

# 6

**Sposobów na  
„ukaranie” psa  
(bez bicia, krzyków  
i przemocy)**



**Dorota Barańska**



# Słowniczek

- **VIP** – Very Important Piesek (bardzo ważny piesek)
- **Szczęśliwy przewodnik** – spokojny i szczęśliwy opiekun psa, który prowadzi go przez życie.
- **Fafik i Fąfel** – przykładowe pieski, które na stałe zagościły w słowniczku Czerwonego pieska
- **Załamka** – stan emocjonalny szczęśliwego przewodnika, który wskazuje na chwilową utratę wiary w sukces.
- **Legalne rzeczy i zachowania** – coś co VIP'owi wolno wziąć, gryźć, albo robić.
- **Nielegalne rzeczy i zachowania** – rzeczy i zachowania zabronione. **Maluch** – pies niezależnie od wielkości i wieku.
- **Wiadomka** – wiadomo, że...
- **Kocopoły** – brednie, bzdury, głupoty, nieprawdziwe informacje
- **Bodziec** – coś co wywołuje daną reakcję psa, może to być inny pies, człowiek, rower lub cokolwiek innego.
- **Komenda/hasło** – jest to prośba do psa, aby zachował się w konkretny sposób. Aby mieć nadzieję, że psiak rozważy naszą prośbę, musimy mieć pewność, że rozumie co dane hasło oznacza. Ponadto pies musi być zmotywowany, aby to zrobić.

Relacja między człowiekiem a psem powinna opierać się na wzajemnym **zaufaniu** i szacunku, nie na strachu i dominacji. Coraz więcej opiekunów psów poszukuje **humanitarnych metod wychowawczych**, które pozwolą skutecznie komunikować się z czworonogiem bez uciekania się do przemocy fizycznej czy psychicznej.

## **Dlaczego szukamy alternatyw dla tradycyjnych kar?**

**Tradycyjne metody** karania psów, oparte na krzyku, biciu czy zastraszaniu, niosą ze sobą **poważne konsekwencje**. Nie tylko niszczą więź między opiekunem a psem, ale mogą prowadzić do problemów behawioralnych, takich jak agresja, lęk czy depresja. Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że psy uczone poprzez strach i przemoc częściej wykazują zachowania problematyczne, są mniej pewne siebie i mają trudności w budowaniu relacji z ludźmi oraz innymi zwierzętami.

## **Czym jest karanie w rozumieniu behawioralnym**

**Kara to każdy bodziec, którego pojawienie się zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia danego zachowania w przyszłości.** Nie musi ona wiązać się z przemocą czy nieprzyjemnymi doznaniem fizycznymi. Kluczowe jest zrozumienie, że kara w tym znaczeniu to po prostu mechanizm uczenia się, który może być wykorzystany konstruktywnie, bez krzywdzenia zwierzęcia.

## **Różnica między karą a konsekwencją**

Podczas gdy kara często **kojarzy się** z celowym wyrządzeniem przykrości, konsekwencja jest naturalnym następstwem zachowania psa.

**Konsekwencje są przewidywalne, logiczne i bezpośrednio związane z danym zachowaniem.** Na przykład, gdy pies szarpie smycz, konsekwencją może być zatrzymanie spaceru do momentu uspokojenia się. Nie jest to forma zemsty czy dominacji, lecz prosty **przekaz: pewne zachowania prowadzą do określonych rezultatów.**

W tej książce poznasz **SZEŚĆ** skutecznych metod, które pomogą Ci kształtować zachowania Twojego psa bez uciekania się do przemocy. Pokażemy, jak wykorzystać **naturalne konsekwencje i pozytywne wzmocnienia**, by stworzyć harmonijną relację opartą na wzajemnym zrozumieniu i szacunku.

# KWADRAT WZMOCNIEŃ – WARUNKOWANIE ZACHOWAŃ

## Wzmocnienie pozytywne (R+)

To dodanie czegoś przyjemnego, co zwiększa prawdopodobieństwo powtórzenia zachowania.

