

## מה לקחתי מההשתלמות "להיות דולפיין"?

ציטוטים של גננות ומורות מעבודות הסיכום של המשתתפות

אפריל 2016 פסגה פתח-תיקווה דר, חן נרדי וגב' מילי יורמן

### יעל הרפז – מורה לחינוך מיוחד

בתחילתו של הקורס הייתי נתונה למשבר זוגי עמוק עם בעלי, הגעתי לשיעור עם הרבה מטען כבד, רגשות של כעס, תוקפנות וחוסר אמונה. ומשיעור לשיעור למדתי ליישם את הכלים החדשים שקבלתי בקורס, לצלול עמוק במים להקשיב לקולות הסרדינים והכרישים שלי, להרגיע אותם ולהבין מהם רצונותי. לזהות את הקולות הסרדינים והכרישים של בעלי ולהבין מהם האינטרסים שעומדים מאחורי האמירות וההתנהגויות שלו, לקחת אויר ולזנק מעלה והפעם לקיים דיאלוג דולפיני ממקום של הקשבה, אכפתיות והכלה ולנסות להגיע לפתרונות. הרגשתי שאני משנה את דפוסי רגשותיי ומחשבותיי ומצליחה לנהל משא ומתן דולפיני עם עצמי ועם בעלי ברוגע ללא חשש ולחץ וב"ה אנחנו בעיצומו של איסוף ההריסות והשברים ומקווים להגיע למקום יותר טוב ממה שהיינו בהתחלה.

גם במקום העבודה יש לא מעט עימותים וקונפליקטים מול ההורים, כאשר מצד אחד כולי אמפטיה והכלה כלפיהם, זה לא פשוט להיות הורה לילד בעל צרכים מיוחדים. אבל מצד שני הם מרגישים שמותר להם הכל כולל לדבר בתוקפנות ובהאשמות מולי ומול הצוות החינוכי. למדתי לנהל איתם שיח דולפיני ולהבין מהם האינטרסים שלהם, באמת להקשיב עד הסוף ולנסות להציע פתרונות ששני הצדדים יצאו מרוצים. כי בסך הכל שנינו מעוניינים בטובת הילד. ההשתלמות הייתה מרתקת ומעניינת מאוד, יצאתי עם כלים לכל החיים איך להתמודד במצבי לחץ ועם אתגרים שעומדים ועוד יעמדו בפני, הן בחיי האישיים והן בחיי המקצועיים.

**כלים ספציפים שהוספתי לארגז הכלים שלי הם:**

**שרירי הזינוק** - לחשוב מחוץ לקופסא, לבצע שינויים בדרך מקורית ומתוך מחשבה עצמית, להיחשף לחידושים לקשרים חברתיים וליזום שיחה עם אנשים משמעותיים וחדשים.

**שרירי הלב** - לשתף את האחר ברגשותי בדרך בלתי פוגענית, במינון, בצורה, ובמקום ובזמן הראויים, לעודד את האחר לבטא את רגשותיו בדרך לא פוגענית. להכיל ביטוי מצוקה קשים של האחר, לבטא רגשות קשים כלפי האחר רק לאחר עריכה ומחשבה להמעיט בביקורת ככל האפשר.

**שרירי הנשימה ואורח הרוח** - לדעת לשאוף אוויר מלוא הריאות כדי לצלול ולהמתין לרגע המתאים לזנק מהמים. להקשיב לסרדין ולכריש ולהרגיע אותם. להתאפק מלדחות מידית משוב ביקורתי שאנו מקבלים, לחשוב ורק אז לשקול האם ואיך להגיב.

להקשיב עד הסוף גם שרוצים להגיב מידית. לקבל את מה שאי אפשר לשנות.

**שרירי זקיפת אזני הדולפיין** - להקשיב לקולות הסרדין והכריש שבתוכי ואצל אחרים מבלי להכחיש אותם, להזדהות איתם ולהתגונן מפניהם. להיכנס לנעליו של "האחר" הדחוי ולתמוך בו, ולסייע לו להשיגם.

