

# STRACHOPIES 2.0

GRZEGORZ FIRLIT



2013

Opracowanie graficzne Joanna

Wilanowska-Ośka

Redaktor: Grzegorz Firlit

© Copyright by Grzegorz Firlit i JS

Software 2013

Wydanie pierwsze

ISBN 978-83-937751-0-1



# Strachopies 2.0

czyli poradnik  
postępowania z  
bojaźliwym psem

Grzegorz Firlit

marzec 2006 – lipiec 2007,

listopad 2013

Ilu z nas miało okazję oglądać psa, który z podkulonym pod siebie ogonem i stulonymi uszami szczeka na zbliżającego się przechodnia lub innego psa? Ilu właścicielom psów zdarza się obserwować podobne zachowanie u własnego pupila? Niezależnie, czy dotyczy ono zbliżającego się człowieka, innego psa czy rowerzysty? Ilu właściciele psów zupełnie nie rozumie, dlaczego ich pupil szczeka w zupełnie niegroźnej według nich sytuacji, robi to coraz natarczywiej, aby w końcu zachować

się jak pies z piekła rodem czy w ostateczności zaatakować? Ilu właścicieli psów jest zadowolonych z posiadania psa "stróżującego", który gotów jest zaatakować każdego obcego na posesji, psa robiącego bardzo dużo hałasu, choć w obliczu rzeczywistego zagrożenia tchórza niezdolnego do działania, zachowującego się agresywnie w zupełnie niegroźnej sytuacji?

Bojaźliwość to problem bardzo rozpowszechniony wśród naszych

braci mniejszych. Niestety, tak jak bardzo jest to problem powszechny, tak równie często przez właścicieli ignorowany. Ci zaś, którzy próbują go rozwiązać, najczęściej posługują się narzędziami nie nadającymi się do tego: kolczatką i smyczą czy innymi narzędziami opartymi na przemocy fizycznej.

Jeśli jesteś właścicielem psa bojaźliwego i szukasz sposobu na okiełznanie jego strachu przed człowiekiem, innym psem, wejściem



na schody, odgłosami burzy lub jeśli chcesz skorygować jakieś inne zachowanie, u którego podstawy leży strach, jest to poradnik dla Ciebie. Nie jest ani sprawiedliwe, ani słuszne, ani zgodne z poczuciem ludzkiego humanitaryzmu pozwalać przedstawicielowi gatunku *canine lupus familiaris* żyć w strachu. Ten poradnik jest dla tych, którzy zdali sobie sprawę z wagi problemu i którzy chcą pomóc swojemu pupilowi.

Grzegorz Firlit urodził się w 1970 r.,  
mieszka i pracuje w Szczecinie. Z  
wykształcenia ekonomista i informatyk,  
z zamiłowania behawiorysta i trener.  
Od 30 lat ćwiczy sztuki i sporty walki,  
prowadząc również działalność  
instruktorską.

# *Spis treści*

## Krótką geneza bojaźliwości

### Strategie działania psa

#### Model 3F – FFF

#### Socjalizacja bojaźliwego psa

#### Okno socjalizacji

#### Okres szczególnej wrażliwości na strach u szczeniaków

#### Okres wtórnej bojaźliwości

## Metody postępowania

### Krok pierwszy – wybór nagrody

#### Nagroda smakołykowa

#### Zabawa jako forma nagrody

#### Dotyk

#### Nagroda funkcjonalna

### Krok drugi – precyzyjne określenie listy wyzwalaczy “strachów”

### Krok trzeci: łączenie dobrego ze złym

#### Nagradzanie (“barowanie”)

#### Komendy \_\_\_\_\_ warunkujące (odwracacze): *siad-zostań* / *patrz*

#### Respektowanie \_\_\_\_\_ bezpiecznej

odległości od wyzwalacza strachu

Krok trzy.jeden: odwrócenie  
timingu wyzwalacza i nagrody

Krok trzy.dwa: zmniejszanie  
odległości od wyzwalacza strachu  
(zwiększanie intensywności  
wyzwalacza)

Używanie nagrody funkcjonalnej

Krok czwarty – krok milowy:  
dawanie nagrody przez wyzwalacz  
strachu

Ile czasu musi trwać taka terapia?

Czy zawsze musimy powtarzać kroki  
trzy, trzy.jeden, trzy.dwa, cztery  
wobec każdego wyzwalacza strachu?

Kiedy można zaprzestać terapii?

Rozmnażanie psa bojaźliwego

Pies zmęczony to pies spokojny

Co robić, gdy sytuacja nas  
przerośnie?

Modyfikatory – ulepszacze terapii

Przerywacze

Odwracacze

Kolejność stosowania narzędzi do

powstrzymywania reakcji

Trening Wspomagający Relaksację

Postawy (Posture-facilitated  
Relaxation (PFR) Training)

Muzyka w terapii psa bojaźliwego

Strach przed odgłosami burzy

Strach przed wysokością, schodami

Leki – dodatek do terapii, a czasami  
niezastąpiona alternatywa

Podsumowanie

Załączniki:

Załącznik A - Trening  
Wspomagający Relaksację Postawy  
(Posture-facilitated Relaxation  
(PFR) Training)

