



תומר לוי · להבין את הכלב

דור הלהקה

שיעור זום 1

הבנה מעמיקה של הכלב, הלהקה ונוסחת האיזון

סיכום השיעור · לשימוש המשתתפים לאורך הסדנה

אין להפיץ. החומר נמסר למשתתפי הסדנה בלבד. אין להעתיק, לשכפל, לצלם או להעביר אותו לאדם או לגוף אחר.
כל הזכויות שמורות לתומר לוי.

תוכן עניינים

שיעור זום 1 · הבנה מעמיקה של הכלב, הלהקה ונוסחת האיזון

3	01	ארבע רמות הזהות של הכלב	בעל חיים · כלב · גזע · שם
4	02	אנרגיה זה הכל	מד האנרגיה ונוסחת האנרגיה
5	03	רוגע וביטחון	עמידת גיבור-על · נשימת הרוגע · עמידת מנהיג
6	04	החושים מעצבים את המציאות	אף · עיניים · אוזניים
6	05	ניתוב	להוביל דרך האף
7	06	כלב הוא יצור אינסטינקטיבי	המודל הכלבי
8	07	תצפית מול פרשנות	הכלי שחוזר לאורך כל הסדנה
8	08	הלהקה	קדמי · אמצעי · אחורי
10	09	נוסחת האיזון	נדידה · עבודה · משחק
12	10	הליכת מנהיג והליכה חופשית	שני סוגי ההליכה בתוך הטיול
13	11	המתנה	הכלי הכי פשוט והכי קשה
14	12	מה אני עושה עד המפגש הבא	כל מה שהצטבר בשיעור, במקום אחד

רשמתי את זה לעצמי אחרי השיעור, בזמן שהכל עוד היה טרי. לא כל מילה. רק מה שנשאר לי, ומה שאני יודע שאחזור אליו בשבועות הקרובים. השארתי בפנים גם את ההערות שלי ואת מה שהחלטתי לעשות בפועל.

01 ארבע רמות הזהות של הכלב

בעל חיים · כלב · גזע · שם

תומר פתח בזה, וכבר בחמש הדקות הראשונות משהו התהפך לי. לכלב יש ארבע רמות זהות, והשם, זה שאנחנו הכי מתחברים אליו, הוא בכלל לא אחת מהן.

הסדר הוא: בעל חיים, כלב, הגזע שלו, ואז השם. השם הוא רמת זהות מלאכותית שאנחנו הוספנו. בטבע אין שמות, כלבים לא מתקשרים בשם. השם הוא בשבילנו, כדי שנוכל להתחבר אליהם רגשית.

והנה החלק שכאב: רוב הטעויות שאנחנו עושים נובעות בדיוק מזה שאנחנו מתייחסים רק לגזע ורק לשם.

כשמתייחסים רק לגזע

- דעות קדומות וציפיות — אם זה מלינואה אז הוא חייב להיות נינג'ה, ואם הוא בטטת כורסה זה מאכזב.
- ויתור מראש — "הוא כנעני, אין מה לעשות, הוא נובח על הכל".

כשמתייחסים רק לשם

- האנשה — מתייחסים אליו כמו לילד, ומתעלמים ממה שהוא באמת צריך ככלב.
- חיבה בזמן הלא נכון — הוא משתולל, זה חמוד, מלטפים, ובלי לשים לב מחזקים בדיוק את מה שאחר כך מתלוננים עליו.
- לא מציבים גבולות, כי איך אפשר להגיד לא לרקסי המתוק.
- אוכל זמין תמיד בקערה. תומר ביקש מפורשות שמי שעושה את זה יפסיק.
- התמקדות באביזרים — רצועה, קולר, הלטי, רתמה — במקום בעבודה עם הכלב עצמו.
- יותר מדי מילים. כלבים פחות מתקשרים ככה, וזה יוצר ריחוק.

אז לאן אנחנו כן מכוונים? לרמה של "בעל חיים מסוג כלב". שם נמצאים היצרים המשותפים לכולם, ומשם אפשר להשפיע על כל כלב.

