pieseu × szkoła psietrwania

SPOKOJNY SPACER



Jak sprawić, aby wyjścia z Twoim psem stały się przyjemnością?

behawiorystka · Szkoła Psietrwania

Honorata Kruk

SPIS TREŚCI

Od autorki 3

Poznaj Odiego 4

01 **Dlaczego pies ciągnie na smyczy?** 5
Napięta smycz jako objaw i trzy powody, które za nią stoją

02 **Przed wyjściem** 8
Jak ułatwić sytuację sobie i psu, zanim otworzysz drzwi

03 **Potrzeby psa na spacerze** 11
Kiedy ciągnięcie jest prośbą i czego pies szuka na zewnątrz

04 **Stań się przewodnikiem** 14
Granice, które dają psu spokój

05 **Podchodzić czy nie podchodzić?** 17
Mowa ciała, strategie stresowe i mijanie po łuku

Karta obserwacji do wydruku 22

Wyzwanie 4R i co dalej 23

Jak czytać ten e-book

W każdym rozdziale wracają te same elementy. Po nich szybko znajdziesz to, czego szukasz.

Odi pokazuje.
Para zdjęć: tak zwykle wygląda początek i tak wygląda cel.

Z psiego na nasze.
Jeden mechanizm, który zmienia sposób patrzenia na psa.

Zrób to od dziś.
Trzy kroki, które wypróbujesz na najbliższym spacerze.

W kursie.
Gdzie ten temat rozwijamy krok po kroku.



W DOMU JEST CUDOWNY

ALE SPACER TO KOSZMAR

To zdanie słyszę na konsultacjach częściej niż jakiekolwiek inne.

Cześć, nazywam się Honorata Kruk. Jestem psią behawiorystką i prowadzę Szkołę Psietrwania. Ciągnięcie na smyczy, szczekanie na inne psy, rzucanie się do rowerów, stres przy każdym wyjściu: z tym spotykam się na co dzień u moich klientów. Dla wielu opiekunów spacer, który miał być najprzyjemniejszą częścią dnia, staje się czymś, co trzeba po prostu PSIEtrwać.

Nie obiecam Ci, że po lekturze Twój pies będzie chodził jak w reklamie. Czasem wystarczy jedna wskazówka i nagle wszystko zaczyna działać, a innym razem potrzebne są tygodnie konsekwentnej pracy.

Każdy pies ma swoje tempo i swoją historię, a ja w swojej pracy stawiam na indywidualne spojrzenie na każdy przypadek.

Z pewnością mogę jednak obiecać, że zaczniesz lepiej rozumieć, co się dzieje na drugim końcu smyczy, a dzięki temu łatwiej będzie Ci podejmować dobre decyzje za siebie i za swojego psa.

W tym e-booku poruszam pięć tematów, od których zaczynam pracę z większością opiekunów. Możesz czytać po kolei albo zacząć od rozdziału, który najbardziej Cię dotyczy. W każdym znajdziesz coś, co przybliży Cię do upragnionego celu.

Honorata

Zanim zaczniesz

Jeśli zachowanie Twojego psa zmieniło się nagle, pies unika ruchu, reaguje na dotyk albo ciągnięcie czy szczekanie pojawiło się „znikąd”, zacznij od wizyty u lekarza weterynarii. Ból bardzo często stoi za rozdrażnieniem i reaktywnością, a żaden trening go nie usunie.

POZNAJ ODIEGO



Odi to 4-letni pies w typie border collie, z którym zobaczysz ćwiczenia w tym e-booku oraz w filmach wyzwania 4R.

Adoptowałam go z fundacji, gdy miał około roku. Jego nadreaktywność i nastoletni mózg nie ułatwiały codziennego funkcjonowania, w tym spacerów. Reagował intensywnie na obiekty w ruchu, nie potrafił rozmawiać z psami i nie czuł się przy nich pewnie. Czuł, że musi kontrolować wszystko i wszystkich.

Spacery były trudnością, ale stanowiły tylko część tego, co mieliśmy razem do przepracowania. O reszcie opowiem w kolejnych materiałach naszego projektu.



ROZDZIAŁ 1

DLACZEGO PIES CIĄGNIE NA SMYCZY?

Napięta smycz to najczęściej objaw, a nie sam problem. Zanim zaczniesz z nią walczyć, sprawdź, co za nią stoi.

Ciągnięcie na smyczy to problem, z którym opiekunowie przychodzą do mnie najczęściej. W większości przypadków stoi za nim coś więcej niż zwykłe nieposłuszeństwo. A my często traktujemy psa tak, jakby po prostu nie słuchał, bo przecież wie, że nie wolno, a i tak ciągnie.

Tymczasem napięta smycz mówi zwykle jedno z trojga: w głowie psa dzieje się coś, z czym sobie nie radzi, ciągnięcie po prostu przynosi mu zamierzony efekt albo pies czegoś pilnie potrzebuje. Zanim ustalimy, co naprawdę Wam pomoże, trzeba określić przyczynę takiego zachowania.

CO STOI ZA NAPIĘTĄ SMYCZĄ?

Z zewnątrz każde ciągnięcie wygląda tak samo. W środku to trzy różne sytuacje i każda wymaga czegoś innego.

1

Emocje: pobudzenie albo stres

Pies chce jak najszybciej dotrzeć do czegoś, co go ekscytuje, albo oddalić się od czegoś, co go niepokoi. Smycz jest napięta, bo emocja jest silniejsza niż cokolwiek innego.

PO CZYM POZNASZ

Ciągnie w konkretnych miejscach, na widok konkretnych bodźców albo wszędzie i na wszystko. Nie reaguje na imię, nie bierze smaczków, szybko oddycha. Wyzwalacz bywa dla opiekuna nieoczywisty, a ciągnięcie może wynikać z ogólnego pobudzenia i braku umiejętności regulacji emocji.

