



תומר לוי. אהבין את הכלב

דגל הזהבה

שיעור זאם 2

מנהיג אהבה,
שפת גוף וסטייט

הסיכום הזה שייך ל- _____

"כלב שמנהיג 'קשה' הוא כמעט תמיד
כלב שפשוט לא מובן."

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 2 · מנהיג להקה, שפת גוף וסטייט

3	רענון: המעטפת שנשארה	01
	ביטחון וודאות	
3	קודם אני, אחר כך הסביבה	02
	למה השיעור הזה בכלל עלינו	
4	התכונות של מנהיג להקה	03
	שש תכונות שאפשר לתרגל	
5	מצבי תודעה	04
	מעקב · משחק · חקירה	
6	מה זה סטייט	05
	והתווית שאני שם על מה שאני מרגיש	
7	משולש הסטייט 1: פיזיולוגיה	06
	הדרך הכי חזקה והכי מהירה	
7	משולש הסטייט 2: פוקוס	07
	מה שאני שם עליו פוקוס — זה מה שאני חווה	
8	כלי ההצלחות	08
	חמישה סוגים	
9	לחיות את הרגע	09
	החלק הכי חשוב למי שיש לו כלב ריאקטיבי	
11	משולש הסטייט 3: שפה ומלל	10
	המילים שאני אומר, גם החוצה וגם פנימה	
11	הפרדה בין אמת לסיפור	11
	הכלי המעשי של השיעור	
13	סטנדרטים	12
	למה יום חלש הופך ליום גרוע	
14	שפת גוף	13
	סימנים מקרבים וסימנים מרחיקים	
15	איך כלבים לומדים	14
	שלוש הדרכים ללמד	
16	שייפינג לפוקוס	15
	התרגול המרכזי לשבועות הקרובים	
17	חוקים, גבולות והגבלות	16
	הדבר האחרון — ומה שנעבוד עליו בשטח	
19	מה אני עושה עד המפגש הבא	17
	כל מה שהצטבר בשיעור, במקום אחד	

השיעור הזה היה כולו על הצד השני של המשוואה, עלינו. תומר אמר את זה כבר בהתחלה: קודם אני, אחר כך הסביבה. רשמתי הכל אחרי השיעור בזמן שהיה טרי, כולל ההערות שלי ומה שהחלטתי לעשות.

01 רענון: המעטפת שנשארה

ביטחון וודאות

תומר פתח בקולן פתע. שאל מי זוכר את נוסחת האיזון, וכולנו גמגמנו. הוא לא נתן לזה לעבור בשקט.

"אם אתם לא זוכרים את נוסחת האיזון, אנחנו בבעיה קשה מאוד. על זה כל הסדנה בנויה."

– תומר, בפתיחת השיעור

נוסחת האיזון

נדידה + עבודה + משחק
בתוך מעטפת של ביטחון וודאות

בזום הראשון עשינו את שלושת הראשונים. השיעור הזה הוא כולו על המעטפת.

והנה החיבור: כדי לתת ביטחון וודאות, אני צריך להיות מנהיג להקה. מנהיג להקה זה מי שנותן ביטחון וודאות. זה כל השיעור.

מהיום ובמיוחד מהמפגש בשטח, אנחנו לוקחים את ההגה בפועל.

ההערה שלי

רשמתי בגדול, כי הוא הכטיח להעניש בפעם הבאה. נדידה, עבודה, משחק, בתוך מעטפת של ביטחון וודאות.

02 קודם אני, אחר כך הסביבה

למה השיעור הזה בכלל עלינו

המשפט שסביבו נבנה כל השיעור, וגם המשפט שהכילא נעים לשמוע.

העיקרון

אם אני לא רגוע, אני לא יכול לדרוש מהכלב להיות רגוע.

קודם אני אשלוט בסטייט שלי, ורק אז בסטייט של הכלב. קודם אני ברוגע וביטחון, ורק אז אני מכוון.

ראינו שני סרטונים של מאלף שהדגים את זה בצורה שקשה להתווכח איתה. בראשון הוא רק ניפח שפתיים ונשף, צליל שמסמן לכלבים סכנה, והכלבה שלו מיד התחילה לחפש מסביב.

בשני הוא העמיד פנים שיש משהו מעניין בחורשה, והכלבים מיד נעצו מבט לשם. הם לא ידעו מה הם מחפשים. הם רק ידעו שהוא מחפש משהו. ברגע שהוא חזר להסתכל קדימה, הם שחררו.

וההערה שסגרה את זה: אם אני לחוץ כשאני פוגש כלבים, אין סיכוי שהכלב שלי לא יגיב לזה.

מישהי בשיעור אמרה שהיא לא לחוצה בטיול. תומר ענה שהוא מקבל את האמירה הזאת כל הזמן, אבל שפת הגוף מספרת סיפור אחר, והכלב קורא את שפת הגוף, לא את ההצהרה.