Zasady prowadzenia terapii za  
pomocą masażu

Relaksujący sygnał zapachowy

Dziennik terapii masażowej

Pozycje

Kontrola obroży i pozycja  
stojąca

Pozycja siedząca

Pozycja leżąca

Pozycja boczna

Masaż ucha, szczęki

Dotyk cieplny

Sygnał zapachowy

Głaskanie przejściowe i  
zwolnienie

Załącznik B - Program siad | zostań

Załącznik C – komenda patrz i  
odwrót

Przepisy na ciasteczka dla psów:

Ciasteczka rybne

Ciasteczka wątróbkowe

Przepis na zmodyfikowane  
ciasteczka wątrobowe

Ciasteczka cynamonowo –  
jabłkowe

Ciasteczka marchewkowe  
(wpływające na barwę sierści)

Bibliografia

# **Krótką geneza bojaźliwości**

## **Strategie działania psa**

Każdy właściciel powinien zdawać sobie sprawę, że psi mózg nie funkcjonuje w sposób, który można porównać do złożonego działania mózgu człowieka. Psom obce są rozterki moralne, pojęcia dobra, zła, ludzka gama odczuć. Zawsze działają tu i teraz. Zawieszone w teraźniejszości niczym mistrzowie zen. Oczywiście pies dokonując wyboru

zachowania pamięta, co przydarzyło mu się wcześniej w podobnych okolicznościach. W zależności od tego, jakie to były rzeczy: przyjemne, nieprzyjemne, neutralne lub stanowiące zagrożenie dla jego zdrowia i życia, przyjmuje odpowiednie strategie postępowania wobec aktualnego zdarzenia. Psy odczuwają też tak jak ludzie nudę, frustrację, smutek, stratę, gniew, rozdrażnienie, depresję, niepewność etc. Nie są to jednak uczucia ludzkie, choć z braku odpowiednich określeń



nazywamy je naszym językiem. Są to uczucia zawieszone w psim świecie, sterowane regułami tego świata, jakże odmiennymi od naszych. Trzeba by dokonać chwilowej zamiany duszy i ciała z którymś z braci mniejszych, aby móc w pełni doświadczyć gamy psich uczuć.

Środowisko psa musi być dlań w wysokim stopniu kontrolowane, tzn. musi on wiedzieć, że wybór określonej strategii działania w danej sytuacji, spowoduje takie, a nie inne

konsekwencje: przyjemne, neutralne lub nieprzyjemne. Brak takiej stabilności środowiska, niemożność uniknięcia rzeczy nieprzyjemnych są źródłem bardzo dużej ilości problemów z zachowaniem naszych pupili. Środowisko, w którym nasz pies funkcjonuje, kształtowane jest przez nas jego właścicieli. Bicie bez powodu (w psim rozumieniu), retrospektywne (spóźnione) karanie, niezaspokajanie jego potrzeb żywieniowych, socjalnych, brak odpowiedniej porcji ruchu i zabawy,

czyli najczęstsze grzechy właścicieli, to w bardzo dużej liczbie przypadków główne źródło złych zachowań, tych dokładnie, które właściciel chce z psa wykorzezić. Ponieważ jego postępowanie wobec psa nie daje rezultatu, właściciel zazwyczaj sięga po przemoc (retrospektywne karanie): “Bo przecież ON wie, za co go biję...”.

Nic bardziej mylnego, pies nie rozumie kary (nagrody) za coś, co zdarzyło się w przeszłości. Canine lupus familiaris nie mają zdolności

analitycznego myślenia i takie wnioski (łączenie odległego zdarzenia z nagrodą lub karą) są im obce. Nagroda (kara) jest rozumiana przez psy najwyżej 2 s po zdarzeniu. Niestety, przeciętny właściciel nie zna tej podstawowej zasady funkcjonowania psiego mózgu (jakże odmiennej od naszej zdolności kojarzenia nawet odległych faktów). Wg niego pies doskonale rozumie swoje złe zachowanie i robi to celowo. Utwierdzony w takim przekonaniu właściciel sięga raz jeszcze po

przemoc. Tym razem znacząco powiększając dawkę, czasami na granicy utraty kontroli lub nawet amoku. I tak nakręca się spirala, zamyka się błędne koło, które nie przyczynia się do wyeliminowania złego zachowania, wręcz przeciwnie – umacnia je.

## **Model 3F – FFF**

Pies napotykając na zdarzenie, które wymaga od niego podjęcia decyzji, ma do wyboru trzy rodzaje postępowania (model 3F – FFF)<sup>1</sup>:

- **Flight** – Uciekaj
- **Fight** – Walcz
- **Freeze** – Zastygnij.

Jeśli będzie mógł uniknąć zdarzenia dla siebie niebezpiecznego, nieprzyjemnego, wybierze ucieczkę. Jeśli nie będzie miał wyboru, podejmie walkę. Zastygnięcie jest wykorzystywane w kontaktach wewnątrzgatunkowych, rzadko natomiast ma miejsce w kontaktach z innym gatunkiem, czyli ludźmi.

Co decyduje o tym, że w nowej

sytuacji pies wybierze określone F? W dużej mierze wybór ten zależy jest zarówno od okoliczności samego zdarzenia (czy np. pies ma gdzie się wycofać, czy nie czuje się osaczony, czy nie jest trzymany krótko na smyczy, itp.), jak i od predyspozycji genetycznych (czy jest to pies pracujący, czy jego przodkowie posiadali odpowiednie geny warunkujące działanie zgodne z oczekiwaniami twórców, czyli ludzi, w warunkach stresu, czy to jest pies z linii obronno stróżującej, tropiący,

gończy etc.).

