**ПРОГУЛЯНКА МАРШРУТАМИ ТАБЛИЦІ «ЛЕОНАРДО»**

***Аносова Анастасія Вікторівна, психолог***

Опубліковано на сайті «Світло» 31.07.2017 за посиланням <http://svitlocult.org/authors/135-2017/vypusk-67-ijul-2017/1312-anosova-a-v-progulka-po-marshrutam-tablicy-%C2%ABleonardo%C2%BB.html>

Щоразу вирушаючи в подорож, навіть дуже коротку, таблицею «Леонардо», я оновлююсь, примиряюсь з собою, стаю хоч на найменший грам краще.

Матеріал для цієї статті зібрався після роботи над завданням з навчально-методичного посібника «Методики особистісно-професійного самовдосконалення суб'єкта педагогічної діяльності на основі самопізнання»: застосовуючи одну з відомих методик на етапі системної самодіагностики, перевірте своє вміння прощати недруга і співпереживати ближньому як самому собі [1, с. 291]. Для самоаналізу вирішила скористатися методикою побудови свого психологічного портрета в рамках однієї горизонталі діагностичної таблиці «Леонардо» [2].

Категорія «прощення» розташовується на 4 горизонталі п'ятого рівня таблиці «Леонардо». У цій же горизонталі знаходяться такі якості як наївність, визнання (недруга) рівним собі, беззастережність, довірливість, безстрашність, поступливість в слухняності законам, зібраність, вміння передбачити.

Пригадую конкретну конфліктну ситуацію й аналізую, наскільки моя поведінка відповідала цій горизонталі. Виявилося, не в усьому в достатній мірі:

- в спонуканнях– недостатньо щирості;

- в думках – не зуміла передбачити можливі, в тому числі негативні, наслідки ситуації і не попередила їх;

- в емоціях – рішучість, але не хоробрість;

- в бажаннях – небажання визнати опонента рівним собі з «нальотом» впертості;

- в цілому в поведінці – неповноцінна, дискретна зібраність.

Значить, моє прощення більше відповідає характеристиці «неповноцінне». А це третя горизонталь четвертого рівня таблиці.

Опускаюся в цю горизонталь. Читаю ретельно кожну клітинку і в пам'яті похвилинно спливають відповідні думки, почуття, слова. Ось я награно, в неповноцінній наївності, підняла брови на підвищений тон співрозмовника. Ось нечітко вимовила аргументацію своєї позиції. А ось наполягаю на своєму, маневруючи за допомогою неповноцінних довірливості і поступливості, не дерзаючи сказати всю правду. Зовні, звичайно, з мого боку все виглядало пристойно, усередині сказала собі, що ображатися нічого, але неприємний осад, що залишився після діалогу явно вказує на осічку в самокритичності. Отже, мій уточнений діагноз: «неповноцінне прощення».

Визначаю, що найбільше завадило мені бути в цій ситуації більш миролюбною і ще під час спілкування з опонентом зрозуміти і пробачити його. Це – неповноцінні визнання іншого рівним собі і вміння передбачити (без бою). Трансформація в думках саме цих якостей дозволили переграти в образі конфлікт, наповнити себе якісно більш цінним змістом, відчути почуття вирішеності, завершеності і прощення.

*Литература*

1. Евтух Н. Б., Пиньковская Э. А., Черкашина Т. В. Методики личностно-профессионального самосовершенствования субъекта педагогической деятельности на основе самопознания : учеб.-метод. пособие : для педагогических работников / Н. Б. Евтух, Э. А. Пиньковская, Т. В. Черкашина. - Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2016. - 406 с.
2. Пиньковская Э. А. Спаси и сохрани: в 3-х т. - Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2012. - Т. 2: Эгология. - 438 с. - с табл.