### **מה אקח מהשתלמות זו לחיים האישיים והמקצועיים שלי?**

מהשתלמות זאת אקח את הכלים החדשים שרכשתי ואנסה ליישם אותם כמה שאוכל בחיי האישיים והמקצועיים.

בעיקר את השינוי הדולפיני שהוא אתגר רציני, ולא פשוט. קשה מאוד להיגמל מהרגלים חברתיים וקל יותר להמשיך במה שמוכר גם אם הוא לא טוב ואינו נכון.

כל שינוי מעורר התנגדות. כפיית שינוי על הזולת, כמו גם כניעה לכפיית שינוי על ידי הזולת מעוררת לעיתים רגשות חרדה, חוסר אונים וזעם. שינוי הרגלי החשיבה שלנו במיוחד אלה שהתקבעו בנפשותינו עד כי הפכו להיות מי שאנחנו קשים לשינוי. תהליך נפשי זה דורש שינוי של ממש. השינוי הדולפיני שעשיתי בא לידי ביטוי בעצירה, מחשבה, התחברות לרגש, להחליט לפעול כדולפיין, ולשלב אסרטיביות ואמפתיה.

לסיכום, כולנו בני אדם שווים, בעלי אותו ערך, כולנו פגיעים עם פחדים, חרדות וספקות, כולנו רוצים אהבה, הכרה וכבוד, ויש לנו זכות מלאה לקבל מאחרים יחס של כבוד ולבטא את עצמינו.

*תודה לכם מרצים יקרים, על הזכות שנפלה בחלקי להיות  
לשמוע ולקבל את התובנות המדהימות שנתתם בקורס. ☺☺*

### **נועה גבע – גננת חינוך מיוחד**

תהליך השינוי שעברתי במהלך הקורס הינו משמעותי ועוצמתי עד מאוד עבורי וכן עבור הסובבים אותי. את השינוי אני חשה בראש וראשונה בעצמי. אני הרבה יותר רגועה ביומיום וגם הרבה יותר מסוגלת להתמודד עם מצבי כעס ותוקפנות כלפי. את הרשמים לגבי השינוי אני מקבלת מהסביבה, מחברותיי לעבודה וכן מבעלי, אהוב ליבי, שמסייע לי רבות ומעודד אותי עד מאוד ליישם ולהתמיד ביישום המודל. באופן ספציפי, מה שהועיל לי במיוחד הייתה הלמידה על שרירי הדולפין. כל שריר מסמל יכולת או כלי יישומי עבורי. בעיקר התחברתי לסונר הדולפיני שמאפשר לי כעת לחוש אמפטיה גם במצבים בהם אני חשה כעס או זעם על האחר. אני מפעילה את הסונר שלי ובאופן מידי אני יכולה להבין ואף להתחבר למי שנמצא עימי בדיאלוג. לחיים אני לוקחת עימי את המחשבה המשמחת כי השינוי מתחיל בי. השינוי כאמור, תלוי בי. זה משמח אותי לדעת שיש לי שליטה על חיי, מחשבותיי ורגשותיי. כעת, אני יודעת שאני יכולה לשתף ולהתייעץ באופן דולפיני עם האנשים שאני מעריכה ואוהבת. יש לי הבנה כי ביכולתי לחולל שינוי בעצמי וגם בסביבתי. אני מודה לשני המנחים הנהדרים שליוו אותי במהלך הקורס- ד"ר חן נרדי והגברת מילי יורמן. המודל הופנם ומיושם על ידי בעיקר בזכותם.

