

PROTOKÓŁ RELAKSACYJNY

Wg Karen Overall

Tłum. Julia Miller

Trener: Ireneusz Czerniejewski

Pies: Gery, Drentse patrijshond, samiec

Ten program jest podstawą wszystkich innych programów modyfikacji zachowania. Jego celem jest nauczenie psa siedzenia i zostawania w stanie rozluźnienia w wielu różnych okolicznościach. Okoliczności te zmieniają się od bardzo „kojących”, kiedy właściciel jest obecny, do potencjalnie bardziej stresujących, kiedy właściciel jest nieobecny. Celem tego programu nie jest nauka siadania; siedzenie (lub leżenie, jeśli pies czuje się wtedy bardziej komfortowo) to tylko narzędzie. Cele programu to nauka relaksacji, zwracania się do właściciela, czerpania przyjemności z nagrody otrzymanej za prawidłowe, pożądane zachowanie oraz rozwijanie podstawowych wzorców zachowania, które umożliwiają psu udział w dalszych etapach procesu modyfikacji zachowania (odczulania i przeciwwarunkowania). Protokół ten jest podstawą do nauki właściwego zachowania. Skupia się on na nauczaniu psa, że ma polegać na wskazówkach właściciela, co umożliwi mu w przyszłości prawidłowe reakcje.

O smakołykach

Program ten zakłada używanie smakołyków. Pamiętaj: smakołyki używane są jako zapłata lub nagroda – nie jako łapówka. Jeśli próbujesz przekupić problemowego psa, przegrywasz jeszcze przed startem.

Znajdź smakołyki, które pies lubi i które rzadko dostaje (np. gotowany lub pieczony kurczak, kawałki żółtego sera). Weź pod uwagę następujące czynniki:

1. Smakołyki wysokobiałkowe mogą pomóc w indukcji zmian chemicznych w mózgu i pomóc psu w osiągnięciu stanu rozluźnienia
2. Psy nie powinny jeść czekolady
3. Niektóre smakołyki nie są wystarczającą motywacją, a niektóre powodują zbyt silną ekscytację – wybierz coś pośredniego
4. Smakołyki powinny być małe, tak aby pies szybko się nie najadł, nie znudził, ani nie przytył
5. Jeśli pies przestanie reagować na jeden rodzaj smakołyku, spróbuj innego
6. Pamiętaj, że smakołyki to dodatkowa porcja kalorii i weź to pod uwagę, konstruując dawkę pokarmową

Proces nagradzania:

Nagradzanie psa to prawdziwa sztuka. Prawidłowe nagradzanie pomaga psu skoncentrować się na ćwiczeniu i zapewnić bezpieczeństwo. Aby zapobiec sięganiu po smakołyki przez psa, należy przygotować smakołyki wcześniej w małym kubeczku lub plastikowej torebce za plecami i w ręce trzymaj jeden smakołyk, którego użyjesz w najbliższym czasie. Rękę tę staraj się trzymać albo za plecami (aby pies nie wpatrywał się w smakołyk) lub przesunąć ją w stronę oczu, aby nakłonić psa do utrzymywania kontaktu wzrokowego. Nagroda musi być na tyle mała, aby pies nie skupiał uwagi na

kawałku jedzenia, a raczej na Twoich wskazówkach. Smakołyk prawidłowej wielkości może być zamknięty w dłoni poprzez złożenie palców i nie będzie widoczny pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym.

Zaczynając program pozwól psu powąchać i spróbować nagrody, żeby wiedział, czego może się spodziewać za dobrze wykonane zadanie. Jeśli pies boi się zbliżyć, połóż smakołyk na ziemi. Potem poproś psa, aby usiadł i pochwal, jeśli usiądzie natychmiast, jednocześnie otwierając dłoń i nagradzając psa oraz mówiąc „zostań”.

