

## יסודות בתקשורת מקרבת

לנהל מערכות יחסים שיש בהן קרבה, הבנה ושיתוף פעולה מבלי לוותר על מה שחשוב לכולם. לפתור קונפליקטים ומאבקי-כח בדרך של דיאלוג ולהגיע לפתרונות מוסכמים שעובדים לאורך זמן

### שיעור 1 - מתקשורת מרחיקה למקרבת

#### תקשורת מרחיקה - חסמי תקשורת

חסם תקשורת הוא מילה או משפט או טון דיבור שקשה לנו לשמוע, שיוצר התכווצות, ריחוק, נפרדות ומעורר בנו התנגדות.

#### סוגים של חסמי תקשורת

אפשר לחלק את חסמי התקשורת לסוגים שונים -

##### שיפוט

**שיפוטיות** - את/ה גרוע / טוב. "את אמא גרועה", "אני כישלון", "אתה בזבזן / עצלן / דחיין / מעופף"

##### ביקורת

**ביקורת** - האופן שבו ביצעת היה טוב / גרוע. "דיברת אליו לא יפה"  
**האשמה** - בגללך או בגלל מה שעשית זה מה שקרה. "לא נזהרת ועכשיו תראה/י למה גרמת".  
**הטפת מוסר** - נאום של "כמה זה לא בסדר". "ככה לא מתנהגים! איך יכולת?!"

##### קביעה

**ניתוח** - להסביר לשני מה לא בסדר אצלו/ה. "הבעיה שלך היא...".  
**ייחוס כוונות** - לייחס לשני כוונות נסתרות. "תכננת להעתיק מרותי וחשבת ש...".  
**דרישה** - לומר לשני מה הוא צריך לעשות. "אתה חייב לעשות כך וכך (אחרת...)"

##### טענה

**טענות** - משפטי התעניינות לכאורה - "למה לא שילמת את החשבון?"  
**קללות וגידופים** - קללות, דברי נאצה, שמות גנאי. "חתיכת אידיוט!" "אפס שכמוך", "לך לעזאזל"....

##### הקטנה והעלבה

**העלבה** - הערה מביישת כלפי השני. "אתה דפוק בראש".  
**לעג** - להתבדח על חשבון השני. "תראו איזה חנון".  
**לזלזל** - הערה המפחיתה מערכו של השני. "מה אתה מבין... אני במקומך הייתי עושה...".  
**בוז** - הערה המציגה את השני ככלי ריק. "איזה גאון... מה היינו עושים בלעדריך...".  
**סרקזם וציניות** - הקנטה, לגלוג, עוקצנות. "לפחות להדפיס את/ה יודע/ת...".

## הנחה סמויה

**חינוך** – ההנחה- שאני יודעת איך נכון להתנהג, ושהשני לא יודע את זה/לא זוכר את זה כרגע. "את צריכה להבין שאת יכולה לשנות רק את עצמך", "כשהדלת נסגרת החלון נפתח"  
**עצות** – לתת עצה בלי לשאול קודם, בהנחה שהשני זקוק לה. "במקום להתווכח תקשיבי לזו"

## מסרים סמויים בתוך חסמי התקשורת

בתוך כל משפט שחוסם תקשורת נמצאים אחד או יותר מאלו - שיפוט, קביעה, טענה, ביקורת, האשמה או סוג אחר של חסם תקשורת, ובנוסף גם הנחה סמויה שהאדם השני לא בסדר.