CO POMAGA

To zależy od wyzwalacza i nasilenia problemu. Czasem będzie to obniżenie poziomu trudności: większy dystans, spokojniejsze miejsce, inna pora. Pies w silnych emocjach bardzo słabo się uczy, bo jest w trybie przetrwania.

2

Nawyk: ciągnięcie, które działa

Każdy krok do przodu na napiętej smyczy był dla psa nagrodą: docierał tam, gdzie chciał. Jeśli tak było setki razy, a granica nigdy nie została postawiona, ciągnięcie stało się po prostu sposobem chodzenia i sposobem na osiągnięcie celu.

PO CZYM POZNASZ

Nie „odcina go", ma z Tobą kontakt. Ciągnie w konkretnym celu, na przykład do zapachu albo do znajomego człowieka.

CO POMAGA

Konsekwencja i jasne reguły gry, o których piszę w rozdziale 4. Napięta smycz przestaje prowadzić do celu, luźna zaczyna. Pies ma zrozumieć nie tylko, czego nie robić, ale też co zrobić w zamian.

3

Potrzeba: pies o coś prosi

Musi się załatwić, w upał szuka cienia albo chce odejść od czegoś, co go przestraszyło. To ciągnięcie ma konkretny cel i kończy się, gdy pies go osiągnie.

PO CZYM POZNASZ

Ciągnie krótko, w jednym kierunku i uspokaja się, gdy dostanie to, czego potrzebował.

CO POMAGA

Pozwolić. Nie każde ciągnięcie trzeba oduczać. Więcej w rozdziale 3.

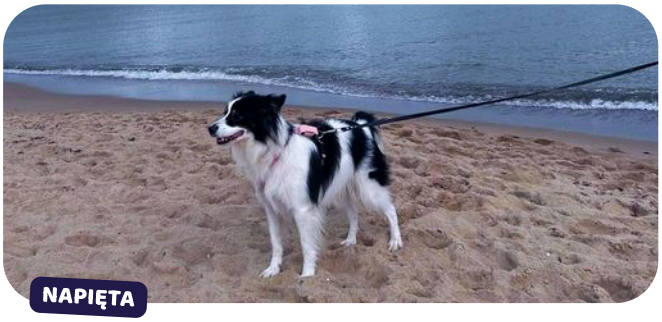
Z psiego na nasze

Szarpnięcie smyczą nie tłumaczy psu, czego od niego chcesz. Mówi tylko, że jest nieprzyjemnie. Jeśli w tej samej chwili pies patrzy na innego psa, może połączyć ten dyskomfort właśnie z nim.

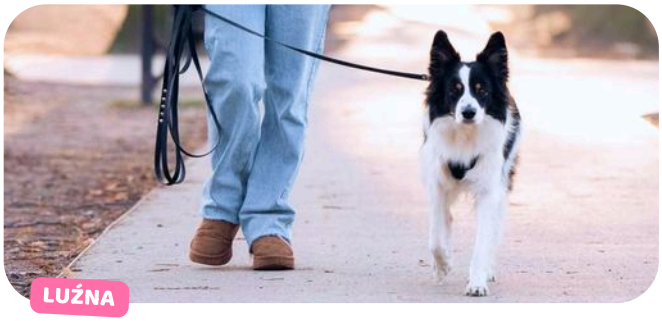
SPRAWDŹ SWOJEGO PSA

Odpowiedz na pięć pytań. Jeśli większość odpowiedzi trafia do jednej kolumny, wiesz, od czego zacząć.

PYTANIE	RACZEJ EMOCJE	RACZEJ NAWYK
Kiedy ciągnie?	Przy konkretnych bodźcach albo wszędzie i na wszystko	Do konkretnego celu: zapachu, znajomego człowieka
Czy bierze smaczki?	Nie albo łapczywie, z palcami	Tak, normalnie
Czy reaguje na imię?	Nie albo z dużym opóźnieniem	Tak
Co robi, gdy stajesz?	Dalej napiera, piszczy albo szczeka	Po chwili luzuje smycz i ogląda się na Ciebie
Jaki jest po spacerze?	Długo nie może się uspokoić	Szybko wraca do równowagi



Smycz napięta, pies idzie w swoją stronę.



Luźna smycz to znak, że pies idzie z Tobą, a nie przed Tobą.

Zrób to od dziś

1. Przez trzy najbliższe spacery zapisuj, **gdzie** i **kiedy** smycz się napina. Pomoże Ci karta ze strony 22.
2. Odstaw szarpanie. Gdy pies ciągnie, zatrzymaj się i spokojnie poczekaj, aż smycz się poluzuje. Ruszaj dopiero wtedy. To działa przy nawyku. Przy silnych emocjach najpierw zwiększ dystans.
3. Gdy smycz jest luźna, pokaż psu, że to się opłaca: pochwal go, nagródź i ruszcie dalej.

W KURSIE

Zachowanie wyuczone czy głębszy problem? Jak postawić granicę metodą nagrody środowiskowej, bez stania „na drzewko”.



ROZDZIAŁ 2

PRZED WYJŚCIEM

Spacer zaczyna się w przedpokoju. To, w jakim stanie pies przekroczy próg, często decyduje o pierwszych minutach na zewnątrz.

Pies doskonale zna sygnały, które zapowiadają spacer: dźwięk kluczy, sięganie po buty, szelest smyczy. U wielu psów to najbardziej wyczekiwany, a czasem wręcz wyszczekany moment dnia.

Pies, który wychodzi z domu na szczycie ekscytacji, zaczyna ciągnąć od pierwszego kroku. Nie dlatego, że jest niegrzeczny. Po prostu natłok emocji musi znaleźć gdzieś ujście.

JAK NAKRĘCAMY PSA, NIE WIEDZĄC O TYM

Nie chodzi o to, żeby nie cieszyć się ze spaceru. Chodzi o to, żeby radość nie zamieniała się w chaos.