**Bojaźliwość jest przenoszona genetycznie.** Na przykładzie bojaźliwych pointerów naukowcy udowodnili, że potomkowie bojaźliwych psów są w bardzo dużym procencie bojaźliwi. Ta genetyczna właściwość przenoszenia bojaźliwości sięga nawet osiemdziesięciu kilku procent. Dlatego tak ważny jest dobór psów używanych do hodowli. Żaden z hodowców nie powinien używać do rozmnażania psów genetycznie



bojaźliwych. Tchórz z reguły urodzi (spłodzi) tchórza. Nie jest to cecha pożądana u współczesnej populacji psów w zurbanizowanym społeczeństwie naszego świata. Chcemy, aby psy były zrównoważone psychicznie, aby spacer z nimi był przyjemnością, aby ich działanie (np. obronne) było podejmowane tylko wtedy, kiedy jest to naprawdę konieczne.

W miotach po zrównoważonych rodzicach zdarzają się również osobniki bardziej bojaźliwe od innych.

Predyspozycje psychiczne takiego szczeniaka mogą nie zostać właściwie rozpoznane. Jeśli nie przejdzie on intensywnej socjalizacji, a także treningu budującego w nim pewność siebie i umiejętność radzenia sobie ze strachowymi bodźcami, to w wyniku późniejszych zdarzeń, awersyjnych dla psa (z jego punktu widzenia), mogą uwarunkować się silne wzorce odpowiedzi strachowej, takie jak agresja czy paniczna ucieczka. Nie są to zachowania pożądane z punktu widzenia właściciela tego czworonoga.

Celem każdego hodowcy jest (a przynajmniej powinno być) uzyskanie psów jak najbardziej stabilnych psychicznie, jednak czasami nawet w najlepszych wydawałoby się skojarzeniach pojawią się tchórze. Matka Natura nie daje się łatwo sterować.

## **Socjalizacja bojaźliwego psa**

Najważniejszym okresem życia psa, na który ma wpływ nowy właściciel, jest czas pomiędzy początkiem ósmego tygodnia a końcem piątego miesiąca życia. Procesy biochemiczne

zachodzące w mózgu tak młodego  
psiaka przebiegają w inny sposób niż u  
osobnika dorosłego. Jest to czas, kiedy  
pies może przyzwyczać się do  
wszystkich rzeczy, osób, zwierząt i  
zdarzeń, z którymi może mieć do  
czynienia w dorosłym życiu. To czas,  
kiedy uczy się, że obcy ludzie nie są  
źli, dzieci nie stanowią zagrożenia, że  
nie należy ganiać rowerzystów, a  
samochód to takie coś, w czym można  
jeździć w ciekawe miejsca, że  
weterynarz to miły człowiek, od  
którego dostaje się smakołyki, że koty

to sympatyczne zwierzęta domowe, że po schodach można wchodzić i schodzić, że na śliskiej powierzchni trzeba uważać etc. Z tym wszystkim młody szczeniak musi mieć styczność i powinien wynieść z tych spotkań pozytywne wrażenia. To pozwoli mu wpasować się w środowisko człowieka zgodnie z oczekiwaniami, jakie wobec psów mają ludzie. Psy to nie zwierzęta z filmów Walta Disneya, mądre z natury, wiedzące, jak się zachować, bardziej podobne do ludzi w psiej skórze niż do psów. To

przecież nieprawdziwy obraz, psy są mądre, ale na swój sposób, trzeba je nauczyć odpowiedniego współżycia z ludźmi w naszym świecie. Socjalizacja przypomina proces wykuwania stali na broń białą, wielokrotne wykuwanie, hartowanie, mieszanie warstw różnego rodzaju żelaza, a w rezultacie końcowym ostrze składa się z wielu, wielu mikroskopijnych warstw, dzięki czemu jest bardziej odporne na przeciążenia powstające w trakcie cięć czy pchnięć. Szczeniak w procesie socjalizacji buduje w sobie

takie warstwy, składające się z różnego rodzaju zdarzeń, w których uczestniczy w początkach swojego psiego życia. Zadaniem właściciela jest dbanie, aby te zdarzenia przebiegały w sposób prawidłowy, aby pies nauczył się, co wolno, czego nie, co jest dobre, a co złe.

## **Okno socjalizacji**

Okno socjalizacji to ilość zdarzeń pozytywnych, w których pies musi uczestniczyć, aby wykształcić w sobie prawidłowe wzorce zachowań wobec

danej sytuacji, akceptowalne w ludzkim świecie. Szerokie okno oznacza, iż pies potrzebuje stosunkowo małej ilości bodźców do przyzwyczajenia się do nowej sytuacji, osoby, innego zwierzęcia. Wąskie okno oznacza, iż pies potrzebuje większej ilości pozytywnych bodźców w stosunku do swojego pobratymca z *szerokim oknem* socjalizacji w celu akceptacji nowej sytuacji, osoby, innego zwierzęcia. Wielkość okna socjalizacji jest bardzo zróżnicowana, jest zależna zarówno od rasy, jak i od



indywidualnych predyspozycji osobniczych. W miocie z jednej matki, nigdy nie ma dwóch takich samych szczeniąt. Maluchom z bardzo szerokim oknem socjalizacji wystarcza niewielka ilość pozytywnych zdarzeń każdego rodzaju, aby zbudować w sobie mocną tarczę socjalizacyjną. Maluchom z wąskim oknem potrzeba dużo większej ilości pozytywnych zdarzeń, aby powstająca tarcza nie miała pęknięć. Początkującemu właścicielowi trudno rozpoznać, do której grupy należy jego pies. Dlatego

tak ważna jest dokładna obserwacja. Im wcześniej zauważymy, że nasz pupil reaguje na pewne zdarzenia strachem, tym łatwiej będzie nam to zmienić. Problem w miarę “świeży” jest znacznie łatwiejszy do leczenia. Jeśli pies powtarza określone zachowanie przez miesiące czy nawet lata, tym gorsze rokowania na przyszłość. Psy bojaźliwe mają okno socjalizacji bardzo wąskie. Potrzeba im znacznie więcej pozytywnych bodźców, aby zbudować trwałą, solidną socjalizacyjną tarczę.