דוגמא 1: "את יכולה כבר להתחיל לעשות שיעורים במקום לבזבז את הזמן שלך בטלוויזיה?"  
הנחה סמויה – את אמורה לעשות שיעורים  
ביקורת – את לא עושה כלום ומבזבזת את הזמן שלך  
טענה – את לא בסדר שאת לא עושה שיעורי בית  
האשמה – את עצלנית ומבזבזת את הזמן

דוגמא 2: "אם היית יותר מקשיב לי ומתחשב בבקשות שלי אז כל זה לא היה קורה"  
הנחה סמויה – אתה אמור להקשיב לי ולהתחשב בי  
ביקורת – אתה לא מקשיב לי ולא מתחשב בי  
טענה – כל מה שקרה קרה בגללך  
האשמה – אתה לא בסדר שככה אתה מתעלם ממני

## חסמי תקשורת - תרגיל

בדף הקודם כתבנו דוגמאות לסוגים שונים של מחסומי-תקשורת. חלקם מסרים שקשה לנו לשמוע וחלקם תגובות שכיחות שלנו, המרחיקות ומנתקות אותנו רגשית מהזולת.

כתבו לעצמכם משפט שמישהו אמר לכם והרגשתם כיווץ או כעס

ענו על השאלות -

- מהם המסרים הסמויים שמועברים בתוך המשפט?
- אלו רגשות עולים בי כשפונים אלי בדרך זו?
- אלו רגשות עולים בי כשאני מתבטא/ת בדרך זו?
- מה בתוך המשפטים מוכר לי מהחיים שלי? (אם לא – חפשו דוגמאות אישיות דומות שכן מוכרות לכם)
- מתי אני מוצא/ת את עצמי במצב כזה? אומר/ת את הדברים הללו? שומע/ת אותם?

לדוגמא:

זה מה שאת לובשת?

הנחות סמויות אפשריות - את לבושה גרוע. את לא יודעת להתלבש. אין לך טעם בלבוש. את עושה לעצמך (וליי) בושות.

רגשות שהמשפט מעורר בי - התכווצות, פחד, כאב, עצב, חוסר בטחון, אכזבה, כעס

## 5 הנחות היסוד של תקשורת מקרבת

### **כל פעולותינו הן ניסיון למלא צרכים -**

מתחת לכל פעולה / אמירה / שתיקה שלנו, יש צורך שמניע אותנו וששואף להתמלא באמצעות הפעולה.

### **כל בני האדם נולדו עם אותו סט של צרכים -**

צרכים הם אוניברסליים והם משותפים לכל בני האדם. צורך הוא המכנה המשותף של כל בני האדם בעולם (כ-8 מיליארד) ולכן ברמת הצורך אין ויכוח בינינו.

### **רגשות נובעים מתוך צרכים שכן או שלא מתמלאים -**

רגשות הם אינדיקציה לצורך שמתמלא או שלא מתמלא. רגשות נעימים, כמו שמחה, רוגע, התלהבות, מעידים על צרכים שלנו שמתמלאים. רגשות לא נעימים, כמו כעס, אכזבה, עצב, תסכול, אי-שקט, אלו מעידים על כך שצרכים שלנו לא מתמלאים.

### **אנחנו, בני האדם, נהנים לתת ורוצים באופן טבעי למלא צרכים אחד לשני -**

במיוחד עם זה מתוך בחירה ולא מתוך הכרח. כשזוכרים את זה, קל יותר לבטא את הצורך שלנו כשיתוף מהלב והזמנה לנתינה, ופחות כדרישה גלויה או סמויה מאחרים, שסוגרת את הלב.

**אנחנו שואפים לקיים עולם שבו הצרכים של כולם שווים בחשיבותם -** בעולם שבו יש היררכיה, סמכות, בעלי הון ושלטון, הנחת יסוד זו היא בגדר שאיפה.

## מהו קורס יסודות בתקשורת מקרבת ולמי הוא מיועד

קורס יסודות בתקשורת מקרבת הוא קורס מרוכז שמיועד ללמד את כל היסודות וכלי הבסיס של הגישה, בדגש על אימון ויישום כבר במהלך הקורס. למי שרוצה ללמוד תקשורת מקרבת באופן מובנה ומפורט, אנחנו מאד ממליצים על הקורס הזה - זהו קורס משנה חיים (ואנחנו עומדים מאחורי ההבטחה הזו).