Pies czyta Twoje emocje: ton głosu, tempo ruchów, napięcie w ciele. Jeśli przed wyjściem Ty jesteś spokojny, jemu też łatwiej będzie się uspokoić.

BRZMI ZNAJOMO?

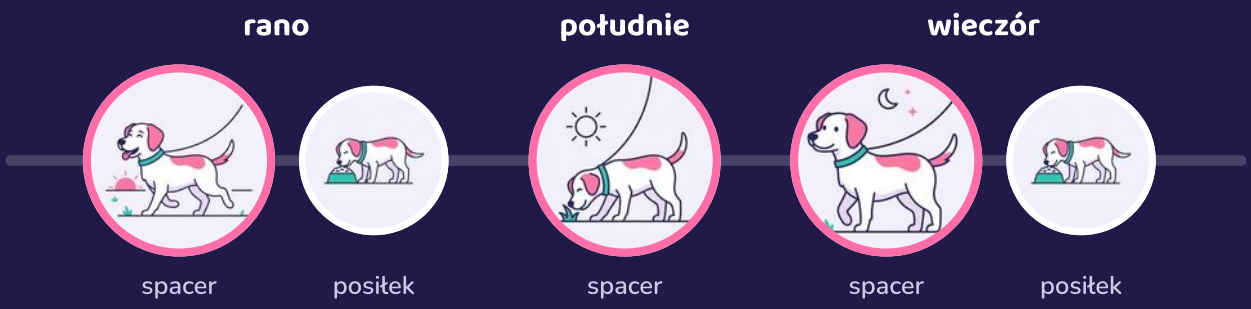
- Wysoki, radosny głos: „Spacerek? Idziemy?!"
- Szybkie ruchy i bieganie po mieszkaniu
- Zapinanie smyczy, gdy pies skacze
- Otwieranie drzwi, gdy pies na nie napiera
- Pośpiech i nerwy, bo znowu się spóźnisz

RUTYNA DAJE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Pies powinien wiedzieć, kiedy jest czas na spacer i wspólne aktywności. W przewidywalnym świecie odnajduje się łatwiej i czuje się bezpieczniej.

Godziny nie muszą się zgadzać co do minuty. Ważniejszy jest schemat. Spacer i posiłek to dwa filary dnia psa, wokół których układa się cała reszta.

PRZYKŁADOWY DZIEŃ DOROSŁEGO PSA



Posiłek zawsze po spacerze. Liczbę i długość wyjść dopasuj do wieku, zdrowia i potrzeb swojego psa.

SCHEMAT SPOKOJNEGO WYJŚCIA

Pięć kroków, zawsze w tej samej kolejności. Po kilku dniach pies zacznie je przewidywać, a przewidywalność uspokaja.

1 — Przywołaj
Zawołaj psa spokojnym głosem. Bez „idziemy na spacerek?!”.

2 — Siad
Poproś o siad albo poczekaj, aż wszystkie cztery łapy będą na ziemi.

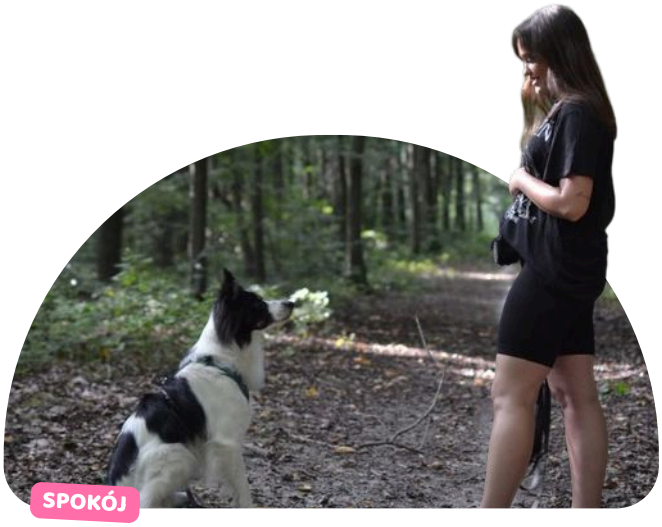
3 — Szelki i smycz
Pies wstaje i skacze? Przerwij, odczekaj i zacznij od nowa.

4 — Drzwi
Wychodzicie, gdy pies nie wyrywa się do przodu. Jeśli napiera, drzwi wracają.

5 — Za progiem
Daj chwilę na rozejrzenie się i powąchanie. Dopiero potem ruszacie.



Z takim poziomem emocji trudno zacząć spokojny spacer.



Siad i kontakt z opiekunem.
Z takiego stanu warto wychodzić z domu.

Zrób to od dziś

1. Ustal 2–3 stałe pory spacerów i trzymaj się ich przez tydzień.
2. Powtarzaj schemat wyjścia codziennie tak samo, także gdy się spieszysz.
3. Przed wyjściem ścisz głos i zwolnij ruchy. Sprawdź, co się zmieni na pierwszych metrach.

Z psiego na nasze

Rytuał to dla psa zapowiedź tego, co się wydarzy. Pies, który wie, co będzie dalej, nie musi być w ciągłej gotowości. Może odpuścić, bo świat jest przewidywalny, a więc z jego punktu widzenia bezpieczniejszy.



ROZDZIAŁ 3

POTRZEBY PSA NA SPACERZE

Spacer jest przede wszystkim dla psa. Są chwile, w których ciągnięcie jest prośbą, a nie nieposłuszeństwem.

Na spacerze łatwo skupić się na tym, czego pies ma nie robić: nie ciągnąć, nie szczekać, nie zatrzymywać się przy każdym krzaku.

Dla psa jednak spacer to główna okazja, żeby zaspokoić potrzeby, których w domu nie zaspokoi. Jeśli na spacerze nie dasz mu tej możliwości, pies będzie próbował zadbać o to sam, najczęściej w sposób, który Ci się nie spodoba.