- Przykład 1: Pies siada na komendę → dostaje smakołyk
- Przykład 2: Pies przychodzi na zawołanie → rozpoczynamy zabawę
- Przykład 3: Pies spokojnie mija innego psa → otrzymuje pochwałę i możliwość zabawy

## Wzmocnienie negatywne (R-)

Usunięcie czegoś nieprzyjemnego, co zwiększa prawdopodobieństwo powtórzenia zachowania.

- Przykład 1: Pies przestaje ciągnąć smycz → nacisk obroży ustaje
- Przykład 2: Pies siada → przestajemy naciskać ręką na zadek

## Kara pozytywna (P+)

Dodanie czegoś nieprzyjemnego, co zmniejsza prawdopodobieństwo powtórzenia zachowania.

- Przykład 1: Szarpnięcie smyczą gdy pies ciągnie
- Przykład 2: Krzyk gdy pies szczeka
- Przykład 3: Spryskanie wodą gdy pies skacze na gości

## Kara negatywna (P-)

Zabranie czegoś przyjemnego, co zmniejsza prawdopodobieństwo powtórzenia zachowania.

- Przykład 1: Przerwanie zabawy gdy pies gryzie zbyt mocno
- Przykład 2: Ignorowanie psa gdy skacze
- Przykład 3: Zakończenie spaceru gdy pies zachowuje się nieodpowiednio



# CO NAPRAWDĘ WZMACNIA ZACHOWANIA?

## Rola nagrody

Nagroda jest kluczowym elementem w procesie uczenia się psów, jednak jej skuteczność zależy od wielu czynników:

- **Timing** (moment podania nagrody)
- **Wartość** nagrody dla konkretnego psa
- **Kontekst** sytuacyjny
- **Stan emocjonalny** psa

## Niezamierzone wzmocnienia

Często nieświadomie wzmocniamy niepożądane zachowania:

- Uwaga jako wzmocnienie – nawet **negatywna uwaga może być nagrodą**
  - Spojrzenie, dotyk, słowa mogą wzmocniać zachowanie
- Przykłady:
  - Uspokajanie psa, który ciągnie, bo chce gdzieś dobiec
  - Odpowiadanie na wymuszanie jedzenia
  - Reagowanie na skakanie

## Samowzmacniające się zachowania

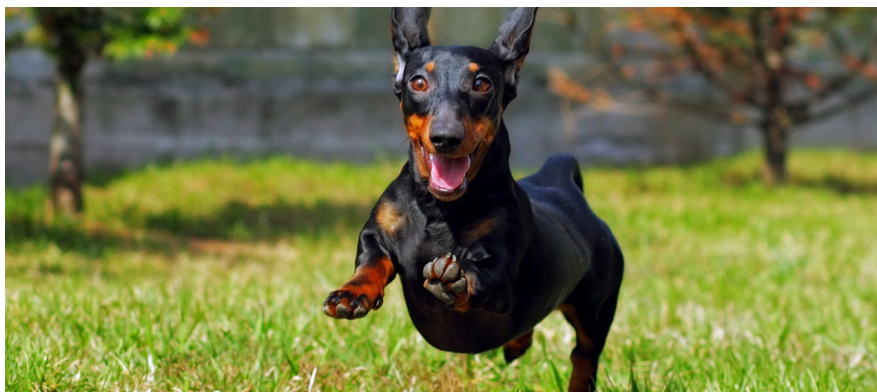
Niektóre zachowania są nagradzające same w sobie:

- Gonienie (za zwierzyną, rowerami)
- Kopanie w ogrodzie
- Szczekanie
- Żucie i gryzienie

## Wzmocnienia środowiskowe

Środowisko naturalne dostarcza wielu wzmocnień:

- Zapachy
- Dźwięki
- Ruch
- Interakcje z innymi zwierzętami



# JAK ZACHOWANIA WYGASAJĄ?

**Wygaszanie** to naturalna procedura behawioralna.

Etapy

- Zaprzestanie wzmacniania zachowania
- Początkowo zachowanie może się nasilić
- Stopniowe zmniejszanie częstotliwości
- Wygaśnięcie zachowania

**Wybuchy wygaszonego zachowania – czym są?**

- Nagłe wystąpienie lub nasilenie niepożądanego zachowania.
- Nie każde zachowanie możemy wygasić na zawsze. Mocno utrwalone zachowania mogą się niespodziewanie pojawić – np złapanie ręki opiekuna jako reakcja na nagłą stresującą sytuację.