ההערה שלי

זה עקץ אותי. אני אומר בדיוק את אותו משפט. החלטתי לזלם את עצמי בטיוח פעם אחת ולראות מה אני באמת משדר.

03 התכונות של מנהיג להקה

שש תכונות שאפשר לתרגל

ציפית לרשימה של תכונות אופי וקיבלתי רשימה של התנהגויות. אפשר לתרגל אותן, וזה מה שעושה אותה שימושית.

פרואקטיבי

לא מחכה שדברים יקרו כדי לעבוד עליהם. יוזם את האינטראקציה. אם יש לי בעיה מול כלבים ברחוב, אני יוזם מפגש מול כלבים ברחוב. לא מחכה שאולי יעבור אחד ואז מגיב.

חשיבה מתאמת

יודע שפעם אחת זה לא מספיק. מתאמן על זה שוב ושוב ושוב.

יצירתי

מחפש איך כן אפשר, במקום ללכת ראש בקיר. אין לי חברים שיבואו לדפוק בדלת כדי לתרגל אורחים? אני מזמין שליח ונותן לו טיפ שיישאר עוד חמש דקות. קשה לו להמתין ליציאה לטיול? מתחילים מהמתנה מול חטיף, ואז פשוט יוצאים, ומבחינתו הוא יצא כי היה רגוע.

משלים מהלכים

או במילים אחרות, יותר עקשן מהכלב. אם אמרתי לרדת מהספה ואחרי שלוש פעמים ויתרתי כי אני ממחר לעבודה, לימדתי אותו שתי דברים: שאני לא אוכף חוקים, ושמה שאני אומר זו המלצה.

יציב

לא מדבר יותר מדי אל הכלב. לא עושה תנועות חדות ומהירות. מדבר בטונציה יורדת ולא עולה. "רקסי שב" ולא "רקסי שב?".

חשיבת מקסימום

לא שואל מה המינימום של החזרות שאני צריך, אלא מה המקסימום.

"בני אדם הם החיות היחידות בטבע שהולכים אחרי מנהיגים לא יציבים... זה לא עובד ככה בעולם החי."

– תומר

הדימוי שנשאר לי: עכבר זז בתנועות חדות ומהירות. אריה זז לאט, בתנועות עגולות, עם המון ביטחון. אף אחד לא רוצה שעכבר ינהיג אותו.

"כל מספר שאתם חושבים שאתם צריכים של כמות החזרות שאתם צריכים כדי ללמד את הכלבים שלכם משהו, תכפילו את זה ב-10."

– תומר

ההצעה שלי

היציבות תפסה אותי. אני מדבר אל הכלב בלי הפסקה, וכמעט תמיד בטון ציה של שאלה. במילים שלו, אני מבקש ממנו במקום לכוון אותו.

והבהרה חשובה: מותר לדבר אל הכלב. כשנותנים חיבה או משחקים, אפשר לעשות איתו שיחות נפש. היציבות נדרשת ברגע שאני עובר לעמדת מנהיג.

04 מצבי תודעה

מעקב · משחק · חקירה

החלק שנתן שם לדברים שראיתי כל יום ולא ידעתי איך לקרוא להם.

- מעקב – הוא מקשיב למישהו שמנחה אותו ומחכה להכוונה הבאה.
- משחק – לא תמיד נראה כמו משחק. אפשר להיות במצב תודעה של משחק בלי לשחק עם אף אחד.
- חקירה – מרחרחר, בתנועה, חוקר את הסביבה.

לכל מצב תודעה יש סטייטים אפשריים, מצבים רגשיים שהכלב יכול להיות בהם בזמן שהוא שם.

מצב תודעה	סטייטים אפשריים
חקירה	סקרנות · בלבול · פחד · לחץ · התרגשות · דריכות
משחק	התרגשות גבוהה · נמרצות · הנאה · אהבה · קרבי · ציד
מעקב	רוגע · ביטחון · שמחה · מנוחה · סיפוק

ומכאן ברור לאן אנחנו מכוונים: אנחנו רוצים שהכלב יהיה במעקב רוב הזמן. שם נמצאים הסטייטים שאנחנו רוצים.

הכלל החדש מהיום

עוברים בין מצבי התודעה דרך מעקב בלבד.

מעקב ← משחק ← מעקב ← חקירה ← מעקב. לא ישר ממשחק לחקירה.

וגילינו שכבר עשינו את זה בלי לדעת: הליכת מנהיג היא מעקב, הליכה חופשית היא חקירה. הטיוול כבר מנער אותם בין מצבי תודעה.

ההערה שלי

שמחה והתרגשות זה לא אותו דבר. הכנת את זה רק כשהוא הפריד ביניהן בטבלה.