KIEDY POZWOLIĆ PSU POCIĄGNĄĆ?

Chce się załatwić

Pies, który od kilku godzin czekał, ma prawo się spieszyć. Najpierw fizjologia, potem nauka.

Jest gorąco

Zejście na trawę albo do cienia to w upał ochrona łap przed rozgrzanym chodnikiem i organizmu przed przegrzaniem.

Coś go przestraszyło

Pies, który po trudnym spotkaniu chce się oddalić, robi sobie miejsce, żeby się uspokoić. To dobra strategia. Pozwól mu z niej korzystać.

Znalazł coś ważnego

Świeży ślad to dla psa wiadomość. Daj mu chwilę. Możesz umówić sygnał „luz", który mówi, kiedy węszenie jest „na teraz".

TRZY POTRZEBY, O KTÓRYCH ŁATWO ZAPOMNIEĆ



Węszenie

Nos to dla psa główne źródło informacji o świecie. Wąchanie trawy i słupków to czytanie wiadomości: kto tu był, kiedy i w jakim nastroju. Kilka minut spokojnego węszenia potrafi psa zmęczyć i wyciszyć bardziej niż szybki marsz.



Eksploracja

Nowe miejsca, różne podłoża, zmiana trasy. Pies, który codziennie chodzi tym samym chodnikiem, szybko się nudzi, a znudzony pies szuka wrażeń na własną rękę.



Kontakty

Nie każdy pies potrzebuje bawić się z każdym psem. Potrzeby społeczne to u psów kwestia indywidualna, podobnie jak u ludzi. Wielu wystarcza obserwacja z dystansu, obwąchanie śladów albo jeden sprawdzony kolega. Potrzeba kontaktu to nie obowiązek witania się ze wszystkimi.

Z psiego na nasze

Spacer nie jest wyścigiem o kilometry ani o idealne chodzenie przy nodze. Codzienne wyjścia mają przede wszystkim budować u psa poczucie bezpieczeństwa. Zamiast pytać „ile przeszliśmy?", zapytaj: czy dziś było miejsce na nos, na ruch i na odpoczynek?

SPACER, KTÓRY ODPOWIADA NA POTRZEBY

Nie ma jednego idealnego spaceru. Jest taki, który pasuje Tobie i Twojemu psu.
Dla wielu par dobrze sprawdza się prosta struktura w trzech częściach.

POCZĄTEK	ŚRODEK	KONIEC
Załatwienie i węszenie na dłuższej smyczy, bez pośpiechu i bez trenowania.	**Wspólna aktywność:** zabawa szarpakiem, kilka ćwiczeń, nowy fragment trasy. Coś, co robicie razem.	**Wolniej i spokojnie.** Wyciszenie przed powrotem do domu.

Sygnał „luz”

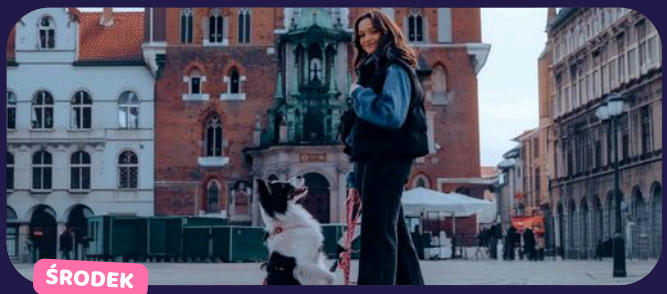
Umów się z psem na hasło, które mówi: teraz możesz zejść w bok i eksplorować. Wypowiedz je i poluzuj smycz. Możesz wskazać psu ręką, gdzie może odejść. Pies uczy się, że węszenie nie znika z planu spaceru, tylko ma swój czas.

Mniej czasem znaczy więcej

Dłuższy spacer po zatłoczonym mieście nie zawsze zmęczy psa tak, jak byśmy oczekiwali.
Czasem krótsze wyjście w spokojne miejsce da mu więcej niż godzina wśród nadmiaru bodźców.



Czas dla nosa. Opiekunka stoi spokojnie i czeka.



Wspólna aktywność: sztuczka, trening albo zabawa.

Zrób to od dziś

1. Zacznij spacer od **5 minut węszenia**, bez pośpiechu i bez ćwiczeń.
2. Wprowadź sygnał „luz” i używaj go kilka razy na każdym spacerze.
3. Raz w tygodniu zmień trasę i zobacz, jak reaguje Twój pies.

W KURSIE

Potrzeby elastyczne i nieelastyczne, idealny spacer i spacer dekompresyjny.
Ile spacerów, jak długich i gdzie.



ROZDZIAŁ 4

STAŃ SIĘ PRZEWODNIKIEM

Granice, które dają psu spokój. Dawanie psu wyboru jest ważne, ale nie każdą decyzję powinien podejmować sam, zwłaszcza w miejskim zgiełku.

Przewodnik to nie szef, który wydaje rozkazy. To ktoś, na kim pies może polegać, kiedy świat robi się trudny i przytłacza. Ktoś, kto widzi więcej, zna zasady i decyduje wtedy, gdy pies sam nie potrafi podjąć dobrej decyzji.

Pies bez granic w przestrzeni publicznej musi sam radzić sobie w trudnych sytuacjach i robi to tak, jak potrafi, sięgając po rozwiązania, które mu się sprawdziły. Nie zawsze przynoszą mu one długofalową ulgę, a niekiedy wręcz nakręcają kolejne wybuchy.

GRANICA TO INFORMACJA, NIE KARA

Granica mówi psu: tu nie idziemy, to zostawiamy, tego nie robimy.
Żeby działała, pies musi też wiedzieć, **co może zrobić zamiast tego**.
Sam zakaz zostawia go z pytaniem bez odpowiedzi.