*Wyobraźmy sobie taką sytuację:*

Mamy młodego psa, odczuwającego lęk przed ludźmi. Trzymamy go na smyczy. Podchodzi do nas obca osoba, którą akurat zachwycił nasz pies. Zbliża się do niego, chcąc go pogłaskać. Pies się wycofuje, ale my skracamy smycz, chcąc umożliwić owej osobie pogłaskanie go. Pies, nie mogąc się już dalej wycofać, skacze do nieznanego z zębami. Nie rozumiejąc jego zachowania, ściągamy

smycz, ale nieznajomy przestraszony tym agresywnym zachowaniem naszego pupila odchodzi. Pies w swoim rozumieniu odniósł w tym spotkaniu zwycięstwo. Obrana przez niego taktyka zadziałała, bo zagrożenie (obcy człowiek) zniknęło (człowiek odszedł). Takie jedno zdarzenie wystarczy, aby pies zakodował sobie, że taktyka ataku w wypadku podobnego zagrożenia działa. “Podobne zagrożenie” może oznaczać (ze względu na proces generalizacji, który dokonuje się w mózgu psa), że

nasz pupil może zachować się agresywnie:

- kiedy jest na smyczy i zbliża się osoba o podobnym wyglądzie (postura, wzrost, ubranie)
- gdy zbliża się osoba podobna do pierwszego nieznanego, a pies jest na smyczy lub bez niej
- gdy do psa zbliża się jakakolwiek osoba.

Nie wiemy, jaki model generalizacji

wybierze dany pies: czy to będzie wąska generalizacja czy bardzo szeroka. Ten wybór zależy od indywidualnych predyspozycji zwierzęcia. I oczywiście w pewnym stopniu od genetyki.

Właściciel bojaźliwego psa, mając na uwadze, że taki proces istnieje i zachodzi w psim mózgu, musi pamiętać, aby do podobnych sytuacji nie dopuszczać. Powinien dmuchać na zimne, być przewidujący i wiedzieć, jak może podobne zdarzenia traktować

jego pies. Dużo łatwiej zapobiegać, niż leczyć. Szczególnie ważne jest to w przypadku bojaźliwego psa.

## **Okres szczególnej wrażliwości na strach u szczeniaków**

Bardzo ważne jest zwrócenie szczególnej uwagi na socjalizację i właściwe postępowanie ze szczeniakiem pomiędzy ósmym a dziesiątym tygodniem życia. W tym okresie rozwoju mózgu szczeniaka jest szczególnie czuły na bodźce negatywne. Jeśli dojdzie wtedy do



zdarzenia negatywnego, traumatycznego, może to spowodować powstanie trwałego strachu przed podobnym zdarzeniem w przyszłości i to strachu bardzo silnego. Jeśli szczeniak pomiędzy ósmym a dziesiątym tygodniem życia zostanie boleśnie ukąszony przez pszczołę, może wykształcić się w nim paniczny strach przed wszelkiego rodzaju owadami latającymi, co w przyszłości może przerodzić się w przewencyjne, paniczne i uporczywe atakowanie wszelkich owadów latających. Nie jest

to postępowanie ani zdrowe dla psa, ani przyjemne dla właściciela. Inny przykład: jeśli szczeniak pomiędzy ósmym a dziesiątym tygodniem życia zostanie podniesiony przez dziecko i przypadkowo upuszczony na podłogę, w przyszłości może obawiać się wejścia na schody, wysokości czy nawet, bardziej ogólnie, dzieci.

Obecnie niektórzy naukowcy odrzucili tezę o okresie szczególnej wrażliwości na rozwój strachu u szczeniaków wskazując na błędy metodologiczne badań udowadniających istnienie

takiego powiązania. Przeciętny właściciel nie jest badaczem i nie musi dokonywać takich analiz, abstrahując od tego, iż zazwyczaj nie ma również odpowiedniej wiedzy w tym zakresie. W okresie pomiędzy 8 a 10 tygodniem życia powinien więc, tak jak dotychczas, intensywnie socjalizować swojego pupila, zwracając jednak uwagę na zdarzenia, które może on odebrać jako przerażające. Szczeniak mieszkający w spokojnej okolicy, może dość nerwowo zareagować na **nagle** pojawienie się w najbliższym

otoczeniu **potwornie hałasującego** buldożera, co może skutkować fobią dźwiękową w przyszłości. Nie oznacza to, że z takimi miejskimi dźwiękami pies nie ma mieć w ogóle do czynienia, jednakże nie powinno się serwować mu tego rodzaju wrażeń nagle i znienacka. W tym krótkim okresie (dwóch tygodni) lepiej ich unikać. Jak najszersza socjalizacja? Po trzykroć tak. Nadmierna ochrona szczenięcia? Po trzykroć nie. Cały proces musi być przeprowadzony rozsądnie, z utrzymywaniem

równowagi pomiędzy adaptacją do środowiska, a ochroną zwierzęcia.