05 מה זה סטייט

והתווית שאני שם על מה שאני מרגיש

המילה שחזרה בשיעור יותר מכל מילה אחרת. לקח לי זמן להבין שהיא לא מתארת מה אני מרגיש, אלא איך אני קורא למה שאני מרגיש.

הדוגמה שסגרה לי את זה

לחץ והתרגשות מרגישים בגוף אותו דבר.

פרפרים בבטן, דופק שעולה. אבל אם אני אומר שאני מתרגש, אני אחווה את זה חיובי. אם אני אומר שאני לחוץ, שלילי. אותה תחושה בדיוק.

וזה מתחבר ישירות למודל הכלבי מהזום הראשון: אצל הכלב יש אירוע ותגובה, והתגובה נשלטת על ידי הרגש שלו, כלומר הסטייט שלו.

המסקנה המעשית

אם אני יכול לשנות את הסטייט של הכלב — אני יכול לשנות את התגובה שלו לאותו אירוע.

ואם אני יכול לשנות את הסטייט שלי, אני יכול להשפיע על שלו.

06 משולש הסטייט 1: פיזיולוגיה

הדרך הכי חזקה והכי מהירה

שלוש דרכים לשלוש בסטייט. הראשונה היא הגוף, וזאת שעובדת הכי מהר.

תומר עשה עלינו ניסוי חי. שאל מה הסטייט שלנו, קיבל מתח, לחץ, ריכוז, סקרנות. אחר כך העמיד את כולנו ל-20 שניות של אנרגיה מקסימלית. ושאל שוב.

התשובות היו אחרות לגמרי. לא משנה לאן, הסטייט השתנה.

מה שכבר יש לנו מהלום הראשון

עמידת גיבור-על · עמידת מנהיג · שלוש הנשימות

כל אלה הם שינוי פיזיולוגי. הם משפיעים ישירות על הביוכימיה במוח.

וההרחבה מהשיעור הזה: לא חייבים שתי דקות. אפשר לשנות סטייט ב-20 שניות, מוזיקה וקפיצות עושות את העבודה, לא משנה כמה עייף הייתי לפני.

ההצרה שלי

לפני טיול שאני יודע שיהיה מאתגר, עשרים שניות של תזוזה. זה נשמע מטופש וזה עובד.

07 משולש הסטייט 2: פוקוס

מה שאני שם עליו פוקוס — זה מה שאני חווה

הדרך השנייה, וכמעט חזקה כמו הפיזיולוגיה. הניסוי שעשה לנו אליה נשאר לי בראש.

הניסוי

תומר ביקש מכולנו לספור, בעשרים שניות, כמה דברים חומים אנחנו רואים סביבנו. אחר כך שאל כמה דברים אדומים ראינו. כולם ענו: אפס.

ואז נתן עוד עשרים שניות לספור דברים אדומים, ופתאום כולם מצאו.

המסקנה

אם אני שם פוקוס על כל מה שהכלב עושה לא נכון, אני לא רואה את מה שהוא עושה נכון.

ואז הוא יפסיק לעשות את הדברים החיוביים, כי הוא לא מקבל עליהם כלום, וימשיך עם השליליים, כי שם הפוקוס שלנו.

זו גם הסיבה שכשקונים רכב חדש פתאום כולם נוסעים באותו דגם, וכשלומדים מילה חדשה פתאום כולם משתמשים בה. המוח מראה לנו יותר את מה שאנחנו מחפשים.

הסיפור של מיטל

מיטל התעצבנה כל פעם שהכלב שלה עקף אותה בטיול, כי היא הייתה מרוכזת במרחק שהיא צריכה לעשות. ואז היא שינתה פוקוס, היא החליטה שכל הטיול הוא רק לדאוג שהוא הולך לידה, ולא משנה לאן היא מגיעה.

היא הפסיקה להתעצבן. והכלב התחיל ללכת לידה. השינוי היחיד היה הפוקוס, אבל הוא שינה את הסטייט שלה, וממנו הכלב יכול היה לקבל הכוונה.

חיזוק זה לא רק חטיף

- חייוך
- ליטוף קטן
- המילה "יופי"
- יציאה לחקירה
- משחק

ההערה שלי

הדברים ה"אדומים" שאני מפספס אצל הכלב שלי: הוא התיישב בלי שביקשתי, הוא הלך לידי בלי שהייתי צריך לעצור, עבר משהו בחוץ והוא לא נבח, עבר כלב והוא הסתכל עליי קודם.

והסיבה שזה קשה: המוח שלנו מתוכנת לחפש את השלילי. ככה המין האנושי שרד. צריך לאמן אותו לראות את החיובי.

08 כלי ההצלחות

חמישה סוגים

כאן קיבלנו את המשימה שאלווה אותנו עד סוף הסדרה. וגילית שכל החיים הגדרתי הצלחה בצורה צרה מדי.