ZAMIAST

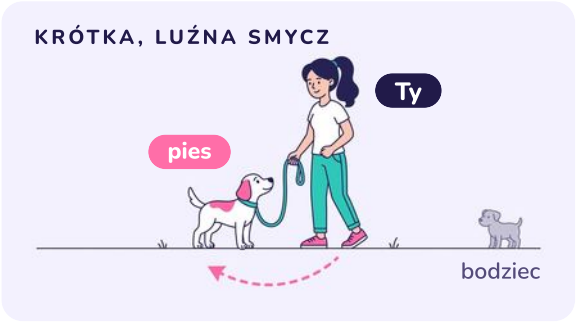
Odciąganie



- ciągniesz smycz do siebie
- pies zapiera się i ciągnie mocniej
- stajesz się oporem, który trzeba pokonać
- napięcie rośnie po obu stronach

SPRÓBUJ

Odprowadzenie ciałem



- skracasz smycz jednym płynnym ruchem
- wchodzisz ciałem między psa a bodziec
- spokojnie i zdecydowanie odchodzisz w drugą stronę
- smycz luzuje się, gdy tylko pies idzie z Tobą

Gdzie granice są szczególnie ważne:

przejścia i krawężniki | wąskie chodniki | dzieci i ludzie, którzy nie chcą kontaktu | cudze psy, zwłaszcza na smyczy | jedzenie i śmieci na ziemi

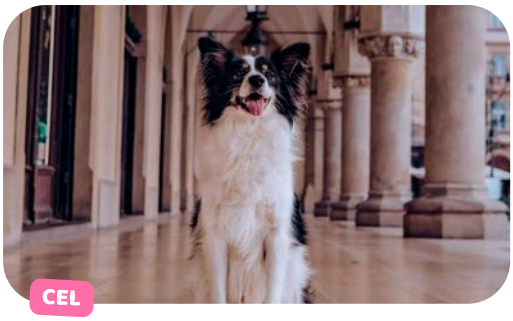
Z psiego na nasze

Psy same używają ciała, żeby wyznaczać granice: blokują drogę, ustawiają się bokiem albo próbują przestawić drugiego psa ciałem. W stresie pies dużo łatwiej odczyta mowę ciała niż szarpnięcie smyczą. Nie popadajmy jednak w skrajność: smycz czasem celowo napinamy albo skracamy. Poza bezpieczeństwem to także narzędzie do treningu i komunikacji z psem. Więcej o tym w kursie.

GRANICA I ALTERNATYWA ZAWSZE RAZEM

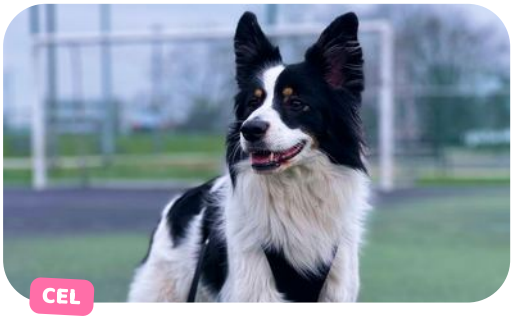
Pies ma wiedzieć, czego mu nie wolno, i co ma zrobić zamiast tego. Kilka przykładów z codziennych spacerów:

SYTUACJA	GRANICA	ZAMIAST TEGO
Pies rwie się do jedzenia na chodniku	Skracasz smycz i prowadzisz go obok	Nagroda z Twojej ręki za spojrzenie na Ciebie
Pies chce podbiec do dziecka	Wchodzisz ciałem między, zatrzymujesz się	Siad przy Tobie, potem spokojnie idziecie dalej
Pies ciągnie do psa po drugiej stronie ulicy	Odprowadzasz go ciałem, zwiększasz dystans	Węszenie w trawie, gdy psy są już daleko
Pies wyrywa się do ulubionego krzaka	Stajesz, czekasz na luźną smycz i wołasz psa po imieniu	Gdy spojrzy, nagradzasz go pozwoleniem na krzak, na hasło „luz”



CEL

Spokój w przestrzeni publicznej, nawet w centrum miasta.



CEL

Luźna smycz i pies, który spokojnie rozgląda się wokół.

Zrób to od dziś

1. Poćwicz w domu **skracanie smyczy jednym płynnym ruchem**, bez szarpnięcia. Na spacerze nie będzie czasu na zastanawianie się.
2. Przy najbliższym trudnym bodźcu odprowadź psa ciałem, zamiast go odciągać.
3. Za każdym razem, gdy stawiasz granicę, pokaż alternatywę: idź przy mnie, „luz” i powąchaj, usiądź i popatrz.

W KURSIE

Nagroda środowiskowa, czyli jak zamienić to, do czego pies się rwie, w nagrodę za spokój. Schemat działania metody krok po kroku.



ROZDZIAŁ 5

PODCHODZIĆ CZY NIE PODCHODZIĆ?

Psi język jest bardzo rozbudowany, ale nie dla wszystkich nas czytelny. Kiedy nauczysz się interpretować komunikaty Twojego psa, będziesz w stanie lepiej na nie reagować.

Psy komunikują się zapachowo, dźwiękowo, dotykowo i wzrokowo. Najbogatszy jest ten ostatni kanał: mowa ciała. Ułożenie ogona, uszu, pyska i całej sylwetki ma wiele różnych znaczeń.

Psy używają tych samych sygnałów wobec wszystkiego, co spotykają. Jeśli pies zamiera na widok biegacza, mówi mu to samo, co obcemu psu w podobnej sytuacji: nie zbliżaj się.

Nasze powitanie, frontalnie, szybko i z patrzeniem w oczy, z punktu widzenia psa może być niekulturalne, a nawet ofensywne. Psy, które chcą się poznać spokojnie, podchodzą łukiem i wąchają się z boku.

SEMAFOR MOWY CIAŁA

Czytaj całego psa, nie jeden sygnał, który wysyła. Te same sygnały w różnych konfiguracjach mogą zmieniać znaczenie. Najwięcej mówi zmiana: pies, który przed chwilą był luźny, a teraz zamarł, mówi Ci coś ważnego.