היצרים של כל כלב

נדידה · ביטחון וודאות · קרב · ציד · עבודה

קרב וציד באים היום לידי ביטוי בעיקר כמשחק. וכל גזע נוצר בידי אדם כדי לעשות עבודה מסוימת. הם עדיין צריכים אותה.

ההערה שלי

כלבים הם 99% זאב ב-DNA. גם השיצו הקטן. יצאתי מהשיעור והסתכלתי על הכלב שלי אחרת.

02 אנרגיה זה הכל

מד האנרגיה ונוסחת האנרגיה

בעולם הכלבים אין מילים. יש אנרגיה ושפת גוף, וזהו. אצלנו המלל הוא בערך שבעה אחוזים מהתקשורת. אצלם אפס.

ההבדל בין קרב למשחק הוא האנרגיה בלבד. הפעולה עצמה זהה. הכלב השני יודע מה קורה רק לפי האנרגיה.

מד האנרגיה

$$1 = \text{כלב ישן} \cdot 5 = \text{כלב משחק וערני} \cdot 10 = \text{חוסר שליטה מוחלט}$$

כלבים שואפים ל-5 ומטה. מעל 5 הם לא מצליחים להיות קשובים ולא מצליחים לווסת את עצמם. פיזית קשה להם לשמוע ולראות.

זה מסביר משהו שראיתי בגינת כלבים ולא הבנתי: כשנכנס כלב מפוצץ אנרגיה, כל הכלבים מתביתים עליו. הם לא תוקפים. הם מנסים להוריד לו את האנרגיה.

ארבע האנרגיות שאנחנו רוצים לחלוק עם הכלב במהלך היום: רוגע, ביטחון, אהבה והנאה. את אהבה והנאה כולנו יודעים לתת. העבודה שלנו היא ברוגע ובביטחון.

נוסחת האנרגיה

כוונה × רגש

הכוונה נשארת אותה כוונה. את הרגש אפשר להחליף, וזה משנה את כל האנרגיה שהכלב מקבל.

"אני יכול להגיד, יואו, איך בא לי כבר לחזור מהטיול, לרבוץ על הספה... אני עדיין נשאר עם אותו רגש והכוונה היא אותה כוונה, אני יוצא לטיול."

— תומר, בתשובה לשאלה מה עושים כשאין כוח אחרי יום עבודה

ההערה שלי

זה הכלי הכי מעשי שלקחתי מהשיעור. אני לא צריך להיות במצב רוח מעולה, אני צריך למצוא רגש חיובי אחד להיכנס איתו לטיול.

03 רוגע וביטחון

עמידת גיבור-על · נשימת הרוגע · עמידת מנהיג

שתי טכניקות פיזיות שלוקחות פחות משלוש דקות. עשינו אותן יחד בזום, והרגשתי את ההבדל למרות שהייתי בטוח שלא ארגיש.

העיקרון הוא ביופידבק: לא רק המוח שולט בגוף, גם הגוף שולט במוח. עמידה שתי דקות בעמידת גיבור-על מעלה טסטוסטרון ומורידה קורטיזול, שהוא הורמון הלחץ, רק מהעמידה עצמה.

עמידת גיבור-על

- ① פיסוק קל בין הרגליים.
- ② ידיים על המותניים.
- ③ חזה פתוח, גב זקוף.
- ④ עומדים ככה שתי דקות.

נשימת הרוגע — שלוש פעמים

- ① שואפים דרך האף וממלאים קודם את הבטן ואז את החזה.
- ② כשאין יותר מקום — עוד שאיפה קצרה ומהירה.
- ③ נושפים לאט מאוד דרך הפה, כאילו דרך קשית.

למה זה עובד: נשיפה איטית מהשאיפה מורידה את הדופק. השאיפה הנוספת פותחת את השקיקים בריאות ומשחררת פחמן דו-חמצני שנשאר תקוע.

עמידת מנהיג

עמידת גיבור-על — ואז מרפים את שרירי הידיים.

החזה נשאר פתוח, הגב זקוף, הגוף יציב, הידיים רפויות. זו התנוחה שממנה מכוונים את הכלב.

”הדרך הכי מהירה להיכנס... לעמידת מנהיג, זה להיכנס לעמידת גיבור על ולהרפות.”