Przykuwanie uwagi psa

Jeśli pies nie usiądzie od razu, powtórz jego imię. Jak tylko na Ciebie spojrzy, powiedz: „siad”. Jeśli nie będzie zwracał na Ciebie uwagi, nie powtarzaj komendy. Jeśli będziesz w kółko powtarzał komendę bezskutecznie, pies nauczy się ją ignorować. Jeśli to koniecznie, zagwiżdż lub wykonaj ustami inny nietypowy dźwięk, aby zwrócić jego uwagę. Jak tylko pies popatrzy na Ciebie, powtórz „siad”. Używaj zachęcającego tonu głosu. Niektórzy ludzie będą musieli zmiękczyć swój głos lub obniżyć go niemal do szeptu aby skupić uwagę psa. Często dzieje się tak w przypadku, gdy wszystkie wcześniejsze polecenia przekazywane były psu krzykiem, a pies bardzo skutecznie nauczył się to ignorować.

Jeśli pies patrzy na Ciebie, ale nie słucha, zbliż się do psa, podnieś smakołyk do oczu i powtórz komendę. Często wystarczy krok w przód, aby pies usiadł – w ten sposób nie tylko zmniejszasz dystans dzielący się od psa, ale także wydajesz się większy i „ponad” psem: takie zachowania w komunikacji międzyosobniczej używane są w celu uzyskania pożądanego zachowania psa niższego w hierarchii. Możesz używać tego sygnału, o ile będziesz ostrożny. Nigdy nie pochylaj się nad psem, który warczy. Nie zaganiaj w róg przestraszonego zwierzęcia. Nigdy nie zbliżaj się do psa, który staje się bardziej agresywny wraz ze zmniejszającym się dystansem. Pamiętaj, celem tego programu jest nauka relaksacji i szukania u Ciebie wskazówek. Pies nie może tego zrobić, jeśli jest zdenerwowany. Jeśli pies wciąż nie siedzi, rozważ zastosowanie obroży uzdowej. Używając długiej linki możesz wtedy nakłonić go do wykonania zadania. Pamiętaj o nagrodzeniu psa za wykonane zadanie.

Jeśli Twój pies jest agresywny, lub niepokoi Cię zbliżanie się do niego, nigdy nie wykonuj tych ćwiczeń bez linki, dopóki nie będą perfekcyjnie opanowane na lince. Dopasuj psu odpowiednią obrozę uzdową i na początku pracuj z psem tylko na smyczy. Ten typ ubroży umożliwi Ci zamknięcie pyska psu, który staje się agresywny. Stanowi to idealny przykład korekcji błędnego zachowania, gdyż nieodpowiednie zachowanie zostaje przerwane w ciągu pierwszych kilku sekund. Bądź delikatny ale stanowczy. Wyładowywanie złości czy strachu na psie tylko pogłębi problem. Jak tylko pies siedzi spokojnie, nagródź go i kontynuuj. *Nigdy nie nagradzaj psa, który warczy, skacze, szczeka czy oddaje mocz.*

Jeśli Twój pies siedzi, jesteś gotowy do rozpoczęcia programu. Pamiętaj o następujących wytycznych:

1. Używaj imienia psa aby zorientować go na Ciebie i skupić jego uwagę. Jeśli to nie działa, użyj szeptu albo dźwięku, do którego nie jest przyzwyczajony.
2. Kiedy pies jest skupiony na Tobie powiedz „siad” i daj mu 3-5 sekund na reakcję. Jeśli usiądzie: natychmiast nagródź. Jeśli nie: powtórz „siad” tym samym tonem. Znajdź ton głosu, na który Twój pies reaguje najlepiej.

3. Nie martw się częstym używaniem imienia psa, ani powtarzaniem komend. To nie jest szkolenie posłuszeństwa, ale jeśli Twój pies z sukcesem przejdzie ten program, na pewno z powodzeniem ukończy też kurs posłuszeństwa. Poprawienie tempa reakcji nie będzie problemem.
4. Nie goń psa po domu, by zachęcić go do współpracy. Jeśli to konieczne, wybierz mały pokój z małą ilością czynników rozpraszających i użyj smyczy.