1 הגדרתי יעד והשגתי אותו

הסוג שכולם מכירים.

2 פעולה שביצעתי

בין אם אחרי היסוס ובין אם מתוכננת. חזרתי הביתה, ראיתי שהפח עולה על גדותיו, ולמרות שלא בא לי, זרקתי אותו. או: כיוונתי שעון ל-5:00 כדי לצאת לפני החום, והשעון צלצל וקמתי.

3 הבנה חדשה

משהו חדש שהבנתי על העולם.

4 תובנה חדשה

משהו חדש שלמדתי על עצמי, שמשנה איך שאני רואה דברים.

5 טעות מזוהה

האהוב על תומר. לא הטעות היא ההצלחה, אלא זה שזיהיתי אותה. אנחנו לומדים מטעויות הרבה יותר מאשר מהצלחות.

המשימה – מהיום ועד סוף הסדרה

לשלוח לתומר חמש הצלחות ביום.

לא צריך אחת מכל סוג. עדיף שיהיו קשורות לכלבים, אבל לא חובה. הצלחה קטנה נחשבת כמו הצלחה גדולה.

"גם לשלוח הצלחות זה הצלחה."

– תומר, לאי שיגיד שלא מצא הצלחות

ההערה שלי

טעות מזוהה שחזרה לי משהו. עכשיו גם הימים שבהם פישלתי הם ימים שיש בהם מה לשלוח.

09 לחיות את הרגע

החלק הכי חשוב למי שיש לו כלב ריאקטיבי

תומר הראה תמונה של טיגריס ושאל איך זה גורם לנו להרגיש. כולם אמרו פחד. ואז הוא שאל מאיפה הפחד.

התשובות היו "מתקיפה", "מלהיטרף". והוא הצביע על זה: כל אלה נמצאים בעתיד. כרגע, בתמונה, הטיגריס לא תוקף כלום. אולי הוא בכלל סיים לאכול.

העיקרון

אם אני בכאן ועכשיו – לא יכול להיות פחד.

פחד הוא תמיד עתיד. לחץ, חרדה, תסכול ועצב הם תמיד עבר. אם אני עושה תצפית, אני בהווה, ושם אין את שניהם.

והמפתח: המוח שלנו לא יודע להבדיל בין מציאות לדמיון. מי שראה סרט אימה והרגיש מתח יודע את זה. אנחנו יודעים שזה סרט. המוח לא יודע.

אז כשאני נזכר בכל הפעמים שהכלב שלי הגיב, או חוזה מה יקרה עוד רגע, אני כבר לא בהווה. והכלב, שנמצא רק בהווה, מקבל לחץ בלי סיבה נראית לעין. ואז הוא מחפש את הסיבה, ומוצא אותה בכלב שממול.

המשימה – כשרואים כלב ברחוב

① להרפות את הרצועה לאמרי ולעבור לאחילת ידית – כאומר הליכה חופשית.

② לנשום עמוק.

③ לעשות תצפית: איזה צבע הלב? הפה פתוח או סגור? מה האוזניים עושות? איפה הזנב?

④ להרחיב את הטווח: מי מחזיק אותן? איזה צבע הרצועה, החולצה, המכנסיים? יש משקפיים? יש זקן?

⑤ ואז לצאת מהם החוצה – לחפש צבעים בשיחים, צורות, צלילים.

ותרגיל קטן לניקוי הראש שתומר משתמש בו בעצמו: לשאול את עצמי "מעניין מה תהיה המחשבה הבאה שלי", ולהתרכז בזה. המוח לא יודע להתמודד עם זה, ונוצר רגע של שקט. באותו רגע מתחילים תצפית.

הוא סיפר שהוא עשה את זה עם הבת שלו, שפחדה ללכת בחושך. הוא התחיל לשאול אותה מה היא רואה ומה היא שומעת, והיא התחילה לאסוף צבעים וצורות. לא רק שהיא שחררה את היד שלו, היא העזה להתרחק ממנו כדי לחפש עוד. באותו חושך בדיוק.

הוא סיפר את זה על בובי שלו, שהייתה מגיבה לעשרה מתוך עשרה כלבים ברחוב, ומזהה אותם משני קילומטר. היום כלב חולף לידה בזמן שהיא עושה את הצרכים, שזו התנוחה הפגיעה ביותר שכלב יכול להיות בה, וזה לא מעניין אותה.

וההערה החשובה על הקצב: בפעם הראשונה זה לא יעבוד. גם לא בשנייה. בחמישית כן, בשישית כן, ובפעם המאה הכלב יסתכל על הכלב השני, יסתכל עליכם, וימשיך ללכת.

ההערה שלי

הוא חזר על המילה תצפית כל כך הרבה פעמים שזה כבר היה מצחיק. ואז הבנתי שזה לא היה סתם. זה הכלי המרכזי של כל השיעור.