ZIELONE

luz, możesz myśleć o kontakcie



Pies rozluźniony, miękka sylwetka

- miękkie, luźne ciało, płynne ruchy
- pysk lekko otwarty, rozluźniony
- podejście łukiem, wąchanie z boku
- ukłon zabawowy z przerwami, przy luźnej postawie i wolno merdającym ogonie

ŻÓŁTE

niepewność, daj więcej miejsca



Pies odwraca głowę, oblizuje nos

- odwracanie głowy lub całego ciała
- oblizywanie nosa, mlaskanie, ziewanie
- nagłe węszenie ziemi, zwolnienie
- uniesiona przednia łapa i napięte ciało
- otrząsanie się jak po kąpieli
- flirt, czyli udawanie szczeniaczka

CZERWONE

stop, spokojnie odejdź



Pies zamrożony, sztywny, twarde spojrzenie

- zamrożenie, sztywne ciało
- intensywne wpatrywanie się, skradanie
- widoczne białko oka
- ogon wysoko i sztywno albo mocno schowany
- zmarszczony nos, szczerzenie zębów, warczenie, kłapanie pyskiem
- szybkie, chaotyczne ruchy nie do zatrzymania

Z psiego na nasze

Ukłon to nie zawsze zabawa. Zabawowy jest luźny, z wąsko rozstawionymi łapami. Ukłon gwałtowny, z szeroko rozstawionymi łapami, odskakiwaniem na boki i sztywno merdającym ogonem to często próba zdystansowania drugiego psa.

Merdanie to nie zawsze radość. Ogon mówi, że pies jest pobudzony, a dopiero reszta ciała powie, czym dokładnie. Wysoko uniesiony, sztywny ogon, który merda szybko i krótko, częściej oznacza napięcie niż zaproszenie do kontaktu.

CZTERY STRATEGIE NA STRES

Kiedy pies czuje zagrożenie, sięga po jedną z czterech strategii. Wybiera tę, która wcześniej działała najlepiej. Jeśli nie pomaga, bo zagrożenie wciąż się zbliża, sięga po kolejną.

1 ZAMROŻENIE

Pies sztywnieje i zatrzymuje się w bezruchu. Często to pierwszy, łatwy do przeoczenia sygnał. Jeśli czekacie na boku, a drugi pies wciąż się zbliża, zamrożenie może szybko przejść w coś innego.

2 UCIECZKA

Pies odchodzi i sam robi sobie miejsce. Tej strategii chcemy psa uczyć: to zdrowy sposób radzenia sobie ze stresem, który nikomu nie szkodzi.

3 ATAK

Szczekanie, rzucanie się, pokazywanie zębów. Z punktu widzenia psa bardzo skuteczne: rowerzysta i tak odjeżdża, więc pies „przegonił zagrożenie". Dlatego ta strategia tak szybko się utrwala.

4 FLIRT

Zachowania szczenięce: podskoki, kładzenie się, zaczepianie. Pies mówi „nie jestem groźny, proszę, odejdź". Często robią to psy niepewne siebie. Łatwo pomylić to z zaproszeniem do zabawy.

ZABAWA CZY FLIRT?

	ZABAWA	FLIRT
Ruchy	Przesadne, ale luźne i sprężyste	Szybkie, energiczne, nieprzewidywalne
Przerwy	Są. Psy co chwilę zwalniają i się otrząsają	Brak. Pies nie potrafi się zatrzymać
Ciało	Miękkie, rozluźnione	Napięte, mimo „zabawowej" pozy
Role	Zmieniają się: raz goni jeden, raz drugi	Jeden pies zaczepia, ale szuka drogi wyjścia

Z psiego na nasze

Jeśli Twój pies często sięga po atak, nie znaczy to, że jest „agresywny z charakteru". Nauczył się, że to działa. Taki pies potrzebuje pracy ze specjalistą, który pomoże mu zbudować inne strategie.

ZANIM POZWOLISZ NA POWITANIE

Pięć pytań. Jeśli na choć jedno odpowiedź brzmi „nie”, mijacie się. To też jest dobra decyzja.

- ◯ **Czy mój pies jest rozluźniony, a nie tylko podekscytowany?**
- ◯ **Czy drugi pies też wysyła zielone sygnały?**
- ◯ **Czy drugi opiekun wyraźnie się zgodził?**
- ◯ **Czy jest dość miejsca, żeby psy mogły się swobodnie rozejść?**
- ◯ **Czy obie smycze mogą być przez cały czas luźne?**

JEŚLI DO POWITANIA DOCHODZI

- **Luźna smycz.** Napięta zmienia postawę psa: pochyla go do przodu i wygląda jak wyzwanie.
- **Otwarta droga.** Odwróć się bokiem lub tyłem, żeby sytuacja nie wyglądała na „zamkniętą”. Daj psu sygnał, że w każdej chwili może odpuścić.
- **Krótko.** Kilka sekund obwąchania, potem spokojnie przywołaj psa i odejdźcie.
- **Przerwij** na pierwszy żółty sygnał u któregokolwiek z psów.