Próbka sekwencji zachowania mogłaby wyglądać tak:

Gery – siad (3 sekundy) – siad – (3 sekundy) – Gery, siad (podejdz bliżej do psa i przesuń nagrodę do oczu) – siad – (Gery siada) – dobry pies! (nagroda) – zostań – dobry pies – zostań (cofnij się o krok mówiąc „zostań” i zatrzymaj się) zostań Gery – dobry pies! – zostań (wrócić mówiąc „zostań”) – zostań Gery – dobry pies! (nagroda) – okej (komenda zwalniająca, Gery może wstać!) – (Gery wstaje i czeka na kolejną wskazówkę).

Zauważ, że podczas tego programu dużo mówisz do psa. Ten typ postępowania jest niedozwolony na zajęciach posłuszeństwa, ale niezmiernie ważny w postępowaniu z niedoświadczonymi szczeniakami i psami problemowymi. Te psy potrzebują ogromnej ilości wskazówek. Potrzebują ciągłego przewodnictwa i wsparcia poprzez słyszane wskazówki. Te instrukcje mają zostać wykorzystane w stopniowym kształtowaniu pożądanego zachowań. Będziesz musiał nauczyć się subtelnych znaków wysyłanych przez Twojego psa i wykorzystać je do swoich celów. To łatwiejsze niż myślisz. Jedną z rzeczy, której nie możesz robić, jest wysyłanie do psa nieustannego strumienia słów bez uzyskiwania reakcji, których oczekujesz. Jeśli będziesz za bardzo się spieszył, zestresujesz psa i spowodujesz, że będzie ignorował Twój głos. Konieczne jest używanie stałej terminologii i krótkich fraz oraz ćwiczenie w środowisku gdzie nikt inny nie prowadzi długich, głośnych, rozpraszających rozmów.

Unikanie problemów

Nie szarp smyczy i naciskaj na zad psa, aby usiadł. Te zachowania przez niektóre psy mogą zostać potraktowane jako wyzwanie i sprawić, że staną się niebezpieczne. Użyj metod opisanych wyżej. Jeśli naprawdę uważasz, że pies potrzebuje fizycznej wskazówki, użyj urody. Nie machaj rękami ani nagrodą przed nosem psa. Takie zachowanie rozprasza i dezorientuje psa. Częścią programu jest uspokojenie psa i wyprowadzenie go ze stanu dezorientacji. Emocjonalne reakcje i niejasne sygnały z Twojej strony mogą wywołać u psa strach. To nigdy nie pomaga w nauce.

Zachowaj spokój. Niezależnie od Ciebie, Twój pies będzie popełniał błędy. Psy problemowe i szczenięta wymagają wiele cierpliwości. Nie pozwól, by Twój pies był pajacykiem na sprężynce. Musisz kontrolować sytuację i osiągnąć tę kontrolę poprzez przekonanie psy, by polegał na Tobie. Jeśli Twój pies wstaje za każdym razem, aby otrzymać smakołyk, to on kontroluje sytuację. Jeśli tak jest, zastanów się, czy nie stoisz za daleko. Wyciągnięcie szyi powinno wystarczyć, by pies dosięgnął smakołyka. Jeśli masz małego psa, oznacza to, że musisz się schylić (uwaga, jeśli pies jest agresywny!). Jeśli jesteś blisko, a pies i tak wstaje, zamknij rękę z nagrodą i powiedz: „nie”. Poproś go jeszcze raz, aby usiadł. Kiedy usiądzie, powiedz „zostań”, odczekaj 3-5 sekund, powtórz: „zostań” i wtedy nagródź. Pokaże to psu, że może wstać dopiero, kiedy zostanie zwolniony z komendy.

Przykład:

Sosie-siad (3 – 5 sek) – siad (Susie siada) – dobry pies! – zostań (dajesz nagrodę, a pies wstaje) – nie! (zamykasz rękę z nagrodą) – siad – (Susie siada) – zostań (3-5 sek) – zostań – dobry pies! - zostań (nagroda) – okej! (pies może wstać).