10 משולש הסטייט 3: שפה ומלל

המילים שאני אומר, גם החוצה וגם פנימה

הצלע השלישית. פחות מהירה מהשתיים הראשונות, אבל היא זו שקובעת את הסטייט שאני נמצא בו רוב היום.

ניסוח אחד	ניסוח אחר
"הם כמעט פגעו בי" → כעס	"הצלחתי להתחמק" → הקלה
"היא יודעת שאני בזום ובכל זאת מתקשרת" → צעקה	"היא יודעת שאני בזום ובכל זאת מתקשרת — אולי קרה משהו" → דאגה
"הוא בגד בי, תקע לי סכין בגב" → ריב	"מה שהוא עשה היה לא חברי ולא נעים לי" → שיחה

זה עובד בדיוק אותו דבר על הכלב ועל עצמי. אם אני אומר שהכלב שלי הוא כלב תוקפני, הגדרתי לו זהות, ואני אעשה בלי משים פעולות שיחזקו אותה. אם אני אומר על עצמי שאני מטומטם, המוח יביא לי את כל ההוכחות.

התיקון

לא "איזה מטומטם אני" — אלא "עשיתי טעות".

הפרדה בין הפעולה לבין הזהות. זה נשמע קטן וזה לא.

והמחקר שהוא הביא: לקחו אנשים שאמרו על עצמם שהם ברי מזל ואנשים שאמרו שאין להם מזל, ונתנו לכולם עיתון לספור בו תמונות. בעמוד השני היה כתוב בענק שיש 42 תמונות. כמעט כל מי שהגדיר את עצמו כבר מזל ראה את ההודעה וסיים. כמעט כל מי שאמר שאין לו מזל פספס אותה, ספר הכל, וגם טעה בספירה.

ההערה שלי

לא שיש להם מלך מהקוסמוס. המוח שלהם פשוט מכוון לראות דברים אחרת.

11 הפרדה בין אמת לסיפור

הכלי המעשי של השיעור

הכלי שקיבלנו כדי לעבוד על המלל, וגם התרגיל שביקשו מאיתנו לשלוט.

ההגדרה

אמת = רק מה שקלטתי בחמשת החושים. · סיפור = כל פרשנות מעבר לזה.

בדיוק כמו תצפית מול פרשנות מהזום הראשון, רק שעכשיו זה כלי כתוב.

הדוגמה שלו: "בן אדם טייל עם הכלב שלו והכלב פשוט גרר אותו במעלה העלייה". זה סיפור. מי אמר שהוא גרר? אולי הבעלים בכלל משך אותו אחורה. אולי הוא רצה שהכלב יגרור כי הוא כבר עשה שמונה קילומטר.

האמת: ראיתי איש וכלב, הם היו אחד אחרי השני, הם היו מחוברים ברצועה, והרצועה הייתה מתוחה.

שימו לב שהניסוח השני לא מפעיל בי כמעט שום רגש. וזה בדיוק העניין.

התרגיל – על דף

① **כותבים למעלה את פרטי המקרה. בדרך כלל מקרה שנאמר לא טוב.**

② **מתחת – אילו רגשות הוא מעלה ב?**

③ **מציירים טבלה בשתי עמודות: אמת וסיפור. מפרידים את כל החלקים.**

④ **מקריאים בקול רק את האמת – חמש פעמים ברצף.**

⑤ **כותבים למטה אילו רגשות זה מעלה עכשיו.**

הדוגמה של תומר, מהחיים

המקרה טיילתי עם בובי, קפץ מאחורינו כלב ונבח עלינו, בובי זינקה אל הכלב בנביחות היסטוריות, משכתי אותה אחורה והיא נשכה אותי.

הרגשות לפני

תסכול · כעס · פחד

רק האמת

טיילתי עם בובי. נבח מאחורינו כלב. בובי הסתובבה. בובי נבחה עם הפנים לכיוון הכלב. משכתי את בובי אליי. בובי נכנסה לי ברגל עם השיניים.

הרגשות אחרי

הכלה · הקלה · אהבה

"עם זה אני יכול לעבוד איתה. עם תסכול, כעס ופחד אני לא יכול לעבוד איתה. כי אני לא יציב."

– תומר

ולמה זה כל כך חשוב: בפעם הבאה שאני נתקל בסיטואציה דומה, אני נכנס אליה אוטומטית עם הרגשות מהסיפור, ואז אני לא יכול לתפעל את האירוע. הכלבים שלנו לא נמצאים בסיפור. הם רק באמת.

לשונות אומא

☐ מקרה אחד שלי, מפורק לאמת ולסיפור, עם הרגשות לפני ואחרי

12 סטנדרטים

למה יום חלש הופך ליום גרוע

הדבר האחרון על סטייט, וגם הדבר שהכי הרגז אותי ככל השיעור.