GDY PODBIEGA PIES BEZ SMYCZY

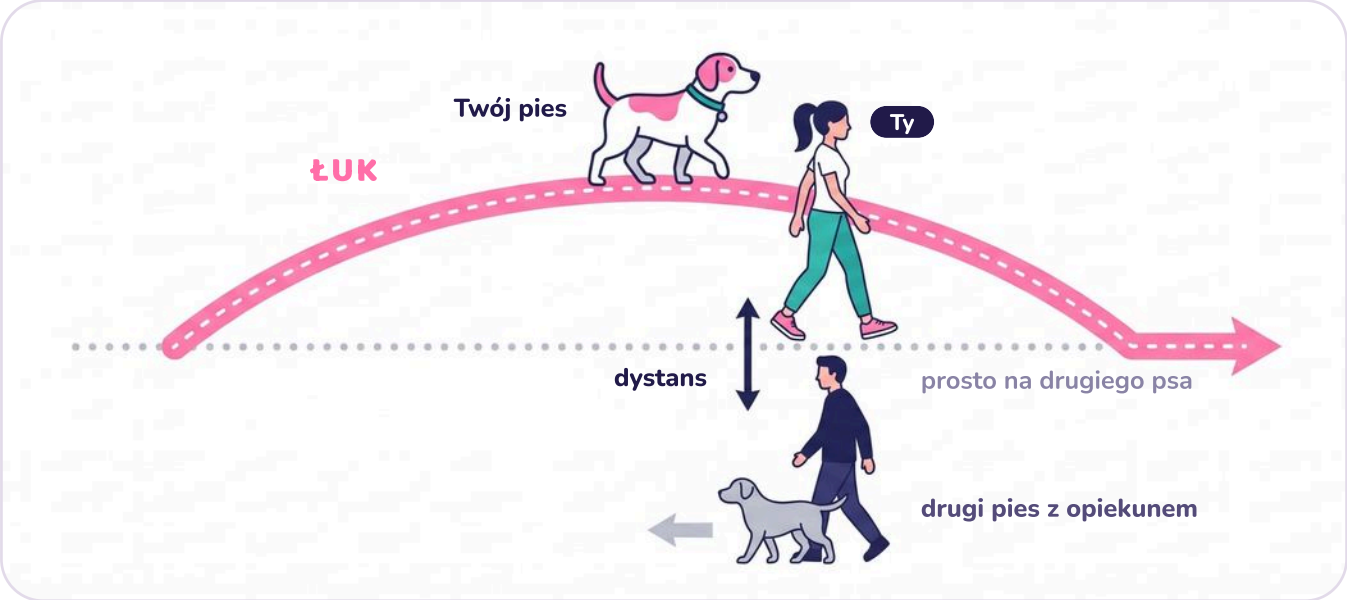
- Wejdź ciałem między swojego psa a nadbiegającego.
- Zatrzymaj go gestem i spokojnym, stanowczym głosem. Pomaga też garść smaczków rzucona na ziemię w jego stronę: zanim je zbierze, zyskujesz czas.
- Poproś opiekuna, żeby go przywołał.
- Nie szarp swojego psa. Twoje ciało to lepsza osłona niż smycz.

Zrób to od dziś

1. Usiądź na 10 minut na ławce w parku i obserwuj psy z daleka. W myślach nazywaj sygnały: zielony, żółty, czerwony.
2. Zawsze pytaj drugiego opiekuna, zanim psy się spotkają.
3. Traktuj „nie” jako pełną odpowiedź. Także wtedy, gdy mówisz je Ty.

MIJANIE PO ŁUKU

Tak mijają się psy, które chcą uniknąć konfliktu. Kiedy robisz to razem z psem, mówisz drugiemu psu jego własnym językiem: nie mam złych zamiarów.



1
Zauważ wcześnie
Im wcześniej zobaczysz drugiego psa, tym więcej masz miejsca na decyzję.

2
Zejdź z linii
Nie idź prosto na psa. Zakreśl łuk, choćby o kilka metrów.

3
Bądź między
Ustaw się tak, żebyś to Ty był bliżej drugiego psa.

4
Luz i tempo
Luźna smycz, równe tempo. Nagradzaj spojrzenie na Ciebie albo spokojną obserwację.

5
Rozładuj
Po minięciu daj psu powąchać i się otrząsnąć.

Twój bezpieczny dystans
Znajdź odległość, z której Twój pies widzi drugiego psa, ale wciąż je smaczki i reaguje na imię. To Wasz punkt startu. Z tej odległości ćwiczycie mijanie i dopiero z czasem ją zmniejszacie.

A na wąskim chodniku?
Tam łuku nie zrobisz. Pomaga przejście na drugą stronę, zatoczka albo przyspieszenie na krótszej smyczy. Zatrzymywanie się i odwracanie uwagi psa smaczkiem zwykle nie rozwiązuje problemu, tylko odkłada go na później.

W KURSIE

Mijanie się z innymi psami, pełna mowa ciała w zwolnionym tempie i zapoznawanie dwóch psów.
Kiedy skracać smycz, kiedy przyspieszać, a kiedy odpuścić.

KARTA OBSERWACJI:
MÓJ SPOKOJNY SPACER

DZIEŃ	PORA I MIEJSCE	KIEDY SMYCZ SIĘ NAPIĘŁA?	CO WIDZIAŁ PIES?	JAKIE SYGNAŁY ZAUWAŻYŁEM/AM?	CO POMOGŁO?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Lista przed wyjściem

- ◯ Spokojny głos
- ◯ Siad albo cztery łapy na ziemi
- ◯ Smycz zapięta w spokoju
- ◯ Drzwi otwarte, gdy pies czeka
- ◯ Chwila na powąchanie za progiem

Trudne bodźce mojego psa

Od najtrudniejszego. Zwróć uwagę, które pojawiają się razem: stresory lubią się nawarstwiać.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4R: CZTERY KROKI DO SPOKOJNIEJSZEGO MIJANIA SIĘ Z INNYMI PSAMI

Wiesz już, co dzieje się na drugim końcu smyczy. Czas przenieść to na spacer.
Co tydzień jeden krok i jeden film z Honoratą i Odim.

TYDZIEŃ I

RUTYNA

Stałe pory wyjść i spokojny schemat przed spacerem.
Pies wie, czego się spodziewać.

TYDZIEŃ II

RELACJA

Jedna wspólna aktywność na spacerze i ćwiczenie skupienia uwagi. Stajesz się kimś więcej niż elementem otoczenia.