**Dlaczego niektóre zachowania nie wygasają?**

## 1. Nieregularne wzmocnienia

- Zachowania wzmacniane sporadycznie są najbardziej odporne na wygaszanie!
- Przykład: Żebranie o jedzenie – czasem pies dostanie jedzenie, ale częściej nie dostaje

## 2. Wzmocnienia biologiczne

- Zachowania zaspokajające naturalne potrzeby
- Przykład: Szczekanie jako forma komunikacji
- Gryzienie jako rozładowanie emocji

## 3. Niedostrzeżone wzmocnienia

- Środowiskowe
- Społeczne
- Emocjonalne
- 

***Nie tylko smaczek jest nagrodą (wzmocnieniem)!***



# ZŁE ZACHOWANIA – PERSPEKTYWA PSA I CZŁOWIEKA

## Zachowania naturalne dla psów

Psy, jako gatunek, posiadają szereg wrodzonych zachowań, które są dla nich całkowicie naturalne i niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Należą do nich:

- Kopanie w ziemi i zakopywanie "skarbów"
- Szczekanie jako forma komunikacji
- Znakowanie terenu
- Żucie i gryzienie przedmiotów
- Gonienie małych zwierząt
- Wąchanie i eksplorowanie otoczenia

## Zachowania problematyczne dla ludzi

To, co dla psów jest naturalne, często koliduje z ludzkim stylem życia:

- Niszczenie mebli i przedmiotów domowych
- Szczekanie w mieszkaniu
- Ciągnięcie na smyczy
- Skakanie na gości
- Kopanie w ogródku
- Znaczenie terenu w domu

## Konflikt potrzeb

Między potrzebami psów a oczekiwaniami ludzi często dochodzi do konfliktu:

- Psy potrzebują regularnego ruchu i stymulacji, podczas gdy właściciele mają ograniczony czas
- Naturalna potrzeba eksploracji vs. ludzka potrzeba porządku
- Instykt łowiecki vs. bezpieczeństwo innych zwierząt
- Potrzeba komunikacji głosowej vs. cisza wymagana w środowisku miejskim



# PRZYCZYNY NIEPOŻĄDANYCH ZACHOWAŃ

## Niezaspokojone potrzeby

- Brak odpowiedniej dawki ruchu
- Niedostateczna stymulacja umysłowa
- Brak możliwości realizacji instynktów
- Zaniedbane potrzeby socjalne
- Niezaspokojone potrzeby węchowe

## Problemy zdrowotne

- Ból lub dyskomfort fizyczny
- Choroby przewlekłe
- Zaburzenia hormonalne
- Problemy neurologiczne
- Skutki uboczne leków

## Stres i lęk

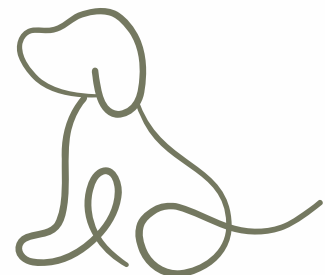
- Nieprzewidywalność środowiska
- Zbyt wysokie wymagania
- Traumatyczne doświadczenia
- Nadmierna ekspozycja na bodźce
- Samotność i separacja

## Brak odpowiedniej socjalizacji

- Niewystarczający kontakt z innymi psami
- Brak doświadczeń z różnymi ludźmi
- Ograniczona ekspozycja na różnorodne środowiska
- Nieznajomość miejskich bodźców
- Brak nauki samokontroli

## Niewłaściwe zarządzanie środowiskiem

- Zbyt dużo swobody
- Brak konsekwencji w zasadach
- Nieodpowiednie nagradzanie zachowań
- Przypadkowe wzmacnianie niepożądanych zachowań
- Brak struktury i rutyny





## Czy to naprawdę problem?

- Czy zachowanie zagraża bezpieczeństwu?
- Czy przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu?
- Czy jest uciążliwe dla otoczenia?
- Czy jest szkodliwe dla samego psa?
- Czy jest możliwe do zaakceptowania w pewnym stopniu?