אנחנו קובעים סטנדרטים כשאנחנו בשיא. אף אחד לא אומר "רצתי רק 10 מטר, זה הסטנדרט שלי". קובעים את הסטנדרט אחרי ששברנו שיא.

אבל אז מגיע יום חלש, מיגרנה, מחלה, עייפות, והסטנדרט נשאר גבוה. נוצר מתח בין הסטנדרט למצב, והמתח הזה מחריף את המצב.

הדוגמה עם קובי

הסטנדרט: מגיבה לאחד מ-20 כלבים.

ביום עם מיגרנה היא הייתה מגיבה לשניים מ-10. אבל אם משאירים את הסטנדרט על אחד מ-20, היא מגיבה לשבעה מ-10. מורידים את הסטנדרט, היא חוזרת לשניים מ-10.

אותו דבר בריצה: אם אני רגיל ל-10 ק"מ וסובבתי קרסול, ואני משאיר את הסטנדרט על 10, אני מהר מאוד אתחיל להגיד לעצמי שאני לוזר, ובסוף אפסיק לרוץ לגמרי. אם אני מוריד ל-500 מטר, אני נשאר בפנים, ואחזור לשיא.

ההערה שלי

ביום חלש מורידים את הרף במקום להישבר, ודווקא ההורדה הזאת שומרת על התוצאה. ודרך אגב, בסטייט חיובי אנחנו חכמים יותר בשלושים אחוז.

13 שפת גוף

סימנים מקרבים וסימנים מרחיקים

כאן עלינו את האישי ועברנו לבלב. ותומר הבהיר מיד שהוא לא מצפה שנשנן טבלאות.

מה באמת צריך לדעת

רק שתי שאלות: הכלב מסמן שהוא רוצה קרבה, או שהוא לא רוצה קרבה?

לא צריך לדעת מה כל תנועה אומרת. ליקוק שפתיים לא בהכרח לחץ. פרווה סמורה לא בהכרח משהו רע.

סימנים מרחיקים

- פה סגור — במיוחד אם היה פתוח והוא סגר
- גוף סטטי וקפוא, במיוחד אחרי תנועה
- מבט נעוץ וממוקד
- גוף זקוף וחזה בולט
- זנב זקור למעלה בלי תנועה
- קשקוש זנב צר ומהיר
- משיכת שפתיים אחורה עד האוזניים
- הסטת פנים או גוף הצידה — הימנעות
- זנב בין הרגליים, ראש למטה — פחד

סימנים מקרבים

- פה פתוח — במיוחד אם היה סגור והוא פתח אותו
- כשהתקרבותי
- קשקוש זנב רחב מצד לצד
- התמתחות — הוא מסמן שאתם חלק מהלהקה
- השתחויה, קידת משחק

הכלל שנתן לזה סדר: כמה שהזנב גבוה יותר, יותר התרגשות ודריכות. כמה שנמוך יותר, יותר רוגע. בין הרגליים זה פחד או לחץ גבוה מאוד.

העיקרון שמזכיר בכל שלוש הסרטונים

כלב שזז ומדבר הרבה — מפסיד. כלב סטטי ושקט — חזק יותר.

ככל שאני זז יותר ומדבר יותר, אני יורד בהיררכיה ובעוצמה. זה נכון גם לכלבים וגם לנו.

ניתחנו שלושה סרטונים. בשניים הראשונים ראינו שני כלבים במתח על אוכל ועל צעצוע, ובשניהם הכלב הסטטי, עם הפה הסגור והמבט הנעוץ, הוא שהחזיק את המצב. השני נבח, ליקק שפתיים וזז הרבה, והפסיד.

הסרטון השלישי היה הכי חשוב, ואפילו לא היה בו קרב. אדם מלטף כלב, והכלב מקרב, פה פתוח, עיניים סגורות, שרירים רפויים. ואז היד יורדת לחזה, והכל מתהפך: הראש יורד, הפה נסגר, מתחילים ליקוקים, המבט נעוץ. הוא סימן שוב ושוב שהוא רוצה שיעזבו אותו. האדם המשיך ללטף. וזה נגמר בביס.

"אם הוא היה קורא, הוא היה פשוט עוזב את הכלב והכלב היה הולך."

— תומר

והדגש שחזר: זה משתנה מהר מאוד. גם אם היה מקרב לפני שנייה, זה יכול להפוך למרחיק תוך רגע. מה שחשוב זה לראות את השינוי.

ההערה שלי

רוב התיקפנות אצל כלבים באה מקבול. כלב מקבול כל כל הזמן, מליץ את הראש לצדדים, והטון שלו עולה ויורד.

הכלב הפשוט לכלבים זרים

לא נוגעים. סימן מרחיק — עוזבים.

