**Я – це Я**

 Що таке людина? Це незбагненний, неосяжний, незнаний світ бажань, мрій, можливостей, емоцій, думок, вчинків. У поняття «людина» вкладено надзвичайно великий зміст. Кожен з нас є неповторним, індивідуальним, особливим. Взагалі, усі ми − люди, але називати себе Людиною треба заслужити. Що відрізняє нас від тварин? На мою думку, − це душа. Ми можемо мислити, формувати власний світогляд, робити вибір. Від вибору іноді залежить наше життя. Але ж поруч з нами велика кількість людей: знайомі і невідомі, рідні і близькі, друзі і товариші. Не можна забувати про їхні потреби, прагнення, почуття, бо немає нічого гіршого, ніж самотність. Отже, я вважаю, людина – це той, хто робить вибір не лише для себе, а і для тих, хто поряд; той, хто прагне успіху, розвитку, досягнень; той, хто живе у гармонії із собою та світом.

 Я сам, у моєму розумінні, − це моє внутрішнє «Я». Це мої думки, бажання і мрії, ідеали, стереотипи, принципи. Перераховані вище речі є у кожної людини, та не кожен здатний цими речами керувати, правильно поводитися з ними. Я сам – це мій погляд на власну особистість, самооцінка. Від самооцінки залежить ставлення до себе, від ставлення до себе – бажання, думки, принципи. Прийняття усіх своїх якостей – тривалий і складний процес, але саме він дозволяє нам по-справжньому жити.
 Життя надзвичайно мінливе, непередбачуване. Тому за різних обставин виникають різні погляди, переконання. Щоб прийняте правильне рішення у непростій ситуації, треба чітко розуміти свої бажання. На мою думку, найефективніший спосіб розуміння себе – це аркуш паперу, розділений на дві частини, на якому висвітлено усі «за» і «проти». Я розумію себе, коли аналізую власні думки, намагання, вчинки. Емоції і почуття, пережиті під час цього, без сумніву, допомагають осмислити – чого я хочу, які є шляхи до здійснення цього бажання, чи є в мене ресурси для його втілення в життя? Спілкування з однолітками, батьками, вчителями – це ще один шлях до пізнання своєї особистості. У конфліктних та протилежних їм ситуаціях я виявляю ті чи інші риси характеру. Аналізуючи їх, доходжу до висновку, що деяк з них треба виховувати, змінювати, в з іншими можна жити в мирі. Активна позиція у суспільстві – невід’ємна частина мого власного життя. Участь у конкурсах, змаганнях, успішність у навчанні дають змогу дізнатися про свої можливості, ресурси. Мені здається, найважливіший фактор, що допоможе відчути себе – це родина. Я – носій цінностей, моральних ідеалів моєї сім’ї; саме батьки підтримають і пояснять усе в складній ситуації.
 Кожна особистість повинна розвиватися духовно, фізично, психологічно для задоволення своїх потреб як індивідуальності. Під час цього розвитку відбувається велика кількість процесів: спілкування, відкриття нового, усвідомлення набутої раніше інформації. Я впевнено можу сказати про те, що мій розвиток не припиняється ні на мить. Я – частина природи,суспільства, своєї країни.

 Іноді буває складно адекватно оцінювати власні можливості, адже в будь-якій ситуації виникає бажання дати високу оцінку своїм діям. Потенціал кожної людини не можна оцінити. Хтось є генієм у математиці, а комусь до душі музика. Я вважаю, що свої можливості треба розподіляти рівномірно. Людина має бути розвиненою всебічно. Саме до цього я іду протягом усього життя. Як я вже згадувала раніше,кожен є неповторним. Але абсолютно різні люди часто доповнюють один одного, стаючи єдиним цілим. Зрозуміти того, хто поруч не завжди легко. Для цього треба уявити себе на місці цієї людини, забути про власні переконання, на якусь мить стати іншим. Я не можу сказати, що це дуже просто для мене, іноді в мене не виходить подолати свої емоції, стереотипи, але, я вірю, що праця над собою допоможе вдосконалити себе.
 Кожна людина має свій алгоритм дій у певній ситуації. Саме це ми називаємо поведінкою. Та чи можна змінити цей алгоритм, самостійно керувати ним? Це дуже складно. Коли емоції панують над розумом, це майже неможливо. Але, мені здається, з часом я намагатимусь подолати свої емоційні бар’єри, знайти шляхи їх приборкання. На даному етапі розвитку моєї особистості емоції і почуття частіше домінують, ніж підкорюються розуму, що іноді призводить до конфліктів і непорозумінь з іншими людьми.
 Змінити світ… Сьогодні це питання хвилює багатьох. Якби я хотіла покращити його, насамперед змінювалася б сама – змінювала б свої погляди. Багато прислів’їв і приказок доводять, що не можна побачити результат, не доклавши жодних зусиль.