Nie mów psu, że jest dobrze, jeśli nie jest. Nie nagradzaj warczenia, skakania, szczekania. Jeśli upuścisz nagrodę i pies wstanie by ją podnieść, nie koryguj tego zachowania (to nie pies zrobił błąd, a Ty nie upuściłeś smakołyka z premedytacją). Wróć do wykonywanych ćwiczeń.

Protokół:

Ten protokół został stworzony po to, by pies mógł się z niego uczyć bez stresu i by nie nauczył się ignorować zbyt przewidywalnych zadań. Łączy on ze sobą długie czynności z krótkimi. Będziesz musiał dopasować niektóre z nich do swoich potrzeb. Zaleca się nagradzanie psa tylko za perfekcyjne wykonanie zadania. Jeśli jest to niemożliwe, użyj kształtowania, które nagradza psa za zachowanie zbliżające go do tego, które chcesz osiągnąć. Za każdym razem zachowanie musi być bliższe idealnemu.

Program jest podstawą procedur odwarstwiania i przeciwwarunkowania w sytuacjach, kiedy zachowuje się niewłaściwie. Strony mogą być używane jako zadania rozłożone na jeden dzień, ale możesz też uczyć psa w jego tempie. Niektóre z poleceń są dziwne (bieganie dookoła psa, rozmowa z nieistniejącymi ludźmi), ale będą bardzo pomocne w nauce relaksacji w różnych warunkach. Zanim przystąpisz do właściwych ćwiczeń, musisz nauczyć psa siedzenia bez ruchu przez 15 sekund. Jeżeli Twój pies jest w stanie wysiedzieć 15 sekund, błogosławiąc ziemię, po której stąpasz: jesteś gotowy na kolejne wyzwania.

Teoretycznie, zadania są pogrupowane na 15-20-minutowe rozdziały. Twój pies może się uczyć wolniej lub szybciej. Pamiętaj: to nie wyścig! Zwracaj uwagę na to, co komunikuje Ci Twój pies. Jeśli jest w stanie perfekcyjnie siedzieć przez 15 sekund, nagradzaj go tylko za perfekcyjne zachowanie. Jeśli pies nie robi żadnych postępów, wróć do tego, co już potrafi, nagródź perfekcyjną postawę i przerwij ćwiczenia. 15-20 minutowe zadanie możesz rozbić na 3-4 5-ciominutowe, jeśli pies robi wtedy większe postępy.

Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest konsekwencja i prawidłowe nagradzanie. To oznacza, że mimo iż prosimy, byś pracował ze swoim psem 15-20 minut raz/dwa razy dziennie, powinieneś pracować tylko tak długo, jak długo Ty i pies czerpicie z tego przyjemność. Nigdy nie kończ na źle wykonanym zadaniu. Jeśli uznasz, że nic z tego nie będzie, wykonaj proste, przyjemne ćwiczenie i zakończ trening. Zwiększaj trudności: jeśli Twój pies reaguje perfekcyjnie w dużym pokoju (na smyczy i bez), zmień pokój, a potem ćwicz na dworze.

Jeśli nie będziesz mógł opanować jakiegoś zadania, rozbij go na dwa lub trzy kroki. Nie kontynuuj akceptując suboptymalne wyniki. Celem jest poprawa zachowania Twojego psa.

Pamiętaj, że pies będzie dawał Ci dużo informacji na temat swojego samopoczucia.

Nagradzamy zmiany związane z odprężeniem i dobrym samopoczuciem, także te fizjologiczne. Tzn. zrelaksowaną postawę ciała, rozluźnienie szczęk, uszy są czujne, ale nie sztywne itp. Jeśli łatwiej jest zrelaksować Twojego psa komendą „leżeć”, zrób tak.

Powodzenia i nie zrażaj się. Wiele psów przechodzi przez 3-7dniowy okres pogorszenia, zanim ich zachowanie się poprawi. Po raz pierwszy w życiu pojawiają się zasady, którymi muszą się kierować, a to może powodować frustrację. Kiedy odkryją, że są nagradzane za bycie zrelaksowanym i szczęśliwym, ich zachowanie się poprawi. Programy te są trudniejsze dla ludzi, niż dla psów.