— תומר

ההערה שלי

החלטתי שלפני כל יציאה לטיול אני עושה את שתי הדקות ואת שלוש הנשימות. זה לוקח פחות זמן מלנעול נעליים.

04 החושים מעצבים את המציאות

אף · עיניים · אוזניים

החלק הזה סידר לי משהו שתמיד תהיתי עליו. למה הכלב שלי מקבל אותי כאילו חזרתי ממלחמה, כשיצאתי לחמש דקות לזרוק זבל.

בגלל זה כשאנחנו יוצאים מהבית אנחנו לא קיימים יותר בעולם שלו, וכשאנחנו חוזרים, פתאום אנחנו שוב בחיים. זה מסביר את קבלת הפנים.

כשגורים נולדים, רק האף פתוח. שבועיים הם לא רואים ולא שומעים. אמא והאחים הם ריח ואנרגיה, וזהו. אחר כך נפתחות העיניים, ושבוע אחריו האוזניים.

הסדר אצלם הפוך מאיתנו

כלב: אף ← עיניים ← אוזניים · אדם: עיניים ואוזניים, האף כמעט לא משחק

חוש הריח הוא 60% מהמוח של הכלב. הם למעשה רואים דרך האף.

מכאן נגזר איך פוגשים כלב חדש: לא אומרים לו "אוי כמה אתה חמוד", כי זה מפעיל לו את האוזניים. לא דוחפים יד לפנים, כי זה מפעיל לו את העיניים. נותנים לו בשקט להריח, ורק אחר כך מדברים.

ההערה שלי

גור שנבהל מרעשים לא רגיש מדי. רק נפתחו לו האוזניים, וכל מה שהכיר עד אז היה שקט וריח. אנחנו הרעש.

05 ניתוב

להוביל דרך האף

פה קיבלנו את הטכניקה הראשונה שאפשר לתרגל מיד. היא נשמעת קטנה, ורוב הלמידה בהמשך נשענת עליה.

אפשר לנתב בשלוש דרכים: אוכל (ריח), צעצוע (יצר ציד) וצליל. אנחנו מתמקדים בריח, כי זה החוש החזק ביותר, ואיתו אפשר להזיז את הכלב לכל מקום.

איך עושים ניתוב

- ① לוקחים אוכל עם ריח ברור.
- ② מקרבים אותו סנטימטר-שניים מהאף.
- ③ מתחילים בתנועה ומובילים לאן שרוצים.

ככה מלמדים גם פקודות: מרימים את הריח עד שהכלב מתיישב, חוזרים שוב ושוב, ורק אחר כך מחברים את המילה "שב".

שימוש נוסף: להחזיר פוקוס. הכלב מנותב כל הזמן על ידי הסביבה, אנחנו רוצים שיהיה מנותב על ידינו.

06 כלב הוא יצור אינסטינקטיבי

המודל הכלבי

החלק שהכי לקח לי זמן לעכל. אני מייחס לכלב שלי כוונות כל היום, ומסתבר שאין שם כוונות בכלל.

אצלנו בני האדם המודל הוא: אירוע ← פרשנות ← רגש ← תגובה. אצל הכלב אין את שלב הפרשנות בכלל.

המודל הכלבי

אירוע ← תגובה — והכל בתוך מעטפת של רגש

מה שקובע את התגובה זה המצב הרגשי שהכלב נמצא בו. אם אשנה את הרגש, אקבל תגובה אחרת לגמרי לאותו אירוע.

וזה בדיוק מה שנעשה לאורך כל הסדנה: לא נטפל בהתנהגות הספציפית, נשנה את המצב הרגשי.

ארבע התגובות האינסטינקטיות

- קדימה — עימות.
 - בריחה.
 - הימנעות — "אני לא רואה אותך, אתה לא רואה אותי".
 - כניעה — לא כניעה מפוחדת, אלא קבלה של הסיטואציה והכלה שלה.
- כל התנהגות של כלב נכנסת לאחת מהארבע. ומי שהכלב שלו הולך לעימות, היעד הוא להוריד אותו בסולם הזה, לכיוון קבלה.