TYDZIEŃ III

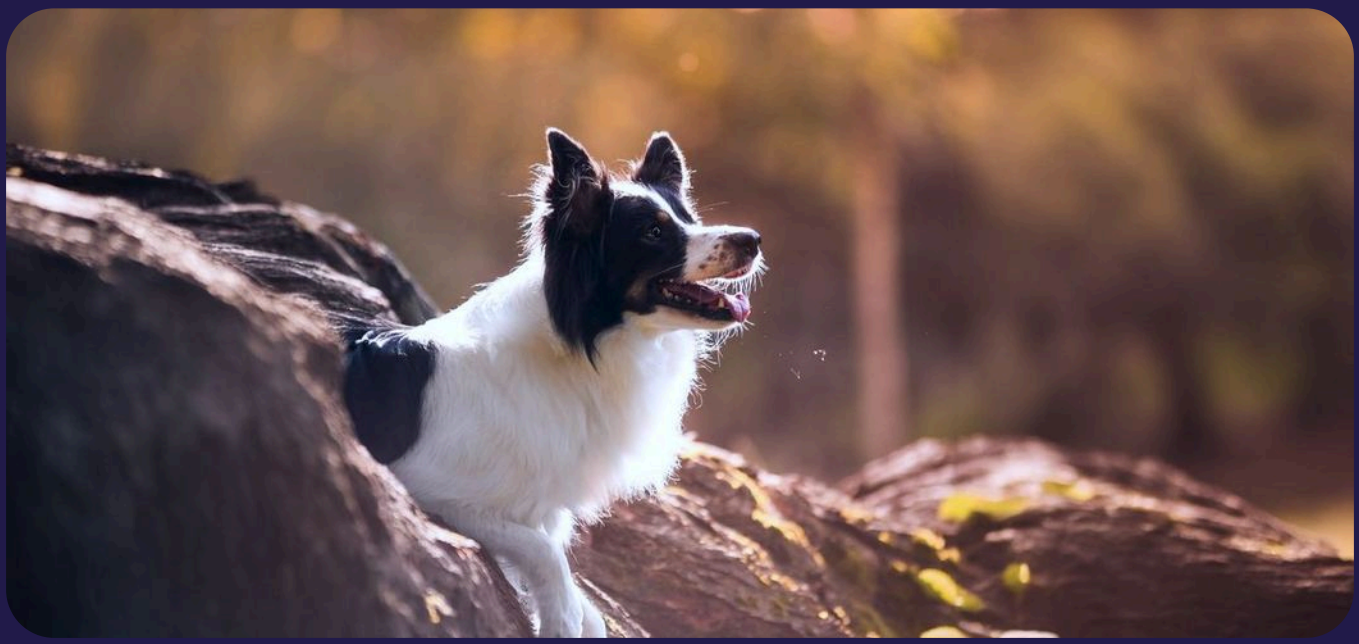
REZOLUTNOŚĆ

Dobierasz warunki spaceru do psa, odprowadzasz go od trudnych bodźców i mijacie się po łuku.
Pies widzi, że podejmujesz dobre decyzje.

TYDZIEŃ IV

ROZWÓJ

Jedna sytuacja, z którą miesiąc temu Twój pies by sobie nie poradził, na przykład mniejszy dystans przy mijaniu.
Zawsze z zachowaniem ostrożności.



Filmy znajdziesz na **@szkolapsietrwania** i **@pieseu.official**. Wyzwanie nie ma daty końca. Jeśli któryś krok potrzebuje dwóch albo trzech tygodni, dajcie sobie ten czas.

CHCESZ IŚĆ DALEJ?
ZAPRASZAM NA KURS

E-book pokazuje, co dzieje się na spacerze. W kursie pokazuję, jak to krok po kroku przepracować, z filmami, na których widać każdy ruch.

01 Potrzeby Twojego psa
Elastyczne i nieelastyczne. Ile spacerów i jak długich.

02 Idealny spacer
Dobór miejsca, pory i aktywności. Spacer dekompresyjny.

03 Z psiego na nasze
Sygnały grożące, uspokajające, demonstracyjne. Dwa psy w zwolnionym tempie.

04 Zachowanie wyuczone czy głębszy problem?
Granica metodą nagrody środowiskowej.

05 Mechanizm stresu
Jak stresory się nawarstwiają i jak dobrać poziom trudności.

06 Mijanie się z innymi psami
Łuk, wąski chodnik, tempo i praca smyczą.

07 Witać się czy nie witać?
Kiedy pozwalać i jak zapoznać dwa psy.

08 Do mnie
Skupianie uwagi, przywołanie i odwołanie krok po kroku.

09 Regulacja emocji
Węszenie, noszenie w pysku i inne strategie, które wyciszają Twojego psa.

10 To może pomóc
Chodzenie w kontakcie, target, zostawanie i nicnierobienie.

DOŁĄCZ DO KURSU



Honorata Kruk

Behawiorystka i trenerka psów, założycielka Szkoły Psietrwania. Od 5 lat pracuje z psami lękliwymi, nadreaktywnymi i nie tylko. Udziela konsultacji behawioralnych, prowadzi treningi indywidualne i grupowe oraz spacery socjalizacyjne dla psów i ich ludzi. Online pomaga rozwiązywać zaburzenia separacyjne u psów z całej Polski, a czasem także spoza niej.

Instagram: @szkolapsietrwania ·

pieseu

pieseu to marka personalizowanych suplementów dla psów z Polski. Tworzymy materiały edukacyjne razem ze specjalistami, bo wiemy, że o zdrowiu i dobrostanie psa decyduje dużo więcej niż miska. Znajdziesz nas na pieseu.pl i @pieseu.official.



Ten e-book ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji z behawiorystą ani wizyty u lekarza weterynarii. Jeśli Twój pies reaguje agresją, bardzo silnym lękiem albo jego zachowanie zmieniło się nagle, skonsultuj się ze specjalistą.

© 2026 SZKOŁA PSIETRWANIA × PIESEU

pieseu szkoła psietrwania