## Analiza zachowania:

- Co dokładnie robi pies?
- Kiedy to zachowanie występuje?
- Jak często się pojawia?
- Co pies zyskuje poprzez to zachowanie?
- Jakie są konsekwencje tego zachowania?

## Identyfikacja wyzwalaczy.

- Konkretnie sytuacje prowokujące zachowanie
- Pory dnia lub okoliczności
- Obecność określonych osób lub zwierząt
- Zmiany w środowisku
- Stan fizyczny i emocjonalny psa

Zrozumienie "złego zachowania" wymaga spojrzenia na sytuację z **perspektywy psa oraz dokładnej analizy kontekstu**. Tylko wtedy możliwe jest opracowanie skutecznego **planu modyfikacji zachowania**, który będzie uwzględniał zarówno potrzeby psa, jak i oczekiwania właściciela.





6

METOD  
ALTERNATYWNYCH  
DLA TRADYCYJNYCH  
KAR

# 1. IZOLACJA , "TIME OUT", PRZERWA

## Kiedy stosować

Time-out jest skuteczną metodą w przypadku zachowań, które pies wykonuje dla **uzyskania uwagi** lub **dostępu do zasobów**.

Stosujemy go przy:

- Nadmiernym pobudzeniu podczas zabawy
- Skakaniu na ludzi w celu wymuszenia interakcji
- Szczekaniu dla zwrócenia uwagi
- Agresywnych zachowaniach podczas zabawy

## Jak prawidłowo wykonać

1. Ustal miejsce time-outu – **neutralne, bezpieczne**, bez rozpraszaczy
2. Wprowadź psa spokojnie, bez zbędnych komentarzy czy emocji
3. Czas trwania: 30–60 sekund, nie dłużej, ale może być nawet krócej
4. Wypuść psa, gdy jest spokojny
5. Natychmiast daj szansę na prawidłowe zachowanie – poproś o jakąś komendę i ją nagródź.

## Najczęstsze błędy

- Zbyt długi czas trwania przerwy
- Umieszczanie w miejscach wzbudzających lęk
- Brak konsekwencji w stosowaniu
- Niewłaściwy timing wprowadzenia przerwy

## Klatka kennelowa?

Lepiej jest wyznaczyć inne, neutralne miejsce na time-out, zachowując klatkę jako bezpieczną przystań dla psa.

Jeśli pies ogólnie nie radzi sobie z emocjami i zachowania wynikają z pobudzenia, to można zaproponować klatkę i gryzak, jak pies już ją lubi i rozumie, że jest to miejsce wyciszenia.



## Klatka kennelowa

Najlepsze poradniki dotyczące wychowywania psa. Znajdziesz tutaj cen...

[czerwonypiesek.com](http://czerwonypiesek.com)

## 2. IGNOROWANIE

### **Które zachowania można ignorować?**

- Wykonywanych dla zwrócenia uwagi (szczekanie, skakanie)
- Nie zagrażających bezpieczeństwu
- Nie utrwalających się przez samowzmacnianie
- Możliwych do całkowitego zignorowania przez opiekuna

### **Protokół prawidłowego ignorowania**

- Całkowite przerwanie interakcji (brak kontaktu wzrokowego, dotyku, mowy)
- Zachowanie spokojnej postawy ciała
- W razie potrzeby odwrócenie się lub wyjście z pomieszczenia
- Natychmiastowe nagrodzenie, gdy pies się uspokoi
- Konsekwentne stosowanie przez wszystkich domowników

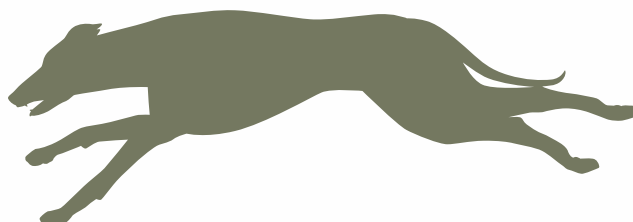
### **Pułapki przy stosowaniu tej metody**