## **Okres wtórnej bojaźliwości**

Pomiędzy piątym a ósmym miesiącem życia psa mogą pojawić się oznaki tzw. wtórnej młodzięcej bojaźliwości. Pies zaczyna się bać rzeczy dotychczas znanych, na które nie zwracał do tej pory uwagi: ludzi określonego typu, dziwnych rzeczy, nagłych zdarzeń etc. To naturalny proces wynikający z dojrzewania, kiedy przechodzi on z okresu bycia

psim dzieckiem i miłości do  
wszystkiego w okres dorosłości, kiedy  
trzeba umieć się zachować  
odpowiednio wobec określonego  
zagrożenia. Proces ten powinien  
samoistnie ulegać marginalizowaniu,  
osiągając jakąś wartość średnią  
progów bojaźliwości, zgodną z  
charakterystyką danej rasy.

Oczywiście pojawia się pytanie: jak  
odróżnić tę młodzieńczą bojaźliwość  
(którą należy traktować jako proces  
normalny) od bojaźliwości zwykłej

(niepożądaney)? Z pewnością nie jest to łatwe, zwłaszcza dla niedoświadczzonego właściciela. W przypadku młodzieńczej bojaźliwości należy bardzo dokładnie rozpatrzyć historię wszystkich przypadków bojaźliwości wykazywanych przez danego psa, poczynając od okresu szczenięcia, bo tylko taka wnikliwa analiza umożliwi ocenę, z jaką bojaźliwością mamy do czynienia. Jeśli objawy bojaźliwości w miarę dojrzewania psa będą się nasilać, zamiast zmniejszać, to z pewnością nie

mamy do czynienia z bojaźliwością młodzieńczą. I jak najszybciej należy podjąć odpowiednie kroki zaradcze.

W przypadku psa prezentującego objawy takiej (na razie nieokreślonej, zwykłej, młodzieńczej) bojaźliwości wskazany jest kurs posłuszeństwa ze szczególnym naciskiem na komendy: *siad* | *zostań*, *patrz* co da właścicielowi narzędzia do wykorzystania w przyszłości, jeśli objawy bojaźliwości będą się nasilać.



# Metody postępowania

## Krok pierwszy – wybór nagrody

Wszystkie poniższe metody wpływania na stan psychiczny psa opierają się na wykorzystaniu **nagrody**. Nie może to jednak być rzecz zwykła. Nagrodą musi być coś, co powoduje, że pacjent będzie szalał (w sensie pozytywnym) na jej punkcie. Że będzie w stanie dla niej zrobić wszystko.

### Nagroda smakołykowa

W terapii bojaźliwości jako nagroda najlepiej sprawdzają się smakołyki. Dlaczego? Otóż dostarczanie jedzenia stanowi niezwykle silną “broń” każdego właściciela psa. To my w pełni decydujemy o tym, w jaki sposób potrzeby żywnościowe, a co za tym idzie energetyczne, psa będą zaspokajane. Jest to jeden z trzech podstawowych elementów składających się na kształtowanie więzi pomiędzy właścicielem a psem. Pies nie jest w stanie planować przyszłości ani rozumieć

mechanizmów sterujących ludzką “zasobnością” rzeczy nadających się do jedzenia, dlatego większość psów jest gotowa jeść dużo i często, co jest sterowane bardzo instynktownymi mechanizmami, mechanizmami związanymi z podstawową potrzebą każdego organizmu – dostarczaniem energii. Po trzecie, i może w tym wypadku najważniejsze, inne obszary mózgu są odpowiedzialne za działanie w trakcie jedzenia, a w innych przechowywane są informacje dotyczące strachu i sposobu reakcji na

sytuacje go wywołujące. Co to oznacza? Że nie można jednocześnie jeść czegoś smacznego i się bać: albo jesteśmy w odpowiednim nastroju, aby jeść, albo się boimy. To bardzo potężna broń, którą można wykorzystywać przy tworzeniu połączeń *dobra rzecz <—> obiekt strachu*.

Oto krótka lista smakołyków, które można wykorzystać poszukując najbardziej odpowiedniej dla naszego psa *nagrody*:

- suszone zwacze wołowe  
(najlepiej jasne,  
przetworzone – strasznie  
śmierdzą, ale psy za nimi  
przepadają)
- suszone płucka
- suszoną wątróbkę (ale w  
niewielkich ilościach, bo  
jeśli damy jej za dużo,  
może powodować  
rozwolnienia)
- kawałki kiełbas, mięsa  
(surowego, wędzonego,  
pieczonego) – tutaj należy

zwrócić szczególną uwagę na wybór takiego naturalnego smakołyku, który nie będzie powodował alergii u naszego pupila (niektóre rasy są bardzo narażone na zmiany alergiczne o podłożu pokarmowym)

- ciasteczka własnej produkcji (przepisy w załączniku).

Trzeba pamiętać, aby używane

smakołyki były zróżnicowane (nie należy stosować jednego typu przysmaku) i uszeregowane w zależności od tego, jak smakują psu. Różnicowanie wielkości i rodzaju nagrody to ważny element procesu błędu poznawczego, który stanowi podstawę nauki komend (zachowań) i który wpływa na wzmocnienie oczekiwanej odpowiedzi, zarówno jeśli chodzi o częstotliwość, jak i poziom odpowiedzi.