14 איך כלבים לומדים

שלוש הדרכים ללמד

החלק שהסביר לי למה הכלב שלי יודע שבמטבח ולא יודע שבברחוב.

מה קורה בכל חיזוק

הכלב שואל את עצמו: מה עשיתי בשלוש השניות האחרונות, איך הרגשתי, ומה קרה סביבי.

הוא רושם. ואחרי מספיק פעמים הוא לוקח את המכנה המשותף, וזה מה שהוא לומד.

לכן אם לימדתי אותו "שב" רק במטבח בבוקר כשהבית ריק, בסלון הוא לא יידע מה זה. בלילה הוא לא יידע. כשיש אנשים בבית הוא לא יידע. צריך ללמד בהרבה הקשרים שונים.

1 ניתוב

מוביל אותו דרך האף לאן שאני רוצה, ומחבר את המילה תוך כדי התנועה. ככה מלמדים "אליי", "שב", "למקום".

2 לכידה

הוא עשה מעצמו משהו שאני רוצה, ואני מחזק בדיוק באותו רגע. הלך ונשכב במקום שלו? מחזק. עצרתי במעבר חצייה והוא התיישב לבד? מחזק.

3 שייפינג

עיצוב התנהגות. משחק של חם-קר שבו הוא צריך להבין לבד מה אני רוצה, ואני מצמצם אפשרויות שלב אחרי שלב.

שייפינג לוקח הכי הרבה זמן ומאמץ, אבל ההתנהגות שנלמדת בו הכי עמוקה, והיא הופכת להיות חלק מהאופי. ככה מאמנים כלבי נחייה וכלבים שמזהים נפילת סוכר.

ההערה שלי

התברר שכבר עשיתי שייפינג בלי לדעת. ההמתנה היא שייפינג. עומדים, נותנים לאוזן שלו לשבור את הראש, ומפרקים לשלבים.

"כלבים הם מראה. הם משקפים את כל מה שאנחנו חווים, את כל מה שאנחנו עושים החוצה."

– תומר

15 שייפינג לפוקוס

התרגול המרכזי לשבועות הקרובים

אם הולך מסתכל עליי כשעובר כלב אחר, שיניתי לו את ההתנהגות מהיסוד. זו המטרה.

שני סוגי חיזוק

חיזוק משני = מילה קבועה · חיזוק ראשי = החטיפ

המילה חייבת להיות זהה בכל פעם, "יופי" או "כן" או "יס". קצרה. לא "כלב טוב", זה ארוך מדי. אומרים אותה קודם כדי ללכוד את הרגע, ורק אחר כך שולחים את היד.

למה זה קריטי: ברגע שהוא מקבל את החיזוק הוא שואל "מה עשיתי?". אם אני קודם שולח את היד, בזמן הזה הוא כבר עשה דברים אחרים, ואני מחזק משהו אחר לגמרי ממה שהתכוונתי.

המילה עובדת כמו הפעמון של פבלוב. אחרי מספיק פעמים אפשר להתחיל להקריד את החטיפים.

הפירוק לאחר

- ① מבט לאזור הכאלי שלי
- ② מבט לגוף שלי
- ③ מבט לאזור הפנים
- ④ מבט לעיניים לשבריר שנייה
- ⑤ שנייה
- ⑥ שלוש שניות
- ⑦ חמש שניות
- ⑧ עשר שניות

בכל שלב אני מחזק רק אותו. ברגע שהוא הבין, מפסיקים לחזק אותו ועוברים לשלב הבא.

מתחילים בבית, כי יש פחות גירויים. אפשר לייצר גירויים מלאכותיים: לסגור אוכל ביד ולתת לו להריח, ולחזק כשהוא מחזיר אליי מבט. שלב מתקדם יותר, לזרוק אוכל על הרצפה. האוכל הזה מדמה כל גירוי שיש בחוץ: דשא, ציפורים, כלבים, חתולים, אנשים.

הקצב

שלושה סטים של חמש חזרות. בין סט לסט — קיטוע.

קיטוע = לעשות איתו משהו אחר לגמרי: מקלחת ליטופים, לזרוק לו את החטיף רחוק שירוך להביא, לצאת לסיבוב. אחרי שלושת הסטים, לוקחים אותו לעשות פיפי. כשמאתגרים את המוח ברמה גבוהה הם חייבים.

לזכור ולשלוט

שייפינג לפוקוס ☐

16 חוקים, גבולות והגבלות

הדבר האחרון — ומה שנעבוד עליו בשטח

הדבר האחרון בשיעור, ומה שנעבוד עליו בשטח. חוקים הם מה שנדרש ממני כדי לתת לאלה ודאות.

הדימוי שהסביר לי את זה בבת אחת: רקדנית בלט על גג עזריאלי הפתוח. היא תרקוד מצומצמת, לא תתקרב לקצה. אבל אם מגדרים את הגג, היא תרשה לעצמה להגיע עד הקצה, בתנועות גדולות ורחבות, ותשתמש בכל השטח.