**ערן גינדס**

1. אני מרגיש שנתרמתי רבות בקורס. החוויה שיצאתי ממנה במהלך הקורס היתה חוויה של אינטימיות ומקום בו יכולתי לשתף מעולמי המקצועי ומעולמי האישי. במקרה שלי, זה התעצם אף יותר מכיוון שהייתי הגבר היחיד מבין המשתתפים מלבד המרצה. אני בדר"כ אדם שמתף מחוויותיו האישיות, אך לא בכל פורום ולא בכל מצב וכבר בשלבים הראשונים, חשתי שבקורס הזה, אוכל לקבל כלים נוספים ומשמעותיים יותר במלוא מובן המלה. אפילו מושגים שפחות התחברתי אליהם כלחצנומטר או השימוש בבעלי חיים כמטאפורה, לאט לאט הופנמו אצלי ואני מרגיש שהצלחתי להבין אותם יותר לעומק ולנסות וליישם ביום – יום. היו שיעורים ספציפיים במיוחד, שהרגשתי שאני מקבל מהם דחיפה פנימית לנסות ולהשתנות. זה השפיע עליי מאד ובעקבות כך התחלתי אף לכתוב לעצמי ספר על מאורעות ילדות קשים שעברתי ואף לשתף חבר חדש שהכרתי בקריאתו.

2. הכלים שאני מרגיש שנוספו לארגז הכלים שלי הם כל הקשור לצלילה הדולפינית. הרבי שניאור זלמן מליאדי מייסד חסידות חב"ד ומחבר ספר התניא, שהוא ספר היסוד של החסידות למד אותנו שעל האדם ללמוד לשלוט ברצונות ובתאוות שלו שמקום משכנן בלב ע"י המוח. הוא מפליא בדרכו שלו לדבר על תכונות דומות לאופן הצלילה הדולפיני ועל פסק הזמן שאדם צריך לקחת לפני שהוא מגיב ובמקום שהלב יהיה זה שינהל את העניינים, יהיה זה המוח, שמגיב אחרי חשיבה כשהוא בשליטה.

כמו כן, הוספתי את הגבוליטוף לרשימת הכלים שלי. אני יודע שניחנתי בכשרונות רבים, אך התחום שעליי לעבוד עליו עוד הוא נושא הגבולות. אני מרגיש סרדין בכל הנוגע לתחום ומתקשה מאד להתמודד עם מתן גבולות ברורים באופן שיובן שכאן נחצו גבולות ומתקשה שיקחו אותנו ברצינות. **המושג המשלב גבול- ליטוף חدد לי יותר המשמעות ואת ההבנה, שניתן להיות אוהב ומחבק ובאותו הזמן בדיוק, גם להציב גבולות ברורים והכל מתוך אהבה ואיכפתיות.**

כמובן, שקבלתי כלים נוספים כסונר הדולפיני, שרירי הלב ועוד, אך השניים הראשונים חדרו פנימה עמוק.

**3.** בהשתלמות, התחדדה אצלי בעיקר העובדה, שלכל אחד יש את היכולת להשתפר ולשנות את המציאות הקיימת ושזה תלוי אך ורק בי, אם רק ארצה בכך! אהבתי את המשל שבסה"כ מדובר בשרירים ואותם ניתן לאמן ולפתח. אני מרגיש שכבר התחלתי ליישם חלק ניכר מהכלים שניתנו בקורס ואקווה להמשיך גם בעתיד. תודה רבה!

