

כמה מילים על... 12... למלא את הדלי

המושג "למלא את הדלי" לקוח מתוך ספר בשם זה שגם עבר עיבוד לילדים צעירים (מאת טום ראת ומרי רוקמייר). הספר עוסק בהעצמה ובפסיכולוגיה חיובית והמושג מתייחס לאופן בו אנו יכולים "למלא ולרוקן" זה את זה באמצעות אמירות, מעשים והתייחסויות.

כאשר אנו עוסקים במושג זה כבר בגן (בגיל צעיר כל כך) המטרה כמובן היא להנכיח את המודעות ותשומת הלב להשפעה ההדדית שיש לנו זה על זה, וכמובן ליכולת שלנו להעניק ולמלא את הזולת בכוחות. במילים אחרות **למלא את הדלי זה לחמם את הלב** לזולתנו.

למלא את הדלי מקביל בשפת הכוחות "כח הפירגון" אך למעשה הוא נושא בתוכו כוחות נוספים. על מנת למלא את הדלי נצטרך לצאת מתוך עצמנו. נצטרך לאמץ את "כח ההתבוננות" על מנת להכיר את העשייה והיכולות של הזולת ולאחר מכן גם נצטרך את "כח הנדיבות" על מנת לתת לו משוב ולהוקיר על כך.

משוב יכול להיאמר מילולית ע"י התייחסות קונקרטי, מחמאה או הוקרה. הוא גם יכול להיעשות במחוות כגון נשיקה, חיבוק או חיוך. קל להיסחף למחמאות שחוקות שיהיו במהרה בלתי משמעותיות ולא יחממו את הלב כפי שמצופה משוב הממלא את הדלי. על מנת שהדלי אכן יתמלא יש לתת משוב כנה, אותנטי ומפורט. משוב שהמקבל ירגיש שניתן לו מתוך התבוננות, התרגשות, הערכה כנה. משוב על מאמץ, על שינוי על הצלחה משמעותית... משוב מעצים ומעורר גאווה.

מדוע אנחנו עוסקים בנושא זה?
"למלא את הדלי" הוא מושג שברצוננו להשריש בתפיסת העולם בגן וכמובן גם בבית ובמשפחה.

מושג המייצג 1. גישה חיובית

2. ראיית האחר

היכולת לספק זה לזה ניראות - באופן זמין ובלתי אמצעי היא מתנת חיים בלתי תסולא בפז גם לנותן וגם למקבל.

כחלק ממודעות לחשיבות מיומנויות התקשורת הבינאישית והערך הרבה שיש לאמפטיה ורגישות לזולת אנו לומדים בגן למשב ולמלא את הדלי זה לזה. אנו משוחחים על מה זה עושה לנו ואיך זה משפיע עלינו. כיצד מחמאה מחממת לב ואיך זה מאפשר צמיחה. אנו מתאמנים (בעזרת הרבה שאלות מנחות) בנתינת משובים קונקרטיים ומשמעותיים ומשכללים את "כח הפירגון" שלנו.

מובן מאליו שגם בתוך המשפחה יש ערך רב להנכחת "כח הפירגון". יש אין סוף הזדמנויות ל"מילוי דליים" בין בני המשפחה – הקשבה, אמפטיה ותקשורת חיובית (בין אם באופן ספונטאני ובין אם באופן יזום) מחממת לב ומעצימה.