

# הנחיות להוראת הסדרה "ME בתקשורת"

קהל היעד: תלמידי חט"ב

## הקדמה

תקשורת היא מרכיב מרכזי בכל מערכת יחסים. התקשורת היא תהליך, המתבטא במעבר מידע או מסרים בין שני אנשים או יותר תוך שימוש בשפה מילולית ובלתי-מילולית (כמו שפת גוף), והיא נוצרת כאשר לצדדים המעורבים (או לפחות לאחד מהם) יש צורך להעביר מידע או מסרים ביניהם. [\(רמי אריאלי, מהי תקשורת? מערכות מתקשורת, מכון ויצמן למדע\)](#)

היכולת לקיים תקשורת עם הסביבה חיונית לאדם ומאפשרת לו להשתלב בחברה, ליצור קשרים בין-אישיים טובים ברמת הפרט וברמת הקבוצה ולנהל מערכות יחסים חיוביות לאורך זמן. עם זאת, היכולת לתקשר עם האחר בצורה מיטבית היא מורכבת. במערכות יחסים בין אנשים יש מקרים רבים של אי-הבנה ופערים, הנוצרים מקיומן של נקודות מבט שונות של כל אחד מהשותפים בשיח. לעיתים קרובות אנו מגיבים למה שנדמה לנו שהאחר מתכוון אליו, בלי שביררנו אם אכן זו הייתה כוונתו או אם הוא ראה את הסיטואציה כפי שאנחנו ראינו אותה. פערים כאלה בפרשנות של הצדדים במערכת היחסים הם קרקע פורייה לאי-הבנות, לחילוקי דעות ואפילו לסכסוכים ונתקים.

מיומנויות תקשורת עוזרות לשמר ולתחזק מערכות יחסים, והן חלק משמעותי במה שארגון CASEL (ארגון הפועל לקידום למידה חברתית-רגשית (SEL) במערכת החינוך בארה"ב) מגדיר כ"מיומנויות יחסים". תקשורת טובה מאפשרת לגשר על פערים בין ציפיות למציאות, בין התנגשויות של צרכים ורצונות, ומאפשרת לאנשים לצלוח בשלום את האתגרים שמעמידה כל מערכת יחסים - במשפחה, בין חברים ובזוגיות. האתגר הטמון בכל מערכת יחסים הוא שלכל צד יש צרכים ורצונות שלא בהכרח מתמזגים עם אלה של האחר, ותקשורת טובה יכולה לסייע לנו להבין את הפערים ולחפש להם פתרונות שמביאים בחשבון את רצונות שני הצדדים.

## רציונל

עם התפתחות הטכנולוגיה התפתחו גם אמצעי התקשורת בין בני האדם. הטכנולוגיה משפיעה על אופן התקשורת שלנו עם הסביבה וכן על מערכות היחסים שלנו. בני הנוער של היום נולדו לתוך עולם הטלפונים הסלולריים החכמים והרשתות החברתיות. תקשורת וירטואלית מאפשרת לנו לערוך את המסר, להעתיק ציטוט מרשים של סופר מפורסם או לחפש בגוגל כדי להעשיר את הידע ולשלוט במיומן המעורבות שלנו. פשוט בהרבה לעזוב שיחה טעונה רגשית כשהיא נקראת ממסך, מאשר לעזוב אדם שהפנים שלו אומרות סערת רגשות. מכיוון שכיום תלמידים נחשפים בעיקר לתקשורת וירטואלית, אין להם התנסות משמעותית במיומנויות של תקשורת ישירה בעולם האמיתי. חשוב שיתנסו גם במצבים

שבהם יש מבוכה או שתיקה, ושייחשפו להבעות פנים, לשפת גוף, לטון דיבור מסוגים שונים וכדומה.  
(יהודית כץ, הפודקאסט "חושבים טוב", פרק 19, עם יעל מן שחר: [איך הטכנולוגיה משפיעה על הקשב](#))

### ומערכות היחסים שלנו?

בסדרת המפגשים "ME בתקשורת" התלמידים יכירו בחשיבותה של התקשורת ובהשפעתה על היחסים שלנו עם אחרים. כמו כן, הם יתרגלו מיומנויות של ביטוי עצמי והקשבה באמצעות למידה שיתופית ולמידה עצמאית. כך ירכשו התלמידים כלים שיאפשרו להם להתגבר על חסמים בתקשורת ועל פערים אפשריים.

### הסדרה עובדת על יכולות חברתיות-רגשיות (SEL) בין-אישיות:

1. מודעות חברתית – ראייה של כמה נקודות מבט, אמפתיה.
2. מערכות יחסים – איך לתקשר בצורה יעילה במערכות היחסים השונות שלנו.

מומלץ להעביר את היחידה בכיתה שהתנסתה ותרגלה מיומנויות תוך-אישיות, כמו ניהול עצמי ומודעות עצמית. דוגמה ליחידה כזו היא: "[השלט הרגשי שלי](#)".

### פירוט המפגשים

מפגש	נושא המפגש	מטרות המפגש
1	מפגש פתיחה: מה היא תקשורת ומדוע היא חשובה	- להבין את חשיבותה של התקשורת ואת השפעתה על היחסים שלנו עם אחרים. - להבין שתקשורת היא דו-כיוונית ודינמית.
2	ביטוי עצמי	- לרכוש מיומנויות של ביטוי עצמי. - להיות מודעים לחסמים ולפערים האפשריים בביטוי עצמי, ולהכיר דרכים להתגבר עליהם.
3	הקשבה אמפתית	- להכיר טעויות נפוצות בהקשבה, ולהכיר דרכים להתגבר עליהן. - לרכוש מיומנויות של הקשבה אמפתית.
4	סיכום	- לעשות אינטגרציה של המסרים שנלמדו במפגשי הסדרה. - ליישם את המסרים שנלמדו במפגשי הסדרה.