לכבד את האינסטינקט לא אומר לקבל את ההתנהגות. זה אומר להבין שהוא לא עושה את זה בכוונה, ומשם ללמד אותו מה כן לעשות במקום. ההבדל הזה משנה את האנרגיה שאיתה אני ניגש, ולכן גם את הסיכוי שהוא יקשיב.

למה זה לא עובד מהפעם הראשונה

כשאני מלמד התנהגות חדשה אני חורט אותה במוח. אבל בסיטואציה אמיתית יוצא מה שחרוט עמוק יותר.

ככל שהכלב מבוגר יותר ועושה את ההתנהגות זמן רב יותר, צריך יותר חזרות.

"חזרתיות זה שם המשחק אצל כלבים."

— תומר

07 תצפית מול פרשנות

הכלי שחוזר לאורך כל הסדנה

תרגלנו את זה מול סרטונים, וגיליתי כמה מהר אני מפרש בלי לשים לב. תצפית זה רק מה שראיתי, שמעתי, הרחתי או הרגשתי פיזית. שום דבר מעבר.

פרשנות	תצפית
"הכלב שלי היה תוקפני"	חשף שיניים, הזנב היה למעלה, שמעתי נהמות
"הוא נכנע"	הסיט מבט, הוריד את הראש
"הוא ניסה להימנע"	הסתובב וזז לצד השני
"היה שם מרדף"	שני הכלבים רצו במקביל

למה זה חשוב: הכלבים שלנו נמצאים כל הזמן בתצפית בלבד. אנחנו מוסיפים פרשנות, לפעמים לא נכונה, והפרשנות יוצרת בנו תגובה שעוברת אליהם ומחמירה את המצב.

ההערה שלי

אמרתי בשיעור "הוא שונא את הכלב הזה". כל מה שבאמת ראיתי היה זנב למעלה ושתי נביחות. השאר היה אני.

08 הלהקה

קדמי · אמצעי · אחורי

הנושא שעל שמו נקראת הסדנה, וגם החלק שהכי עזר לי להבין את הכלב שלי. בכל להקה יש מנהיג ויש עוקבים, והבעיות מתחילות כשאין מי שינהג.

תומר השתמש בדימוי של רכב: ברכב חייב להיות נהג. כל השאר נוסעים. אנחנו לא רוצים שהכלב ינהג. משם מתחילות רוב הבעיות.

שלושת המיקומים הם ספקטרום, לא תיבות. יש כלב בין אמצעי לאחורי, ויש בין קדמי לאמצעי. מה שלא יהיה זה שילוב של קדמי ואחורי. אלה הפכים.

כלב אחורי

מרווח טעות: חודשים.

- רגיש מאוד. תנועה קטנה על קצה הזנב מקפיצה אותו.
- קשה לו עם תנועות חדות, אנשים שמדברים חזק, ילדים היפראקטיביים ואנרגיות חזקות.
- פחות משחק, ובהפסקות רבות — משחק, הולך לרחרח, חוזר.
- דלת שלא פתוחה לרווחה ונוגעת בו — מבחינתו סגורה.
- בטיול עושה דוקטורט על כל עלה.

התפקיד בלהקה

רדאר של הלהקה. מזהה איומים מרחוק ושינויים במרחב, מתריע, ושם התפקיד שלו נגמר.

כלב אמצעי

מרווח טעות: שבועות.

- שמח, שובב, סקרן וחצוף. כשהוא מקשקש בזנב כל הגוף רוקד.
- חייב להגיד שלום לכולם לפני שהוא נרגע.
- כמעט בלי מודעות סביבתית — אפשר לדרוך לו על הראש והוא ישאל אם משחקים.
- ממגנט אליו כלבים ואנשים. יכול לשחק שעות.
- בודק גבולות הרבה — ככה הוא מברר אם זה באמת חוק.

התפקיד בלהקה

שני תפקידים: לאחד את הלהקה ולוודא שכולם בטוב, ולגבות את מנהיג הלהקה באכיפה.

כלב קדמי

מרווח טעות: שניות בודדות.

