАБЫЕ И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ.

ТАК ЧТО МОЖНО СМЕЛО УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ВЕДЕНИЕ ЛИЧНОГО ДНЕВНИКА НЕОБХОДИМО ДЛЯ ОЦЕНКИ СВОЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ ПО ЖИЗНИ!





- **Теперь о внешнем оформлении. Как украсить?**

Если вы решили, что в вашем дневнике должен быть не только текст, но и какие-либо украшения (на что всё же уходит больше времени), то вам пригодятся журналы с яркими картинками, цветная бумага, остатки красивых упаковок, ленты и кружева, декоративный скотч с рисунком, фотографии, цветные карандаши, гелевые ручки, маркеры, линеры и т.п. А уже дальше — разгул вашей фантазии!

Писал не поэт,
Писала девочка (твой возраст) лет.
Зашедший, надеюсь, ты это
поймёшь,
Дневник мой закроешь
И тихо уйдёшь.

Дневник, иль личная тетрадка,
Покоя сердцу не даёт.
Души там тайна и загадка,
Она лишь свет на жизнь прольёт.
Как жизнь отчаянно любили,
Как мы влюблялись и лгали...
Ведь это мы про всё забыли,
Но помнят строки и листы.
Там гнев порой мы выплескали,
Тетрадь та сны все вобрала.
Как о любви своей мечтали,
Я в дневнике своём нашла...
Как мы бродили вечерами,
Считали звёзды до утра,
Как от разлук потом страдали,
Как в нас любовь потом зашла.
Всё в дневнике том радость, слёзы,
Ведь это просто моя жизнь.
В нём всё любви мои прогнозы,
Тетрадь та вечна, словно мысль...
Я пролистаю через годы
Тетрадь, что стала мне судьбой,
Дневник отчаянной свободы,
Дневник, как жизнь, всегда со мной.

**КТО БУДЕТ СЕЙ ДНЕВНИК
ЧИТАТЬ,
ПРОШУ МЕНЯ НЕ ОСУЖДАТЬ.
ПИСАЛА ЧИСТО ДЛЯ СЕБЯ,
ЧТОБ ВРЕМЯ НЕ ПРОПАЛО
ЗРЯ.
ПРОЙДЁТ, БЫТЬ МОЖЕТ,
МНОГО ЛЕТ,
И В ПРОШЛОМ ВСЁ ЗАБЫТО,
НО ПУСТЬ ДНЕВНИК ОСТАВИТ
СЛЕД
О ТОМ, ЧТО ПЕРЕЖИТО.**

**МОИХ МЫСЛЕЙ ТАЙНИК,
ГДЕ И ГОРЕЧЬ И СЛЁЗЫ,
НАЗЫВАЮ "ДНЕВНИК",
В НЁМ - УВЯДШИЕ РОЗЫ...
И БЫВАЕТ ПОРОЮ -
ЛИШЬ ЕМУ РАССКАЗАТЬ
МОЖЕШЬ ТО, ЧТО ВНУТРИ
НЕВОЗМОЖНО ДЕРЖАТЬ.
ЖАЛЬ, ЧТО ОН, - ЛИШЬ
ТЕТРАДЬ
(НЕ ПОМОЖЕТ СОВЕТОМ),
НО, ЧТО БУДЕШЬ ПИСАТЬ,
СОХРАНИТ ОН СЕКРЕТОМ.
И ОПЯТЬ НОВЫЙ ДЕНЬ,
СНОВА РУЧКУ БЕРЁШЬ -
"ЗДРАВСТВУЙ, МИЛЫЙ
ДНЕВНИК!
ТОЛЬКО ТЫ НЕ СОЛЖЁШЬ"...**

ПРОШУ ДНЕВНИК НЕ ТРОГАТЬ,
ЛИСТЫ НЕ ВЫРЫВАТЬ,
А ТО ХОЗЯЙКА ЗЛАЯ
ПО МОРДЕ МОЖЕТ ДАТЬ!

ПОД КУЧЕЙ БУМАЖЕК И КНИГ
ХРАНИТСЯ МОЙ ЛИЧНЫЙ
ДНЕВНИК.
В НЁМ ТАЙНЫ ХРАНЯТСЯ ИЗ
СНОВ,
В НЁМ НЕМНОЖЕЧКО
МАТЕРНЫХ СЛОВ...
ОН ЛУЧШИЙ МОЙ ДРУГ И
УЧИТЕЛЬ,
СЕКРЕТОВ ОН ВЕЧНЫЙ
ХРАНИТЕЛЬ...
ДНЕВНИК НЕ ПРЕДАСТ, НЕ
ОСУДИТ,
ЧТО ТАК ЧАСТО ДЕЛАЮТ ЛЮДИ.

БИМ-БОМ! ОТКРЫВАЕТСЯ
АЛЬБОМ!
ПРОШУ ЛИСТЫ НЕ ПАЧКАТЬ,
ОШИБОК НЕ ИСКАТЬ,
А ЕСЛИ И НАЙДЕТЕ,
ТО ИХ НЕ ИСПРАВЛЯТЬ!

ХОЗЯЙКА - Я. ТЕТРАДЬ - МОЯ.
ПРОШУ НЕ ТРОГАТЬ БЕЗ МЕНЯ.
Я ПРОШУ ВАС ОБ ОДНОМ:
НЕ ПИСАТЬ КАРАНДАШОМ.
КАРАНДАШ СТИРАЕТСЯ
И МЫСЛИ ЗАБЫВАЮТСЯ.

Ах ты, жирная кобыла!
Ты зачем секрет открыла?
Что ты лезешь, как свинья?
Ведь написано - НЕЛЬЗЯ!

Мой дневник -
Моя история,

