

תקשורת מקרבת - רגשות נעימים

שמחה	אהבה	אנרגטיות / חיוביות	שלוה / שקט / רוגע
אופטימיות / תקווה	נוגע ללב	עוצמה	הקלה
אושר	התרגשות / ציפיה	ביטחון	מפויסות
הכרת תודה	אהדה / אכפתיות	החלטיות	נחת / נינוח / נעים
גאווה	חיבה	ערנות	סיפוק/שביעות רצון
הנאה / כיף	חמלה / אמפתיה	קלילות	סבבה
הפתעה	משיכה	רעננות	שלום
התלהבות / התפעלות	קרבה	שובבות / שעשוע	
התרחבות	רוך / חום		

תקשורת מקרבת - רגשות לא נעימים

עיפות / תשישות	כעס/זעם	עצב / צער / אבל	פחד / חשש
אדישות / שיעמום	אשמה	בדידות	בהלה
כבדות / רפיון	טינה / שנאה	געגוע / כמיהה	דאגה / מתח / לחץ
בלבול ועוד	מרירות / מרמור	דכדוך/מועקה	בושה / מבוכה
זעזוע / ערעור	ניכור	רחמים	דחייה / רתיעה / גועל
חוסר אונים	עצבנות / רוגז	כאב / סבל	דריכות / חשדנות
אובדן עצות	אכזבה	תסכול	חרדה / אימה
פיזור דעת		עלבון	כיווץ / שיתוק
תדהמה / הלם		יאוש	פגיעות
נתק / ריחוק / ריקנות			קנאה
אי־נוחות / אי־שקט / טירדה / חוסר־סבלנות			פסימיות

"רשימה זו לא מתיימרת להיות ה"נכונה", אלא שואפת להיות גרסה מאוחדת, לצד הרשימות השונות והייחודיות שקיימות. לפירוט על תהליך השקלול היכנסו לאתר העמותה"





תקשורת מקרבת - צרכים

**צרכים עם כוכבית הם תלת כיווניים (ממני לאחר, מהאחר אליו, ממני לעצמי)

חיבור*	משמעות	חופש	קיום ורווחה גופנית	ביטחון (רגשי)	חגיגת החיים
התחשבות*	אמפתיה*	נוכחות	אוטנטיות	מנוחה/שינה	משחק/שעשוע
הדדיות	כנות/שקיפות/פתיחות*	תכלית/ייעוד	אוטונומיה/עצמאות /בפרדות	מגע*	הומור/צחוק
קבלה*	אכפתיות*	המשכיות	בחירה	אוויר	יופי/אסתטיקה
קרבה*	חיבה*	אחריות	מסוגלות	מזון	ביטוי מיני
חברות/ידידות*	קהילה	התחדשות	מרחב	מים	הנאה
אהבה*	היכללות	הגשמה/מימוש	ביטוי עצמי	תנועה/פעילות	חגיגה
כבוד*	רכות*	התפתחות/ התקדמות	אחדות	מחסה	הרפתקה
הכרה*	הקשבה*	למידה	רוחניות	בריאות	מיצוי החיים
הערכה/הוקרה*	שותפות*	אבל	קלות	כוח/עוצמה*	
שייכות	התייחסות/תשומת לב*	ישרה	זרימה	בטיחות	ודאות
אינטימיות*	טיפוח/טיפול/הזנה*	אתגר	שלום/הרמוניה		רוגע
תמיכה*	חום*	יעילות/אפקטיביות	שוייון		
לראות/נראות*	אחוזה*	אמונה	תקווה		
הבנה*	השתתפות*	צמיחה	גיוון		
שיתוף פעולה*	עדינות*		הטמעה		
תקשורת*	להיות חשוב*		אמת		
חמלה*	רגישות*		ידיעה		
	קשר*				

"רשימה זו לא מתיימרת להיות ה"נכונה", אלא שואפת להיות גרסה מאוחדת, לצד הרשימות השונות והייחודיות שקיימות. לפירוט על תהליך השקלול היכנסו לאתר העמותה"



העמותה לתקשורת מקרבת connect@nvcil.org 580697936