*Co robić, jeśli pies nie uznaje*

*żadnych smakołyków za nagrody  
warte jego uwagi?*

## **Zabawa jako forma nagrody**

Niektóre psy nie zwracają uwagi na żaden z oferowanych im smakołyków lub robią to w taki sposób, który trudno nawet w przybliżeniu nazwać pasją. Wówczas należy spróbować alternatywnych rozwiązań. Jeśli pies jest maniakalnym aporterem, można spróbować użyć do zabaw jakiejś specjalnej piłeczki lub zabawki Można



też wykorzystać inną zabawkę, za którą pies rzeczywiście przepada. Wówczas nagrodę w postaci smakołyku zastępujemy chwilą zabawy. Dla wzmocnienia oddziaływania można taką zabawką bawić się tylko w czasie procedur behawioralnych, a czas tych zabaw musi być krótki. Trzeba jednak zwrócić uwagę na to, aby nie był on zbyt krótki lub częstotliwość zabaw zbyt mała – może się wtedy zdarzyć, że pies straci zainteresowanie naszą zabawką–nagrodą. Wówczas mogą się okazać przydatne zabawy z użyciem

tego przedmiotu podejmowane również poza procedurami behawioralnymi. Nie ma jakiejś jednej uniwersalnej metody, by utrzymać zainteresowanie psa określoną zabawką na wysokim poziomie. Właściciel czy trener muszą podejmować kroki dostosowane do danego osobnika, opierając się na swoim doświadczeniu i ocenie sytuacji.

Oczywiście może się też zdarzyć, że pies nie będzie zainteresowany ani

smakołykami, ani zabawkami. Są to sytuacje rzadkie, ale jednak się zdarzają. Wówczas należy naprawdę głęboko się zastanowić, czy wypróbowaliśmy wszystkie możliwe opcje. Zabawa jest integralną częścią psiej psychiki i psich zachowań. Wolna, nieskrępowana zabawa stanowi przyjemność prawie dla każdego psa. Jeśli pies nie lubi się bawić, to raczej nie ze swojej winy, lecz dlatego, iż doprowadziliśmy do tego swoim postępowaniem, niewłaściwie podejmowanymi

interwencjami itp. Pies, który w ogóle się nie bawi, często przejawia inne, dużo poważniejsze niż bojaźliwość zaburzenia behawioralne. Wobec osobnika nie zainteresowanego zabawą lub smakołykami można spróbować dwóch metod postępowania:

- wzbudzania zainteresowania psa określoną zabawką (tzw. “nakręcenie” psa na określoną zabawkę)
- programu **Nic W Życiu Nie**

## Jest Za Darmo (NILIF – Nothing In Life Is Free).

W jaki sposób ”*nakręcać*” psa na określoną zabawkę? Po pierwsze pies powinien wykazywać choć odrobinę zainteresowania tym przedmiotem. Jeśli tak jest, możemy spróbować prostej procedury. Chowamy przedmiot np. w szufladzie, po czym zaczynamy mówić donośnym radosnym głosem: “Cooo tam jest schowane? Czy piesek chce zobaczyć? Co tam jest, Ajaks?” itp., starając się całą

naszą postawą i głosem wyrazić  
olbrzymią ciekawość i  
zainteresowanie. Jeśli pies choć na  
chwilę wyrazi zainteresowanie  
naszymi “wyglupami”, to wyjmujemy  
zabawkę z szuflady i pokazujemy mu,  
nie dając jej jednak. Możemy  
powiedzieć: “Dobry piesek” i  
nagrodzić psa za zainteresowanie.  
Następnie powtarzamy operację,  
starając się, aby z każdą próbą pies był  
coraz bardziej zainteresowany  
zabawką. Kiedy w końcu  
zainteresowanie osiągnie

zadowolający poziom, dajemy psu zabawkę, po czym ją odbieramy (oczywiście dając mu smakołyk, jeśli choć trochę mu na smakołyku zależy). I tak przechodzimy do fazy nauki zabawy (np. aportowania zabawki). Proces ten jest stopniowy, nie należy się zbytnio spieszyć, ale istnieją duże szanse, że uda nam się zainteresować psa zabawką. Proces ten jest dużo trudniejszy do opisania niż do stosowania. Po kilku próbach intuicyjnie zrozumiemy, jak takie zainteresowanie psa kształtować.

Program *NILIF* polega na dość prostym założeniu – pies na wszystko musi zasłużyć. W wersji programu przeznaczonej dla psów bojaźliwych rezygnujemy albo z całości, albo z części dziennej racji żywnościowej i dostarczamy ją jako nagrodę w ramach podejmowanych z psem ćwiczeń. Ponieważ w okiełznaniu strachu najważniejsze są ćwiczenia niwelujące go, możemy zrezygnować z pozostałej części programu NILIF, polegającej na tym, że pies przed prawie wszystkimi



ćwiczeniami i kontaktami z właścicielem musi coś (komendę, ćwiczenie) wykonać: zasłużyć na bycie głaskanym, zasłużyć na posiłek, zasłużyć na chwilę zabawy etc. Ta część programu NILIF nas nie interesuje, dlatego wszystkie działania kierujemy na zdarzenia związane ze strachem. Będąc głodnym, pies, dla którego nawet smakołyki nie stanowią wystarczającej nagrody, zmieni swoje podejście i zacznie lepiej współpracować. Stosując NILIF w okiełznaniu strachu smakołyk albo

część posiłku zwyczajowo dostarczanego psu staje się znów pożądaną nagrodą. Oczywiście takie oddziaływanie może być słabsze niż w przypadku dobrowolnego wyboru przez psa smakołyku jako pożądanej nagrody, ale jest to droga alternatywna, na którą decydujemy się tylko wtedy, gdy pozostałe formy nagrody (wybierane samodzielnie) nie sprawdziły się.