- Niekonsekwentne stosowanie przez członków rodziny
- Przypadkowe wzmacnianie zachowania
- Ignorowanie zachowań zagrażających bezpieczeństwu
- Zbyt wczesne przerwanie ignorowania
- Brak nagradzania zachowań pożądanых

**Zachowań samonagradzających** nie można wygaszać przez ignorowanie, ponieważ pies czerpie **przyjemność z samego ich wykonywania, niezależnie od reakcji opiekuna.**

Przykładami są: gonienie zwierząt (pies dostaje zastrzyk adrenaliny), kopanie w ogrodzie (zaspokajają naturalny instynkt), gryzienie mebli (redukuje stres i dostarcza stymulacji) czy zlizywanie łap (może być relaksujące).

W takich przypadkach samo ignorowanie nie zadziała – pies będzie kontynuował zachowanie, bo jest ono dla niego samo w sobie nagradzające. Zamiast tego należy zastosować odpowiednie zarządzanie środowiskiem (np. ograniczenie dostępu do miejsc, używanie smyczy) oraz wprowadzić trening zachowań alternatywnych, które zaspokoją te same potrzeby psa w akceptowany sposób.



## 3. PRZEKIEROWANIA

### Zasady skutecznego przekierowania

- Przygotowanie alternatywnej aktywności w spokojnych warunkach. Pies ma wiedzieć co ma robić.
- Używanie atrakcyjnych zamienników zachowania – nie każdy pies będzie lubił siad, smaczka lub zabawkę. Dostosuj alternatywę do psa
- Konsekwencja w stosowaniu
- **Nagradzanie** za podjęcie alternatywnej aktywności!
- Stopniowe budowanie nawyku nowego zachowania

### Moment przekierowania

- **Przed** pełnym rozwinięciem niepożądanego zachowania
- W momencie zauważenia pierwszych sygnałów
- Zanim pies się nadmiernie podekscytuje
- Natychmiast po zidentyfikowaniu wyzwalacza
- Regularnie w przewidywalnych sytuacjach

### Przykłady dla różnych zachowań

- Gryzienie mebli → przekierowanie na gryzak
- Szczekanie na przechodniów → praca węchowa (smaczki w trawie)
- Kopanie w ogrodzie → zabawa w szukanie smakołyków, wydzielenie miejsca do kopania
- Gonienie rowerzystów → trening przywołania, zabawa szarpakiem
- Skakanie na gości → siad na legowisku

**Przekierowanie** w początkowych etapach nauki **nie zadziała**, gdy pies jest już **w wysokich emocjach, zafiksowany** na bodźcu.

Kluczem jest takie prowadzenie psa, żeby zaproponować alternatywne zachowania już wcześniej. A gdy pies podejmuje proponowane zachowania powinien otrzymać naprawdę dużą **nagrodę**. Koniecznie musisz też wiedzieć, co jest nagrodą dla psa. To, że go pogłaskasz po głowie, może być dla niego "karą", więc wygasisz alternatywę zamiast ją wzmocnić (spójrz jeszcze raz na kwadrat wzmocnień).

Nie oszczędzaj na nagrodach i pochwałach za drobne kroki!

# 4. ZARZĄDZANIE ŚRODOWISKIEM

## Nie możesz kontrolować psa? Kontroluj środowisko!

Zarządzanie środowiskiem to:

- Pierwsza linia obrony przed problemami
- Sposób na **przerwanie utrwalania złych nawyków**
- Metoda zapewnienia **bezpieczeństwa** podczas treningu
- Narzędzie do kontroli dostępu do wzmocnień
- Sposób na redukcję stresu u psa i opiekuna

## Tymczasowe vs. stałe rozwiązania

Tymczasowe:

- Smycz w domu podczas treningu
- Tymczasowe barierki
- Ograniczenie dostępu do części domu
- Zamykanie drzwi podczas posiłków

Stale:

- Bezpieczne ogrodzenie posesji
- Stałe bramki bezpieczeństwa
- Dedykowane miejsce na zabawki
- System zabezpieczeń w ogrodzie

