

## КОМУНИКАТИВНИ АСПЕКТИ НА СЕБЕПРЕДСТАВЯНЕТО В ТРЕНИНГ-ГРУПАТА

Силвия Цветанска

*The training model for development of communication skills is a proper form to acquire some efficient behaviour strategies, formed on the basis of one's own background and experience and learning by doing. As a result the training leads to increasing of group dynamics and cohesion, to enhancing of self-confidence and self-knowledge.*

*The process of self-revelation and self-expressing is demonstrated through the analysis of the results from a sensitive training, carried out with pupils from 9th class of 7th School of general education in Sofia, Bulgaria. Along with the training potentialities for self-knowledge and self-approval stimulation, also some specific characteristics of the adolescents' value orientation and self-conception are revealed. Also some peculiarities in the relationship and behaviour of the adolescents when participating in a training group are analyzed.*

Уменията за себепредставяне и себеизразяване са част от цялостния комплекс комуникативни умения, гарантиращи ефективността на индивидуалната изява на човека. Опитът в последните десетилетия от прилагането и утвърждаването на тренинга на социални умения доказва, че комуникативните умения подлежат на научаване и усъвършенстване и тяхното формиране изисква включването на индивида в ситуации на преработване на собствения опит и преживявания. Чрез процеса на активно общуване в тренинг-групата се стимулира интензивното себеразкриване и преосмислянето на представата за собственото Аз.

По-нататък ще представим обобщен анализ на резултатите от провеждането на сензитивен тренинг с 16-годишни ученици, като ще поставим акцента върху открояването на някои типични за юношеската възраст особености на себевъзприемането и поведението в тренинговия процес.

Тренингът бе замислен и реализиран като първи етап от цялостна програма за диагностициране и педагогическо подпомагане на ценностното самораз-

витие на учениците\*. Той се проведе в периода 14-16.02.2000 г. Участваха 12 ученика от IX клас на 7-мо СОУ — София (4 момчета и 8 момичета), които се познават отскоро (това е първата им учебна година заедно) и досега не са включвани в тренинг-група.

Основните цели на тренинга бяха ориентирани към начално развитие на умения за себепредставяне, себепознание и работа в група и към стимулиране на себепознанието и сензитивността към собствената личност като предпоставка за ценностно саморазвитие на учениците.

Съдържателното и организационното планиране на тренинговата програма беше съобразено с факта, че участниците нямат опит от работа в тренинг-група и за тях това е първоначално запознаване с един нов модел за развитие на уменията. Поради това акцентът бе поставен не върху насищането с много и разнообразни дейности, а предимно върху задълбоченото осмисляне на ефекта от тренинговите дейности със самооценъчна ориентация. В процесуален план повече време бе отделено на създаването на условия участниците да говорят за себе си, за своите чувства, нагласи и отношения. По-конкретно се стимулира рефлексията и саморефлексията; създават се условия за коригиране на поведението и представата за себе си съобразно реакциите и възприятията на останалите членове на групата. Реалното активно участие в тренинг-групата се основава на постоянното споделяне на преживяванията и впечатленията в зависимост от актуалната ситуация „тук и сега“. Значение има моментното преработване на информацията и чувствата и размислите, които предизвиква включването в конкретната ситуация, а не това, което индивидът е преживял в миналото или как смята, че трябва да се постъпва „по принцип“. Групата функционира като „защитена среда“, в която всеки може да изрази мнението си и да изпробва различни стратегии на поведение без страх от провал или санкциониране. Създава се атмосфера на психична сигурност, спокойствие и взаимно доверие — насърчава се свободата на изказа и открояването на позитивните страни на личността на участниците, без да се допуска оценяване, етиктиране и категоризиране.

Тренинговите дейности за себепознание, себепредставяне и самооценяване бяха конструирани на основата на проективните диагностични методики, насочени към индиректно, метафорично разкриване на личностовите особености, ценностни ориентации и отношения. Една част от техниките, използвани в сензитивния тренинг, са собствени авторски разработки (Цветанска, С., 2001), а други са заимствани (Йорданова, М., 1996). Тяхното изпълнение предполага синтезиране на досегашния жизнен опит и провокира въпроси за собствените възможности, желания и постижения. Освен това тренинговата програма включваше и техники за раздвижване, релаксиране и отпускане, както и дейности за оценка на тренинга като форма и за обратна връзка (Стоицова, Т., 1998).

---

\* Представените в текста данни са част от резултатите от научно изследване по проект на тема: „Диагностициране и педагогическо подпомагане на ценностното саморазвитие на учениците“, финансиран от фонд „Научни изследвания“ на СУ „Св. Кл. Охридски“ през 1999—2000 г.