- נולד להיות מנהיג. משדר ביטחון ועוצמה גם בשקט.
- מספיק לו מבט כדי להעביר מסר. לא צריך לנבוח.
- נשאר מהצד, לא בתוך האירועים.
- כשהוא נכנס למשחק — המשחק נגמר מהר.
- משימתי מאוד. אלה הכלבים שלוקחים לתפקידי משטרה וצבא.

התפקיד בלהקה

מנהיג הלהקה. משליט סדר, מסמן מי עבר על החוק, ומשאיר לאמצעיים לאכופ.

היררכיה

קדמיים ← אמצעיים ← אחוריים

בתוך קבוצת האמצעיים ההיררכיה נזילה ומתחלפת. זה בכוונה. אי אפשר לאכוף חוקים כלפי מעלה, אז הם מתחלפים כדי שיוכלו להמשיך לאכוף אחד על השני.

וההערה שהכי נחרטה לי: המיקומים נקבעים בלידה ולא משתנים. רואים אותם כבר בשגר, אצל גורים בני שבועות. וההיררכיה עצמה נבנית בעיקר בטיול.

לא בכל שגר נולד כלב קדמי. אם נולד, יהיה אחד בלבד, כי הם לא רוצים את התחרות.

ההערה שלי

מה שקראתי לו חוצפה הוא בדיקת גבולות של כלב אמצעי. הוא לא מתריס. הוא מברר אם מה שאמרתי הוא חוק או המלצה.

בסרטון של הלהקה הבוגרת ראינו את זה חי: כלב אמצעי שובב הציק לכלב שחור, כלב קדמי ניגש, נתן מבט אחד והלך. אחר כך האמצעיים הם אלה שנבחו ואכפו. הקדמי עמד בשקט לגמרי. וברגע שהם ראו שהוא לקח שליטה, כולם התפזרו.

"זה אף פעם לא אישי בלהקה... הוא עבר על החוקים ובזה זה יסתיים."

— תומר, על שני כלבים שרבו ורגע אחר כך היו רגועים

09 נוסחת האיזון

נדידה · עבודה · משחק

כאן תומר עצר, אמר שעל זה כל הסדנה בנויה, וביקש שנדע את זה בעל-פה. רשמתי בגדול.

נוסחת האיזון

נדידה + עבודה + משחק בתוך מעטפת של ביטחון וודאות

את הביטחון והוודאות לומדים בזום השני. השיעור הזה הוא שלושת הראשונים.

ההיגיון מאחורי זה: כדי שהכלב יקשיב לנו, אנחנו צריכים קודם לתת לו סיבה טובה להקשיב. כלב מאוזן הוא כלב שיכול להקשיב.

נדידה

זאבים נודדים כשלושים קילומטר ביום, בערך 39,000 צעדים. הכלבים שלנו מבויתים ולא צריכים את זה. אבל מינימום הם כן צריכים.

"המינימום שכלב צריך לנדוד ביחד איתנו כלהקה... זה באזור ה-4 ק"מ, משהו כמו 5,000, 5,200 צעדים ביום."

— תומר

- עדיף מעט טיולים ארוכים על הרבה קצרים. ההמלצה של תומר: שני טיולים של 2 ק"מ.
- זה המינימום. יש כלבים שיצטרכו יותר — נעריך את זה במפגש הבא.
- בטיול אני מוביל: אני מחליט לאן, באיזה קצב, איפה עוצרים ומתי ממשיכים.
- לא בוהים בכלב לאורך הטיול — זה מבקש ממנו הכוונה, וזה גם פשוט לא נעים.
- המטרה היא לנדוד, לא רק לרחרח. יש להם חוש ריח מטורף — הם מריחים גם בתנועה, וזה אפילו מאתגר אותם יותר.

ולמה זה קריטי: בעיני הכלב, מי שמוביל את הטיול הוא מנהיג הלהקה. ההיררכיה נבנית שם.

עבודה

המטרה היא לאתגר את המוח ולתת לו תפקיד. כלבים משתעממים בדיוק כמונו.

מה לא נחשב עבודה מנטלית

- פקודות שהכלב כבר יודע בעל-פה — זה כבר לא מאתגר אותו.
- קונג. הם מפצחים מהר שהם מלקקים ויוצא אוכל.