Zapisuj komentarze dotyczące trudności z wykonaniem poszczególnych zadań (reakcje psa, m ilość koniecznych powtórzeń). Pamiętaj, by nagrodzić perfekcyjne zachowanie smakołykiem i pochwałą, zanim przejdziesz do kolejnego ćwiczenia. Każdy zestaw jest przewidziany na jeden blok czasowy. Przy pierwszych oznakach strachu wróć do ćwiczenia, które pies zna, lub rozbij trudne zadanie na kilka części.

Dzień 1:

Siad – 5 sek

Siad – 10 sek

Siad – cofnij się o 1 krok i wróć

Siad – cofnij się o 2 kroki i wróć

Siad – 10 sek

Siad – pojdź krok w prawo i wróć

Siad – krok w lewo i wróć

Siad – 10 sek

Siad – dwa kroki w tył i powrót

Siad – dwa kroki w prawo i powrót

Siad – 15 sek

Siad – 2 kroki w lewo i powrót

Siad – delikatnie klaśnij w ręce

Siad – 3 kroki w tył i powrót

Siad – policz głośno do 10

Siad – delikatnie klaśnij w ręce

Siad – policz głośno do 20

Siad – 3 kroki w prawo i powrót

Siad – 2 x delikatnie klaśnij w ręce

Siad – 3 sekundy

Siad – 10 sek

Siad – 5 sek

Siad – 3 sek

Dzień 2:

Siad – 10 sek

Siad – 1 krok w tył i powrót

Siad – 3 kroki w tył i powrót

Siad – 10 sek

Siad – 3 kroki w prawo i powrót

Siad – 3 kroki w lewo i powrót

Siad – 10 sek

Siad – 3 kroki w prawo, klaśnij w ręce

Siad – 3 kroki w lewo, klaśnij w ręce

Siad – 5 sekund

Siad – 10 sek

Siad – przejdź $\frac{1}{4}$ okręgu w prawo

Siad – 4 kroki w tył
Siad – przejdź ¼ okręgu w lewo
Siad – 10 sek
Siad – 5 kroków w tył, klaszcząc w ręce, powrót
Siad – przejdź pół okręgu w prawo i wróć
Siad – przejdź pół okręgu w lewo i wróć
Siad – 10 sekund
Siad – cichy jogging w miejscu przez 3 sek
Siad – cichy jogging w miejscu przez 5 sek
Siad – cichy jogging w miejscu przez 10 sek
Siad – 10 sek
Siad – jogging w prawo po okręgu, ¼ drogi, powrót
Siad – jogging w lewo po okręgu, 1/3 drogi, powrót
Siad – 5 sek
Siad – 10 sek

Dzień 3

Siad – 10 sek
Siad – 15 sek
Siad – 2 kroki w tył i powrót
Siad – jogging 5 kroków w tył i powrót
Siad – przejdź pół okręgu w prawo, wróć
Siad – przejdź pół okręgu w lewo, wróć
Siad – 10 kroków w tył, wróć
Siad – 15 sek
Siad – 10 kroków w lewo, wróć
Siad – 10 kroków w prawo, wróć
Siad – 20 sek
Siad – przejdź pół okręgu w lewo, klaszcząc w dłonie, wróć
Siad – 10 sek
Siad – jogging 10 kroków w prawo, powrót
Siad – jogging 10 kroków w lewo, powrót
Siad – jogging w miejscu przez 10 sek
Siad – 15 sek
Siad – jogging w miejscu 20 sekund
Siad – 10 sek
Siad – jogging w tył, 5 kroków, powrót
Siad – jogging w prawo, 5 kroków, powrót
Siad – jogging w lewo, 5 kroków, powrót
Siad – 5 sek, klaszcząc w dłonie
Siad – 10 sek, klaszcząc w dłonie
Siad – 10 sek
Siad – 5 sek