### אירנה ארליך

היכרות עם המודל הדולפיני וחוויה שעברתי במהלך הקורס נגעו בנקודות חשובות בחיי שחיפשתי להם סיבות, שמות ופיתרונות, אך לא ממש הצלחתי להבין ולשיים אותם בצורה בהירה. המודל מאפשר להבין את מנגנון העבודה של הטבע האנושי בעזרת דמויות מטפוריות שמסבירות הכל כל כך ברור ומדויק. תמיד התעניינתי וניסיתי להבין את העימותים הפנימיים שמתרחשים בתוכי, מה המקורות שלהם ומה הפיתרונות אפשריים, אבל אף פעם התשובה לא הייתה כזאת ברורה ומוחשית. הפתיחות והשיתוף שזימן הקורס הפכו אותי לחוויה בלתי נשכחת עבורי שתלווה אותי שנים רבות. למדתי להיות קשובה יותר למחשבות ולרגשות שלי ולתת להם שמות ברוח הדולפיני, לנסות להגיב ממקום שקול ( צלילה דולפינית), להיות קשובה לאנשים אחרים ולנסות לזהות את סגנון ההתנהגות שלהם. כמובן שיש עוד דרך ארוכה ללמוד ולתרגל את המיומנויות הנרכשות, אך המודעות המוגברת לנושא ניהול כעסים ולחצים, תוקפנות וחולשות, מתן לגיטימציה לקיומם ודרכי התמודדות ממשיים הניתנים ליישום, אפשרו לעשות צעד ראשון לקראת החיים מאושרים ושלווים יותר.

ישנם כמה כלים פרקטיים שעוזרים לי בחיי מקצועיים ובמיוחד בחיים האישיים – אחד מהם הוא הלחצנומטר, המאפשר למדוד את מידת הלחץ שאני נמצאת בו כרגע ולנסות לשלוט בו. השהיית תגובה, צלילה דולפינית ( נשימה עמוקה, תיכנון מראש, הצבת מטרות ), ליטוף דולפיני לעצמי ולזולת, חשיבה על

אב טיפוס הדולפיני כמייעץ במקרים קשים – כל זה מלווה אותי מאז ההיכרות עם המודל הדולפיני. לחיים המקצועיים שלי חשוב לי לקחת את יכולת "העמידה על הזנב", אסרטיביות שדורשים עוד תרגול אינטנסיבי.

אני מודה למנחי הקורס על החוויה שחוויתי בזכותם, על העברת המסרים בצורה חווייתית, מקצועית ודולפינית ביותר.

### ליאת לוי - גננת

בנימה אישית אסכם ואומר שהסדנא סייעה לי להעמיק ולחזק את שרירי הדולפין שלי, העלתה למודעות את האופן שבו הסרדין והכריש פוגעים בי, ולהתמודד מולם ב"דולפיניות".

נוכחתי לדעת שחיי הושפעו רבות מהוריי ומדמויות סמכותיות משמעותיות, גם ילדיי מושפעים ומעוצבים בידיי, ולא פעם בדרכים שנסתרות מעיניי... אני מרגישה רצון לעשות כל שביכולתי שכל מה שאני מעבירה לדורות הבאים, הן בתפיסה והן בדוגמא, יהיה מיוסד על עקרונות המודל הדולפיני.

### יעל גבאי – מורה ויועצת חינוכית

לא אחת שאלתי את עצמי במהלך המפגשים מדוע בחרתי להירשם לקורס "המודל הדולפיני"? הרעיון שיש מענה מקצועי להתמודדות עם מצבי לחץ קסמה לי, שכן לא מעט מצבי לחץ מלווים את עבודתי ובכלל, את החיים... בכל מפגש, ניהלתי עם עצמי דיאלוג פנימי. שאלתי את עצמי שאלות: מי אני? האם אני סרדין, כריש או דולפין? היו רגעים שהיה לי ברור שאני סרדין, רגעים אחרים הייתי בטוחה שאני כרישה אמיתית... ופעמים אחרות הבנתי שאני ממש שואפת להיות דולפינה, אך יש לי לעשות עוד כבדת דרך. לעיתים חשתי שהצלחתי להיות דולפינה, ואז שוב נכנעתי ללחצים ולפחדים והייתי סרדין-כריש.....

בכל מפגש חיפשתי תשובה אחת ברורה. רציתי לדעת מה הקול הכי חזק שפועם בתוכי!!!