מה כן

- להעלות את הרף על פקודה מוכרת — לשבת על ספסל ברחוב במקום על הרצפה בבית.
- להחביא דברים בבית שהוא צריך למצוא רק עם האף.
- והכלי החזק ביותר: המתנה.

משחק

- כדור או פריזבי — מצוין לכלבים שצריכים מרדף וציד.
- חבל משיכה או פאפי-רול — עדיף. זה ממלא גם את יצר הקרב וגם את הציד.
- משחקים קרוב לקרקע ולא מרימים את הצעצוע — כדי לא ללמד אותו לקפוץ.
- כ-15 דקות ביום, מפוזרות ולא במרוכז. לכלב אמצעי אפילו יותר.
- האנרגיה שלי במשחק היא הנאה ואהבה. אם אני משחק כי אני חייב — הוא לא יזרום.
- עוברים את 5 במד האנרגיה? עוצרים.

ההערה שלי

הייתי בטוח שאני מטייל מספיק. מדדתי בטלפון אחרי השיעור ויצאתי על 2.4 ק"מ ביום. לא התעצלתי, פשוט אף פעם לא ספרתי.

10 הליכת מנהיג והליכה חופשית

שני סוגי ההליכה בתוך הטיול

החלק הכי מעשי בשיעור. את שני סוגי ההליכה צריך לצלם ולשלוח לתומר.

הליכת מנהיג**איך עושים**

- 1 מתחילים מעמידת מנהיג.
- 2 הרצועה קצרה ורפויה ככל האפשר. לא מגלגלים אותה — זה מוסיף מתח.
- 3 הכלב לידי או מאחוריי. הוא לא עוקף אותי, בשום מצב.
- 4 הפוקוס שלי על הדרך, לא על הכלב.
- 5 הגוף זקוף, הידיים משוחררות לצדדים. הכלב מרגיש טונוס שרירים מיד.
- 6 הקצב: כאילו אני ממהר לאנשהו, אבל עדיין לא מאחר.
- 7 מתחילים בנשימה עמוקה אחת, ואז קוראים לכלב.

אם הוא מתחיל לעקוף או למשוך, מרימים קלות את הרצועה כדי להרים את הראש. זה הברקס. אם צריך לעשות את זה שלוש פעמים בכמה שניות, עוצרים אותו אחורה, מחכים לפחות חמש שניות וממשיכים.

מי שקשה לו בחוץ, מתחיל בבית. פחות גירויים, הרבה יותר קל.

הליכה חופשית**איך עושים**

- 1 נותנים לכלב את כל אורך הרצועה.
 - 2 לא מושכים, לא צועקים, לא מתקנים. אפשר אפילו יד בכיס.
 - 3 הקצב איטי מאוד — כדי שיספיק לחקור ולעשות את הצרכים.
 - 4 רגע של מתח ברצועה? פונים 180 מעלות לכיוון השני. או עוצרים במקום עד שהוא מרפה וחוזר צעד-שניים.
- והכלל הבסיסי: אני אף פעם לא הולך אל תוך המשיכה של הכלב.

כמה מכל אחד

80%–90% הליכת מנהיג · 10%–20% הליכה חופשית

לכלב אמצעי אפשר 70%–80% מנהיג. בטיול של חצי שעה זה כשש דקות הליכה חופשית, מפוזרות לאורך כל הטיול, במיוחד כחיזוק אחרי הליכת מנהיג טובה.

לגבי ציוד, קולר או הלטי או רתמה, התשובה של תומר הייתה פשוטה: מה שנוח לכם ועובד לכם.

ומי שהכלב שלו מושך חזק מדי מכדי לתרגל הליכת מנהיג: לעשות את כל הטיול בהליכה חופשית, ובכל משיכה לשנות כיוון. גם אם זה אומר עשר דקות של מעגלים במקום.

לצלם ולשלוח

הליכת מנהיג ☐

הליכה חופשית ☐

11 המתנה

הכלי הכי פשוט והכי קשה

התרגיל שנשמע הכי קל בשיעור, ובפועל הוא הקשה מכולם. כל מה שנדרש ממני זה לעמוד בשקט ולחכות, והם קוראים בדיוק כמה סבלנות באמת יש לי.

