



Po co ci ta książka?

Na pewno to wiesz: psy kochają przestrzeń, spokój i ciszę. Żyją jednak w miastach – w tłoku, pędzie i hałasie. Trudno się więc dziwić, że są przytłoczone. Nie mogą być w pełni psami, bo nie mają jak realizować swoich naturalnych potrzeb. Oszłamowane zapachami, rumorem, kontrolowane na prawie każdym kroku – tak wygląda życie wielu miejskich psów. Do tego sporo godzin spędzają samotnie w czterech ścianach, a przecież w ich sercach bije pragnienie kontaktu z człowiekiem. Taki stan to często przepis na kłopoty...

Kiedy więc twój pies zachowuje się „niegrzecznie”, pomyśl, co czuje i dlaczego tak jest. Kiedy zrozumiesz, że nie zachowuje się w taki sposób celowo, będzie ci łatwiej **podejść do sytuacji z dystansem**. Być może przyjęcie psiej perspektywy pozwoli ci znaleźć dostępne rozwiązania.

Do tego cię zachęcamy,

bo wiele możesz.

A my podpowiemy,

jak się do tego zabrać.

W tym poradniku bierzemy na tapet powszechny problem – psią reaktywność.

Sprawdź, czy ta sprawa dotyczy twojego psa: najlepiej poobserwuj go na spacerach i w domu przez minimum dwa tygodnie. Zbierz fakty, by rozpoznanie własnej sytuacji oprzeć na realiach, a nie na własnych przekonaniach, i rozwiąż quiz:

Czy mój pies może być reaktywny?

	tak	nie
• często bywa pobudzony (szybko się porusza, dyszy, nie może się uspokoić)	☒	☐
• mało odpoczywa w domu	☒	☐
• reaguje na każdy szelest	☒	☐
• dużo szczeka	☒	☐
• „najpierw robi, a potem myśli” i jest w gorącej wodzie kąpany	☒	☐
• gwałtownie reaguje na inne psy (wrywa się, skacze, szczeka)	☒	☐
• skacze na ludzi lub szczeka na nich	☒	☐
• jest tak podekscytowany, że nie słyszy, kiedy do niego mówisz	☒	☐
• ciągle ciągnie na smyczy	☒	☐

Jeśli masz co najmniej trzy „tak”, możesz podejrzewać, że twój pies jest reaktywny. Nie martw się jednak! Nie roztaczaj czarnych wizji.

Jeśli wiesz, jak jest, to oznacza, że możesz odpowiednio reagować, by zapewnić wam lepsze życie. Wiedza plus działanie z pełnym przekonaniem dają bowiem sukces.

Czas więc na garść wiedzy. Zastanówmy się, co tak naprawdę znaczy określenie „**pies reaktywny**”. Dyscyplina definicyjna jest tu konieczna, bo my, ludzie, często przypinamy łatki. Łatwiej nam żyć, gdy porządkujemy świat, wkładając wszystko do odpowiednich szufladek. Z tego powodu zarówno pies agresywny (czyli taki, który stosuje komunikację agresywną, dystansując ludzi czy inne psy), jak i pies, który żywiołowo reaguje na różne sytuacje, potocznie bywają nazywane reaktywnymi.

Tak określany bywa też młodzik, który odreagowuje emocje w aktywny sposób (np. biegając wkoło bez opamiętania), a także taki, który jest mocno sfrustrowany, bo jego potrzeby nie są zaspakajane i próbuje znaleźć dla nich ujście na własną łapę.

Czas więc odcedzić naukowe ustalenia od obiegowych przekonań i zrozumieć istotę problemu, by następnie zaplanować proces pracy. Będziemy ci w tym towarzyszyć we dwie:



Magdalena Łęczycka-Mrzygłód

Trenerka psów, behawiorystka zwierzęca, zawodniczka obediencji, agility i nosework. Pod jej skrzydłami szkoliło się tysiące psich opiekunów, ale także wielu doświadczonych trenerów i behawiorystów.



Natalia Kubiak

Behawiorystka, trenerka, instruktorka psiego fitnessu, ewaluatorka psów agresywnych, niegdyś aktywna, wieloletnia wolontariuszka w schronisku dla bezdomnych zwierząt.

Twoja droga

Twoja droga



1 zrozumienie problemu

- CEL:**
- nauka myślenia na podstawie faktów, a nie przekonań
 - nauka obiektywnego oglądu rzeczywistości
 - pozyskanie rzetelnej wiedzy
 - rozwijanie umiejętności obserwacji
 - sprawdzenie stanu zdrowia psa

2 odzyskiwanie równowagi w życiu

- CEL:**
- postawienie wstępnej diagnozy (reaktywność nabyta czy genetyczna)
 - wyciszenie psa
 - zadbanie o bazowe potrzeby psa i człowieka, takie jak: poczucie bezpieczeństwa, ruch, zdrowie, dobra dieta, jakościowy odpoczynek, jakościowe kontakty z innymi psami
 - analiza środowiska, w którym żyją pies i jego człowiek – dostrzeżenie, co pomaga, a co utrudnia rozwój psa
 - ustalenie rutyny życia psa i człowieka
 - wprowadzanie ułatwień;
 - usuwanie tego, co szkodzi
 - zarządzanie człowiekiem i psem
 - wprowadzenie reguł dobrej komunikacji, nauka rozpoznawania emocji (psa i człowieka) i panowania nad nimi

ustalenie progu reaktywności i wyregulowanie emocji

- CEL:**
- poznanie mechanizmu destabilizacji psiego dobrostanu / psich emocji
 - zarządzanie zachowaniem psa poprzez wprowadzenie elementów budujących balans, by nie doprowadzać do sytuacji kryzysowych
 - praca w domu (budowanie narzędzi do pracy)
 - praca na dworze w łatwych sytuacjach
 - praca na dworze w trudnych sytuacjach

gruntowanie nowej rutyny

- CEL:**
- zmiana stylu życia na wspierający psa
 - wdrażanie nowych nawyków (prewencja)
 - wprowadzanie nagrody losowej

akceptacja życia

- CEL:**
- adaptacja do życia z psem wysokoreaktywnym
 - praca nad rozwojem wewnętrznym i podejściem do życia



Czym jest reaktywność?

Natalia Kubiak

Reaktywność to wrodzona cecha układu nerwowego, która określa odporność na bodźce. U każdego występuje w jakimś natężeniu – mniejsza reaktywność to wyższa odporność, większa reaktywność to niższa odporność na bodźce. Jeśli jesteśmy wysokoreaktywni, dużo łatwiej więc będziemy męczyć się psychicznie, czuć się przytłoczeni i przestymulowani.

Gdy tak się dzieje, spada wtedy koncentracja, a cierpliwość szybko się kończy. Trudno nie być nerwowym czy impulsywnym, jeśli głowa nie jest w stanie udźwignąć ani grama emocji więcej. Z psami jest podobnie.

Oznacza to, że gdy mówimy o problemie zwanym potocznie „pies reaktywny”, mamy na myśli psa o wysokiej reaktywności, psa wysokoreaktywnego.

Zjawisko reaktywności najłatwiej pojąć za pomocą metafory zlewu. **Wyobraź sobie, że reaktywność to zlew, do którego wlewasz emocje wywołane przez różne bodźce. Im większa reaktywność, tym mniejszy zlew (pomieści mniej emocji wywołanych kontaktem z różnymi bodźcami).** Im mniejszy zlew, tym szybciej się przelewa. Kiedy ze zlewu się wylewa, pojawiają się zachowania, które określamy jako reaktywne.

Zlew emocji