 Впродовж життя мої бажання змінюються. Але, якщо дивитись у майбутнє, то найбільше моє бажання – це створити власну сім’ю, мати дитину, якій я присвячу себе. Мені здається, таке бажання є досить передбачуваним для дівчини, адже діти – це сенс життя; це майбутнє.
 На сьогоднішній день я – учениця 9 класу. Мій головний обов’язок – навчатися, отримувати освіту, щоб у майбутньому забезпечити гідне життя собі, батькам, дітям, родині. З часом обов’язків стає більше і більше, життя перестає бути безтурботним, але я готова до змін, труднощів, проблем. Я вірю в себе.

 Ідеальних людей не існує, і в кожному з нас присутні якості, яких ми хотіли б позбутися, змінити їх на користь для себе. А є й такі, що властиві лише нам, саме вони визначають нашу неповторність. Я думаю, що притаманну мені наполегливість змінити неможливо.

**ІІ етап**

Психологія, я вважаю, – наука дуже складна, але в той же час надзвичайно корисна. Вона допоможе зробити правильний вибір, прийняти рішення в непростій ситуації, глибше зрозуміти власні бажання, потреби. Особисто мені, останнім часом, можливості психології дуже й дуже потрібні. На мою думку, в кожної людини буває такий період у житті, коли треба переосмислити все: сенс життя, шлях до нього, стосунки з людьми, життєві орієнтири. За певних обставин склалося так, що зараз у моєму житті саме такий період. Змінилося дуже багато… плани на майбутнє, моральні цінності, стереотипи. З одного боку, зміни вносять деякі незручності в тихе, розмірене життя, а з іншого, лише тоді, коли людина виходить із зони комфорту, вона розвивається, вдосконалює себе. Зараз я частіше й частіше помічаю в собі нове, незнане раніше. Нові люди, події, можливості змушують перетинати межі встановлених раніше стандартів; переживати нові емоції й почуття; виявляти інші риси характеру; покращувати себе. Тому я дуже хочу, нарешті,зрозуміти власну особистість, знайти в собі сили прийняти ці зміни і жити з ними. Я вважаю, розуміння себе – шлях до щастя.
На сьогоднішній день мої знання психології досить обмежені. Та все ж, аналізуючи власні дії, поведінку, я вже можу краще розуміти свої бажання, потреби. Але ще надзвичайно багато у собі треба змінити, покращити; вдосконалити навички, вміння. Мені здається, перш за все потрібно більше розвивати свої актуальні здібності – як первинні, так і вторинні: пунктуальність, стриманість, цілеспрямованість, відповідальність, здатність до організації часу, терпіння. Я думаю,чим більше вони розвинені, тим більше людина готова до дорослого життя, а саме у процесі їх розвитку ми і набуваємо певних психологічних знань та вмінь. Мабуть, важливо не лише отримати знання; треба знати, як і де правильно їх використовувати. Тож, я намагатимуся працювати над собою, що неодмінно допоможе у майбутньому.
 Сучасне життя таке швидкоплинне. Люди настільки зайняті роботою,особистими справами; вони не помічають як минають місяці, роки, десятиліття. Діти виростають, батьки старіють, а проблеми залишаються. Часто буває так, що дорослі, стикаючись із труднощами, губляться, не бачать виходу із ситуації. Саме в цьому випадку, на мою думку, допоможе психологія. На жаль, існує багато перешкод, що обмежують можливості навчання; наприклад, дефіцит часу, невміння його організовувати. Одна з актуальних здібностей людини – це вміння відчувати, розподіляти та приділяти час. Коли ця здібність розвинена, про нестачу часу можна не турбуватися. Навчання психології обмежує елементарна людська лінь. На мою думку, це найбільша проблема. Особисто моє навчання психології відбувається лише під час факультативних занять або індивідуальних консультацій, тому це теж є перешкодою до отримання нових знань та вмінь. Сподіваюся, що знання про себе, вміння розуміти власну особистість допоможуть мені впоратися з життєвими труднощами.
 Найближче коло мого спілкування – це моя родина. Я вважаю, сім’я – це мікросвіт, у якому ми живемо. Саме найближчі, найрідніші люди допомагають зрозуміти, відчути, знайти себе. На основі моральних цінностей, що є в сім’ї , формується світогляд маленької людини. Насправді, навіть у повсякденному житті ми навчаємось новому, контактуємо з середовищем, знаходимо власний алгоритм дій у певній ситуації. Отже, процес розвитку людини, набуття досвіду, знань,навичок відбувається безперервно.