## **Dotyk**

Najsłabszą formą nagrody, którą może

stosować właściciel w terapii psa bojaźliwego jest dotyk. Jeśli w przypadku danego psa nie sprawdził się ani smakołyk, ani zabawa, wówczas można spróbować nagradzać go dotykiem, chwilą głaskania. Z praktycznego punktu widzenia używam tej nagrody zazwyczaj tylko w przypadku kiedy praca z psem trwa już jakiś czas, udało się osiągnąć pewną biegłość w wykonywaniu procedury zmiany zachowania, reakcje psa są właściwe oraz istnieje potrzeba silniejszego podziału nagród na te

wysoce i mniej pożądane, dotyk (głaskanie) ląduje (najczęściej) w tej ostatniej kategorii.

## **Nagroda funkcjonalna**

Następną formą nagrody, którą można wykorzystać w terapii strachu jest tzw. nagroda funkcjonalna. Celem psa bojaźliwego, który prezentuje zachowania strachowe w momencie pojawienia się określonego bodźca - wyzwalacza strachu jest uniknięcie zbliżania się / spotkania z tym bodźcem (np. z obcym psem) –

ponieważ pozwala to uniknąć awersyjnego zdarzenia (zranienia, a nawet śmierci). Psu zależy więc na zwiększeniu odległości od wyzwalacza strachu. Właściciel, dostarczający nagrodę funkcjonalną zwiększa odległość od bodźca. W zasadzie w każdej z opisywanych form procedury zmiany zachowania bojaźliwego psa na jej końcu dostarczana jest psu nagroda funkcjonalna (właściciel i jego pies oddalają się od „strachu”). Różnica w stosunku do innych rodzajów nagród

polega na tym, iż w tym przypadku dostarczana jest tylko nagroda funkcjonalna, czyli zwiększanie odległości od bodźca strachowego. Pies nie jest wcześniej nagradzany ani smakołykiem, ani chwilą zabawy czy też dotykiem.

## **Krok drugi – precyzyjne określenie listy wyzwalaczy “strachów”**

Wybraliśmy nagrodę, możemy więc

przejsć do dalszego etapu przygotowań do terapii. Należy bardzo precyzyjnie określić listę wyzwalaczy strachów. Musi to być czynność wykonana z dużą uwagą i bardzo, bardzo dokładnie. Należy pamiętać, że zachowania psa są silnie kontekstowe (zależne od czasu, miejsca i elementów składowych zdarzenia): jeśli spotykamy jakąś osobę, założmy typu X, to pies może się wobec tej osoby zachowywać inaczej w swoim najbliższym otoczeniu (np. klatka schodowa, teren przed blokiem, teren własnego

ogródka), często bowiem odzywa się w takiej sytuacji instynkt terytorialny, inaczej w pobliskim parku, gdzie nie spotyka zbyt dużo przechodniów, inaczej na spacerze w lesie, inaczej na osiedlu, inaczej, kiedy spotkanie ma miejsce w dzień, a jeszcze inaczej, kiedy odbywa się ono w nocy. Ten kontekst dotyczy wszystkich elementów danego zdarzenia: osób, przedmiotów, otoczenia, czasu, miejsca. Określając listę wyzwalaczy strachu, postarajmy się precyzyjnie określić zarówno same wyzwalacze,



jak i okoliczności, w jakich one zadziały. Szczególnie istotne to okolica, pora dnia (nocy) i odległość od wyzwacza strachu. Na te trzy elementy trzeba zwrócić szczególnie baczną uwagę.

Psy mogą się bać różnych osób czy przedmiotów. Bojaźliwe, nieśmiałe psy boją się najczęściej:

- nieznanych ludzi
- mężczyzn bardziej niż kobiet (szczególnie mężczyzn o „głębokich”

głosach)

- ludzi mających dziwnie wyglądające dla psa części garderoby lub noszących nieznane im przedmioty (walizki, parasole, kapelusze), używających ręcznych urządzeń ogrodniczych itp.
- ludzi, którzy wyciągają rękę w ich kierunku
- ludzi, którzy próbują dosięgnąć czubka ich głowy
- dzieci, które zachowują się

gwałtownie, poruszają w sposób nieskoordynowany, głośno mówią

- ludzi, którzy sami boją się psów

(najprawdopodobniejszą hipotezą agresywnej reakcji wobec ludzi bojących się psów jest hipoteza o zmianach zapachowych – dla psa taki człowiek pachnie inaczej niż osoba, która podchodzi neutralnie albo pozytywnie do psów,

są to zmiany w procesach biochemicznych skutkujące innym zapachem, dla ludzi niewykrywalnym, jednak dla psów tak wyraźnym jak ognisko w nocy).

Bojaźliwe psy mogą się też bać nieznanych im przedmiotów, np. skrzypiących wózków, rowerów, rolek etc. Zadaniem właściciela jest odkrycie tychże wyzwalaczy strachu.