## מהם התכנים שנלמד בקורס יסודות

בקורס נלמד את כל הכלים ומיומנויות הבסיס של תקשורת מקרבת, בדגש על אימון ויישום כבר במהלכו:

1. תקשורת מרחיקה לעומת תקשורת מקרבת
2. חסמי תקשורת ואיך להימנע מהם
3. הנחות וכוונות היסוד של תקשורת מקרבת
4. שלושת היסודות של תקשורת שיוצרת קרבה ושיתוף פעולה - חיבור עצמי, ביטוי עצמי, אמפתיה
5. ארבע הפרדות מפתח בסיסיות - שיוצרות יותר בהירות בתקשורת, חיבור ויכולת ביטוי טובה יותר
6. טכניקות לזיהוי צרכים - כדי לזהות את הסיבות להתנהגויות ולתת להם מענה מדויק
7. חיבור עצמי - כדי להיות בנוכחות טובה ולהיות מסוגלים לבחור את התגובות שלנו
8. ביטוי עצמי מקרב - כדי שאחרים סביבנו ייקחו בחשבון את מה שחשוב לנו
9. בקשות בתקשורת מקרבת - שמעלות מאד את ההתייחסות של אחרים אליהן (במקום התעלמות)
10. הקשבה אמפתית - שממוססת כעסים והופכת ויכוחים וקונפליקטים לחיבור והבנה
11. ניהול דיאלוג מקרב - שמביא להבנה והסכמה
12. ניהול קונפליקטים - ועוד :-)

## מבנה הקורס

היקף שעות – 25

ימים – שישי

תאריכי הקורס – 11.1.19 | 18.1.19 | 1.2.19 | 8.2.19 | 15.2.19

שעות המפגשים – 08:30-13:30 (התכנסות ב-08:00)

מקום – מרכז תות, רמת-גן, קרוב מאוד לרכבת מרכז

## שכר לימוד

ההשקעה בלימודי תקשורת מקרבת היא מתנה גדולה לעצמכם ולאנשים הכי יקרים לכם בחיים, שתאפשר לכם ליצור שינוי במשפחה שלכם, להתנהל בקלות רבה יותר במצבי קושי ואתגר, להפחית באופן משמעותי מריבות וויכוחים, וליצור שיתוף פעולה ואווירה נעימה בין כל הגרים בבית. זו מתנה שתלווה אתכם לאורך זמן רב ותעזור לכם ליצור מערכת יחסים משפחתית יציבה שיש בה שיתוף, קרבה ועבודת צוות.

שכר לימוד המלא של הקורס – **2,940 ₪** – ליחיד ו- **5,450 ₪** – לזוג

**בהרשמה עד תאריך 8.1.2019 בחצות –**

ליחיד – **428 ₪ X 6 = 2,570 ₪ (אפשר לשלם גם בפחות תשלומים)**

לזוג – **415 ₪ X 10 = 4,150 ₪ (הנחה של 1,300 ₪ מהמחיר המלא לזוג!)**

מחפשים דרך לבסס במשפחה שלכם יחסים שמחברים את כולם יחד?  
רוצים לחסוך את הויכוחים, הקונפליקטים והמריבות ולבנות לכם תשתית של הבנה והסכמה בבית?  
רוצים לחזק את ההורות שלכם, את הזוגיות – ואת עצמכם – ולרכוש את הכלים הכי אפקטיביים לניהול יחסים, תקשורת בין אישית ונוכחות עצמית חזקה?  
**מזמינים אתכם ללמוד איתנו בקורס יסודות בתקשורת מקרבת**

## להצטרפות לקורס יסודות לחצו כאן על הקישור

יש לכם שאלה או התלהבטות ורוצים לדבר איתנו קודם בטלפון?

[לשיחת ייעוץ איתנו לגבי השתתפות בקורס – לחצו/י כאן](#)

## להורדת הסילבוס המלא של הקורס לחצו כאן

נשמח לראות אתכם ממשיכים ללמוד איתנו,

יואב, יעל, וצוות הבית להורות מקרבת