**І етап**

**Що таке людина у моєму розумінні?**

Людина – це звучне і широко вживане поняття, людей багато, їх мільйони, але варто відчути одну, і розумієш, що це всесвіт в оболонці. Це безкраї простори, дрімучі ліси, спалахи і згасання, це вир подій і безкрайній спокій. І це лише частина того, що може поєднувати в собі людина… Людина – істота суспільна. Вона не розкриється без взаємодії з іншими.

**Що таке я сам?**

Я, Попета Альона, учениця, дівчина, художник, поет, сестра, донька, кохана дівчина. Так, і все це я. Говорять, що ти – це та людина, якою ти себе сприймаєш. Але ми споглядаємо себе через призми доброти, ненависті, любові, надії… Дуже часто ми оцінюємо на себе очима інших. Ми малюємо свій портрет фарбами, які нам підносять оточуючі. Думаю, варто давати привід для найяскравіших кольорів. Я – це людина, яку ще в собі не знайшла, я в пошуках, я створюю себе, свій образ, я змінююсь, я дорослішаю. Що таке я сама? Це найважче запитання. Адже я суб’єкт свого життя.

**Як я можу зрозуміти, відчути самого себе?**

Лише через лоти моєї творчості. Так, я людина творча, це і подарунок, і штраф долі. Я малюю, пишу вірші, тому саме через картини і римовані твори я бачу себе. Це своєрідні проективні методики, які дають мені змогу краще зрозуміти себе і чого я вартую. Досить часто використовую прийоми рефреймінгу як ефективний метод пізнання своєї психіки (порада психологів).

**Як і яким чином формуються мої стосунки зі світом, з природою, суспільством, культурою, іншими людьми?**

Я малесенька частинка цього світу, але маю повнісіньке право на стосунки з ним. Я вважаю, що стосунки з природою – це одна з найпрекрасніших безкоштовних речей, це моє право від народження, і його варто було б прописати в Конвенції ООН. Якщо говорити про стосунки як про спілкування і взаємодію, то природа – найкращий слухач, помічник. Їй можна розказати все, вона завжди вислухає і своїм мовчанням дасть відповідь, яку знайде у тобі ж. Щодо суспільства, то стосунки з ним починаються з першого вдиху, і перше суспільство – це рідні, сім’я. Потім - дитячий садок, школа. На відміну від природи, воно не зустрічає тебе з обіймами, а вимагає демонстрації твоїх умінь, твого потенціалу. Стосунки із суспільством – це видима і невидима війна завжди. Вважаю, що будувати стосунки з культурою безглуздо, це те, що ти приймаєш або не приймаєш. І вибір останнього може призвести до суперечок із суспільством. Фундамент добрих відносин з іншими – ніщо інше, як довіра та симпатія. Вони або породжується першим діалогом, або не виникають взагалі. Хоча я переконана, що отримати позитивне ставлення до себе можна тільки попередньо оплативши їх своїми стараннями та добротою.

**Як я можу оцінити свої власні можливості, зрозуміти іншу людину?**

Оцінити власні можливості можна лише через використання їх у дії. Ви ніколи не почуєте як грає гітара, поки не бринькнете по струнам. Ви ніколи не дізнаєтесь, яка потрібна річ – молоток, поки не побачите, що ним можна забивати гвіздки. На перший погляд – це шматок дерева та шматок металу. І для того, щоб зрозуміти іншу людину, потрібно на мить стати нею, оцінити її можливості, подумати її думками, поглянути її очима, зрозуміти її мотиви.

**Як я можу керувати своєю поведінкою, своїм розвитком?**

Розвиток – це перебіг думок. Достатньо навчитися керувати своїми думками, і твій розвиток стане підвласним тобі. Моя поведінка – це моя думка «тут і зараз», тому важливо навчитися керувати думками швидко і організовано – це і є влада над поведінкою.

**Якщо я б захотів покращити світ, щоб у ньому я змінив?**

Себе. Спочатку себе… Перший крок ще в дії, майбутні – будуть потім.

**Чого я хочу в житті найбільше?**

Найпалкіше бажання – досягти гармонії в собі і навчитися це робити в будь-якій ситуації, а краще ніколи її не втрачати.

**Що є моїм найважливішим обов’язком чи обов’язками?**

Кожна дівчина повинна стати гарною матір’ю. І дитинство, і юність – це підготовка до материнства. За цей час ми маємо навчитися мудрості, терпінню та любові. А також унаслідувати талант материнства у своїх батьків.

**Які мої якості неможливо змінити?**

Думаю, найнезмінніша моя якість – це щирість. Вона стала ще й тому, бо я не прагну її викорінити чи викривити, вона мені подобається, я ставлю їй лайк. Усе інше змінити можна; те, що ти не бажаєш змінити – не зміниться.

**ІІ етап**

**1. Чому саме ти хочеш навчитися, використовуючи можливості психології; що підходить найбільше, що відповідає твоїй життєвій ситуації та логіці твого внутрішнього розвитку?**

Я думаю, що завдяки психології можна оволодіти найціннішим мистецтвом – мистецтвом спілкування. Для цього потрібно дізнатися про основні закони психології, про закономірності та правила, а також оволодіти ними на практиці. Можливо, це зазвучить занадто гучно, але я прагну навчитися управляти поведінкою та думками інших людей, саме цього я очікую.

**2. А тепер склади для себе «Ліцензію на навчання психології». Конкретно зазнач, чому ти вже можеш навчитися та поясни, чому так вважаєш.**

ЛІЦЕНЗІЯ

практичного психолога Олешнянського НВК імені Героя Радянського Союзу Степана Долгого на навчання психології видана ПОПЕТІ АЛЬОНІ МИКОЛАЇВНІ

У зв’язку з її палким бажанням оволодіти мистецтвом управління думками та мотивами діяльності інших людей; самовдосконалення своєї особистості, адже психологія – це ворота проникнення у внутрішній світ, який наповнений думками, переживаннями. Його важко контролювати ззовні, не увійшовши у ці ворота. Знання психології – це саме такий квиток.

Обмежити можливості мого навчання можуть лише фізіологічні потреби (відіграє людський фактор), усе інше – лише допомагає, бо увесь час я можу аналізувати те, що відбувається, і цим самим вдосконалювати мої знання.

Думаю, впоратися із життєвими труднощами допоможе аутотренінг та вміння споглядати себе збоку; вміння знаходити аналогії між своїми вчинками та вчинками інших, і таким чином дізнаватися про природу їх виникнення.

Цю ліцензію, як вже зазначалось вище, видала мені психологічна служба Олешнянського НВК. Це своєрідна перевірка соціальним педагогом та практичним психологом моєї психологічної придатності. Причиною став мій наповнений подіями життєвий досвід та клеймо «обдарована», що може говорити і про мій психологічний талант.