העיקרון

החוקים לא מגבילים את הכלב — הם מה שמאפשר לו להיות חופשי.

בלי חוקים הוא צריך לחשוב בכל סיטואציה מה לעשות, וזה יוצר חוסר ודאות. ואז הוא מגיב לא כמו שאני רוצה.

וגילינו שכבר התחלנו: הליכת מנהיג ואז חקירה ואז חזרה, זו הגבלה. משחקים ועכשיו מפסיקים, הגבלה. כדי לאכול צריך להיות רגוע, זה חוק. כדי לצאת לטיול צריך להיות רגוע, חוק.

איך מגדירים חוק

חוק הוא בעצם סיטואציה: איך אני רוצה שהכלב יתנהג במצב מסוים.

✓ ספציפי ופשוט

לא "בובי רגועה כשנכנסים אורחים". מה זה רגועה? איפה? עד מתי? במקום זה: ברגע שהאורח דופק בדלת, בובי הולכת למקום שלה ושוכבת שם רגועה עד שאני משחרר אותה.

✓ מדיד

אני צריך לדעת אם הוא עבר על החוק או לא. "בובי נובחת שלוש נביחות, עוצרת, ומתחילה לזוז לכיוון המקום שלה תוך חמש שניות". את זה אפשר למדוד.

✓ בלשון הווה

לא "היא תהיה רגועה". "היא עושה את זה עכשיו".

✓ ריאלי

וכאן תומר היה חד: רק הוא קובע אם זה ריאלי. אתם כותבים את החוק והוא יגיד. דוגמה ללא ריאלי, לדרוש מכלב אחורי לא לנבוח בכלל. זה התפקיד שלו. ריאלי זה שתיים-שלוש נביחות התראה ועצירה.

✓ מנוסח כמה כן

לא "בובי לא נובחת על האורחים". כלבים, כמו הווייז וכמו התת-מודע שלנו, לא יודעים מה זה לא. אם אני אומר "לא על הספה" כל מה שהוא שומע זה "ספה".

אחרי שהגדרנו – אכפס תמיד

אי אפשר לוותר כי אני ממרה לעבודה.

מבחינת הכלב: אמרתם לו לא, הוא עשה בכל זאת, ולא קרה כלום. אז אתם לא מנהיג הלהקה, והוא לא צריך להקשיב.

לכצא את החוק

כדי ללמד את החוק, מביימים את הסיטואציה. מזמינים מישהו לדפוק בדלת שוב ושוב. היתרון: אני יודע שזה לא אמיתי, ולכן אני יכול להיות ברוגע וביטחון ולהכווין. מבחינת הכלב זה מקרה אמת לכל דבר, הוא לא יודע שזה מבוים.

והדגש: אני מעדיף לגרום לו להצליח לעמוד בחוק ולחזק אותו, ולא לגרום לו להיכשל ולתקן.

לשולח אתומר לאישור

☐ חוק אחד שהגדרתי – ותומר יגיד אם הוא ריאלי

17 מה אני עושה עד המפגש הבא

כל מה שהצטבר בשיעור, במקום אחד

ריכזתי לכאן את כל מה שתומר ביקש בפועל, ואת השגרות שממשיכות מהלום הראשון.

כל יום

- ☐ חמש הצלחות ביום, נשלחות לתומר. עד סוף הסדרה.
- ☐ שייפינג לפוקוס: שלושה סטים של חמש, עם קיסוע בין סט לסט.
- ☐ להעביר את הכלב בין מצבי התודעה דרך מעקב בלבד.
- ☐ לחפש את הדברים ה"אדומים" – מה הוא עשה נכון, ולחזק.
- ☐ וממשיכים מהלום הראשון: נדידה 4 ק"מ, המתנה, 15 דקות משחק.

לשולח אתומר

- ☐ סרטון שייפינג לפוקוס
- ☐ תרגיל אמת מול סיפור – מקרה אחד מפורק
- ☐ חוק אחד שהגדרתי, לאישור שהוא ריאלי

למי שיש כלב ריאקטיבי

- ☐ כשרואים כלב ברחוב: להרפות רצועה, לנשום, ולעשות תצפית מלאה.
- ☐ לא לחזות מה יקרה ולא להיזכר במה שהיה. רק כאן ועכשיו.

מרגל בראש

- ☐ לשים לב לאנציה – יורדת, לא עולה.
- ☐ להפסיק לדבר יותר מדי כשאני מכוון.
- ☐ להוריד סטנדרטים ביום חולש, במקום להישבר.
- ☐ לשים לב למילים שאני אומר על הכלב ועל עצמי.

"זזהו, סיימנו להיום וכל הכבוד למי שהצליח להחזיק מעמד."

– ינואר, בסיום השיעור