לאט לאט הבנתי שיש בי הכל מהכל. ש"להיות דולפין" הוא ביטוי לכל הצדדים

הפועמים בתוכי והוא מבטא את מורכבות האדם על כל רבדיו. ההבנה הזו הרגיעה את כל השאלות.

יותר לא חיפשתי תשובה ברורה ל מי אני? אלא חיפשתי לראות באילו מצבים אני מגיבה כמו סרדין, באילו מצבים אני מגיבה ככריש ואילו סיטואציות גורמות לי להתנהג כדולפין.

הקונפליקט הפנימי נוצר שכשהבנתי שהתגובות היותר אוטומטיות ושכיחות אצלי הן של הסרדין והכריש, ניסיתי להתכחש לכך בשל הקושי לקבל את המקומות האלה שבתוכי.

בתהליך, הפחדים הפכו להכרה בכל הצדדים הקיימים בי ובקבלה של מכלול ההתנהגויות האנושיות הקיימת בי. ההבנה שאפשר להשתנות הייתה משמעותית !!!

למדתי שהכוח הפנימי להשתנות קיים בי וכדי להשתנות ולהתקרב למטרה, עליי להקריב את הפחדים ולהתחבר לכוח המפעם בתוכי.

השינוי העיקרי שחל בי הוא שהתגובות שלי לאירועים ולמצבים שקורים לי אינן אוטומטיות. אימצתי את תגובת ההשהייה, החשיבה, האיפוק. התנהגויות אלה עוזרות לי מאוד בכל המישורים בחיי. התגובה השקולה והמתוכננת שינו את חיי. הערך ששמתי לעבוד עליו הוא התקשורת. ההשהייה נותנת כוח.

כמו כן, הבנתי את החשיבות של הצבת גבוליטוף- כי זהו המקום שבו אני מחוברת להכרה בערך העצמי שלי וגם מציבה גבולות.

הכלים שהוספתי לארגז הכלים המקצועיים שלי הם רבים ומגוונים: שיעורי א"א, כיתה דולפינית, קידום דיאלוגים בונים, התמקדות בערכים החשובים לי (לדוגמה, סובלנות, איפוק, חמלה, אמפתיה, דיאלוג, הקשבה ועוד) תעודה דולפינית, ב- 4 עיניים, שיג ושיח כלי נוסף הוא הרפלקציה.

לחיים האישיים שלי אקח את עוצמת ההוויה- את הכוח שבבחירה שלי לעצב את חיי ולהשפיע עליהם. לקחת אחריות, להתמודד ולא לברוח. לעבוד על פחדיי ולא לתת להם לנהל אותי להתחבר אל העוצמות הפנימיות שלי ולקבל את מי שאני באמת.

## חלק שלישי:

1. הפתיחות של המרצים בקורס הובילה גם לפתיחות של חברי הקבוצה ונוצרה דינמיקה מעניינת וחוויתית. המקרים שהוצגו גרמו להזדהות ולהפנמה. הכלים יכולים לשמש גם בחיים הפרטיים וגם בחיים המקצועיים. אין ספק שבעקבות הקורס השתנה יחסי לבן זוגי ולאנשים מסביבי.
  2. בעקבות הקורס למדתי לזהות את הקולות השונים שבי ולהבין שהם לא מצויים רק בתוכי או רק בחיי. קיבלתי כלים משמעותיים לנהל מו"מ עם בן הזוג והילדים, לדעת להרגיע את הסרדין והכריש שבתוכי ולזהות את רמת המתח שלי בעזרת הלחצנומטר.
  3. ברמה האישית אקח איתי את הדרך שבה אפשר לנהל מו"מ, את הדרך שבה ניתן לדבר עם בן הזוג, לגעת, להרגיע, למצוא את הזמן והמקום, לבחור במשפטים מלטפים (הרשימה תלוייה על המקרה...)
- ברמה המקצועית – אנסה להיות דולפינה ביחסי עם הורים ומנהלים. אשלב בין עוצמה לרגישות.