המטרה היא להוריד את רמת האנרגיה של הכלב. לא להכווין אותו פיזית, אלא לתת למוח שלו להגיע לפתרון לבד.

בגלל זה בהמתנה לא מדברים ולא נותנים פקודות. אם אני אומר "שב" ו"ארצה", אני יוצר תנוחה פיזית אבל מוח פעיל, ואני רוצה רוגע.

איך מתחילים

- ① לוקחים גירוי — הכי קל זה אוכל או חטיפים.
- ② מזיזים איתו קצת את הכלב כדי להפעיל אותו.
- ③ עוצרים, עומדים בשקט, וממתינים יחד איתו.
- ④ לא יוצרים יותר מדי קשר עין — קשר עין מעלה לו את האנרגיה.
- ⑤ כשהוא נינוח — מניחים את הקערה, לא בהכרח קרוב, וממשיכים להמתין.
- ⑥ מגישים בעדינות רק כשהוא רגוע.

שלושת השלבים

1. הכלב מתיישב ← 2. הכלב נשכב ← 3. הכלב רגוע

קוצבים 10 דקות מראש. הגיע לשלב בפחות מ-5 דקות? ממשיכים לשלב הבא. לקח יותר מ-5 דקות? נותנים חיזוק ומסיימים. לקח יותר מ-10 דקות לשלב אחד? יש לו יותר מדי אנרגיה, צריך להוציא אותה קודם.

דגשים

- הכי קל אחרי טיול. הוצאנו אנרגיה, והוא פיזית מסוגל.
 - מתחילים מול אוכל או חטיפים. לא מדבר אליו? צעצוע. גם לא? יציאה לטיול — אבל זו כבר רמה גבוהה מדי להתחלה.
 - בהתחלה הם ינסו עליכם כל טריק שאי פעם עבד. פשוט עומדים בשקט.
 - אפשר לעשות המתנה על כל דבר: דלת, צעצוע, חתול, אדם ברחוב, רעשים.
 - גם כשחוזרים הביתה — המתנה לפני החיבה. אנחנו רוצים רוגע מול כניסת אנשים.
- "המתנה בהתחלה זה קשה, זה לוקח הרבה זמן, אבל זה מתקצר בצורה אקספוננציאלית."

— תומר

והדבר שהכי ריגש אותי: בסרטון של האמא והגורים ראינו אותה עושה בדיוק את זה. היא אמרה להם לזוז ממנה, חיכתה שיירגעו לגמרי, ורק אז הזמינה אותם לינוק. האמא הביולוגית כבר מלמדת אותם המתנה. אנחנו בדרך כלל הורסים את זה.

לצלם ולשלוח

המתנה — במיוחד 30 השניות האחרונות לפני החיזוק ☐

12 מה אני עושה עד המפגש הבא

כל מה שהצטבר בשיעור, במקום אחד

ריכזתי לכאן את כל מה שתומר ביקש בפועל, כדי שלא אצטרך לחפש בין הדפים.

כל יום

- ☐ נדידה: 4 ק"מ, עדיף שני טיולים של 2 ק"מ.
- ☐ 80%–90% הליכת מנהיג, השאר הליכה חופשית מפוזרת.
- ☐ המתנה — הכי קל אחרי הטיול.
- ☐ 15 דקות משחק, מפוזרות, ולעצור לפני שהוא עובר 5.
- ☐ לפני כל יציאה: עמידת גיבור-על שתי דקות + שלוש נשימות.

לצלם ולשלוח לתומר

- ☐ הליכת מנהיג
- ☐ הליכה חופשית
- ☐ המתנה — במיוחד 30 השניות האחרונות

לתרגל בראש

- ☐ לתפוס את עצמי מפרש ולחזור לתצפית: מה ראיתי, מה שמעתי.
- ☐ לזהות את המיקום של הכלב שלי בלהקה — ולהתייחס אליו בהתאם.
- ☐ לשחק עם הרגש לפני הטיול, גם ביום שאין בו כוח.

"אנחנו סיימנו וכל הכבוד שהגעתם עד הסוף. אתם צריכים להיות גאים בעצמכם. כל הכבוד."

— תומר, בסיום השיעור