**Uwaga: specyficzne wyzwalacze**

**mogą podlegać procesowi**

**uogólniania:** dobrym przykładem jest

agresywne zachowanie psów wobec

ludzi noszących mundury, uniformy, np.

listonoszy, roznosicielei przesyłek etc.

To nie uniform powoduje agresywne

zachowanie psów. Dużo bardziej

prawdopodobna jest hipoteza, że psy

uczą się, iż wszyscy ludzie w

uniformach to terytorialni intruzi. A

ponieważ wkrótce po agresywnym

zachowaniu psa człowiek w uniformie

opuszcza dom, agresywne zachowanie

wobec takich ludzi jest wzmacniane

(prezentowane zachowanie odnosi skutek: intruz opuszcza terytorium). Po tygodniach, miesiącach czy nawet latach takiego zachowania pies uczy się generalizować: ludzie w uniformach są terytorialnymi intruzami, których należy przepędzić prezentując agresywną postawę: warczenie, szczekanie.

**Uwaga druga: Jedno zdarzenie może zawierać w sobie wiele „wyzwalaczy”:** np. wejście kogoś obcego do domu zawiera w sobie kilka

pojedynczych zdarzeń: dzwonek lub stukanie do drzwi, nasze podejście do nich, otworzenie drzwi, pojawienie się obcego w progu, obca osoba mówiąca do naszego psa lub próbująca go pogłaskać. Każde z tych zdarzeń może być osobnym wyzwalaczem. Kiedy już wiemy, na które reaguje nasz pies, wtedy możemy pracować nad nimi (każdym z osobna). Jeśli strach psa to łagodna lub średnia jego odmiana, wtedy możemy pracować nad całym zdarzeniem, jeśli jednak fobia psa jest wyjątkowa silna, koniecznie trzeba

podzielić naszą pracę na mniejsze elementy: należy pracować nad poszczególnymi wyzwalaczami.

**Uwaga trzecia: porządkowanie wyzwalaczy.**

Jeśli bojaźliwy pies ma wyjątkowo dużo wyzwalaczy strachu, wówczas należy podzielić pracę na etapy i wybrać do pierwszego z nich tylko te najmocniejsze, przy których strach jest najsilniejszy lub które stanowią największy problem. Niewielu właścicieli psów jest w stanie na



początku pracować np. nad agresją do ludzi i agresją do psów. Potrzeba nieco czasu, aby zrozumieć praktycznie całą procedurę i umiejętnie ją stosować. Do tego czasu lepiej pracować nad jednym rodzajem strachu. Jeśli agresja do ludzi jest szczególnie uciążliwa i kłopotliwa dla otoczenia (pies zachowuje się jak osobnik z piekła rodem), to właśnie ona powinna pójść na pierwszy ogień.

**Krok trzeci: łączenie**

# dobrego ze złym

## Nagradzanie ("barowanie")

Kiedy wybraliśmy już nagrodę i określiliśmy listę wyzwalaczy strachów, możemy przejść do dalszej części terapii. W celu wyeliminowania strachów *małych* można spróbować prostej metody nagradzania (popularnie zwanej *barowaniem* – od angielskiego sformułowania "bar otwarty, bar zamknięty".. Polega ona na następującej procedurze:

- Kiedy do naszego psa

zbliża się obiekt, którego się boi i zauważamy, że nasz pupil zaczyna wykazywać objawy strachu: wycofuje się, jeży, stoszy, sztywnieje etc... (starajmy się zwrócić uwagę na objawy niewerbalne – mowę ciała psa, zanim zacznie on okazywać swój strach za pomocą sygnałów werbalnych – szczekanie, warczenie etc.), wówczas

dostarczamy mu wybraną wcześniej nagrodę (otwieramy bar). Nagroda, jeśli jest nią smakołyk, może być podawana w kilku kawałeczkach, raz po razie. W celu wzmocnienia oddziaływania można użyć jako nagrody takiego smakołyku, którego pies nie dostaje w żadnej innej sytuacji, oczywiście smakołyku szczególnie dla niego cennego. Jeśli

nagrodą jest zabawa, to bawimy się z psem dopóki obiekt strachu nie zacznie się od nas oddalać czy też my nie będziemy się oddalać od niego.

- Kiedy obiekt strachu oddala się od naszego psa lub my oddalamy się od niego, wówczas chowamy smakołyk lub przestajemy się bawić z psem (zamykamy bar).

**Nie wolno nigdy, pod żadnym pozorem, nagrodzić strachu.** Jeśli bojący się pies po zobaczeniu wyzwalacza strachu (WS), zainteresuje się smakołykiem, co z kolei spowoduje, iż jego nastawienie emocjonalne się zmieni (ważny staje się smakołyk, nie WS), to znaczy, że *barowanie* działa. Jeśli jednak zwierzę nadal jest napięte lub jego zachowanie się pogarsza, a pomimo takiego stanu emocjonalnego zdoła zjeść smakołyk, wówczas staje się on **nagrodą za okazywanie strachu.** Celem

procedury było zwalczanie strachu, zaś w rezultacie jej nieumiejętnego przeprowadzenia problem został powiększony. W ten sposób został zbudowany ciąg:

- pojawienie się wyzwalacza strachu -> zachowania strachowe -> nagroda za ich okazywanie.

Z powodu takiej możliwej reakcji psa na procedurę ‘barowania’, nie zalecam jej wprowadzania, jeśli właściciel nie posiada odpowiedniej praktyki treningowej.