## Przykłady praktycznych zabezpieczeń

1. Domowe:

- Wysokie szafki na żywność
- Kosze na śmieci z pokrywą
- Zabezpieczenie kabli elektrycznych
- używanie klatki kennelowej, zamykanie drzwi, bramki w drzwiach, oddzielenie dostępu do drzwi wejściowych, okien (np. przy nadmiernym szczekaniu)

2. Ogrodowe:

- Odpowiednie ogrodzenie
- Zabezpieczenie roślin (które szczególnie lubimy, ale też tych, które mogą być dla psa trujące)
- Wydzielone "strefy kopania"
- Osłony na oczka wodne

Celem kontroli środowiska jest zminimalizowanie popełniania "błędów", tworzenie okazji do wydawania nagród i pochwał oraz brak dalszego utrwalania zachowań, które chcemy wyeliminować przez kary.

## 5. NATURALNA KONSEKWENCJA

### Konsekwencja to:

- Bezpośredni rezultat zachowania psa
- Logiczny związek przyczyna–skutek
- Nauka przez doświadczenie
- Konsekwencje nie wymagające interwencji opiekuna
- Bezpieczne sytuacje uczące

### Jak wykorzystać w treningu?

- Identyfikacja bezpiecznych sytuacji uczących
- Pozwolenie psu na doświadczenie konsekwencji
- Brak interwencji opiekuna
- Wsparcie w wyciąganiu wniosków
- Nagradzanie lepszych wyborów

### Przykłady dla różnych sytuacji

- Zbyt intensywna zabawa → inne psy nie chcą się bawić
- Szarpanie na smyczy → zatrzymanie spaceru
- Nieprzyjemne zachowania → izolacja społeczna
- Zbyt szybkie jedzenie → zakrztuszenie się

Nie zawsze jest możliwe zastosowanie konsekwencji z powodów bezpieczeństwa. Nie chcemy, żeby pies nauczył się, że uciekanie może oznaczać potrącenie przez przejeżdżające auto!

Więc identyfikacja sytuacji jest zawsze kluczem.



## 6. ZACHOWANIA ALTERNATYWNE

Metoda zachowań alternatywnych bazuje na tym, że:

- Pies nie może wykonywać dwóch zachowań jednocześnie
- Silnie utrwalone nowe i pożądane zachowanie zastępuje niepożądane
- Nowe zachowanie musi być naturalne dla psa i odpowiadać na jego potrzeby
- Alternatywa musi być równie lub bardziej atrakcyjna
- Trening musi być systematyczny

**Jak wybrać zachowanie alternatywne – kryteria:**

- **Naturalne** dla psa
- **Łatwe** do wykonania
- **Możliwe** w danej sytuacji
- Przynoszące **korzyści**
- **Bezpieczne** dla wszystkich

**Przykłady dla typowych problemów**

- **Skakanie na gości:**
  - Siad
  - Leżenie na legowisku
  - Przyniesienie zabawki
- **Szczekanie na dźwięki:**
  - Kierowanie się do opiekuna
  - Szukanie smakołyków
  - Zabawa z zabawką – nie da się szczekać z zabawką w pysku
- **Ciągnięcie na smyczy:**
  - Chodzenie przy nodze
  - Kontakt wzrokowy
  - Dotykanie ręki nosem

Pies musi się najpierw nauczyć danego zachowania, więc nauczanie go wymaga czasu. Zachowanie powinno być **dopasowane do sytuacji i możliwości psa**. Np. dorosły opanowany pies będzie w stanie witać gości siedząc, ale młody energiczny szczeniak nie da rady wytrzymać dłuższego czasu wykonując komendę, więc lepszym rozwiązaniem jest nauka przynoszenia zabawki i szarpanie w gości.



# ZAKOŃCZENIE

Modyfikacja zachowań niepożądanych u psa to **proces** wymagający **cierpliwości, konsekwencji i zrozumienia**. Pamiętaj, że nie istnieje jedna uniwersalna metoda – często najlepsze efekty osiąga się, łącząc różne podejścia przedstawione w tej książce.

## Kluczowe zasady, o których warto pamiętać:

- Zaczynij od zabezpieczenia środowiska, które zapobiegnie utrwalaniu niepożądanych zachowań podczas pracy nad ich zmianą.
- Wybierz metodę odpowiednią do konkretnego zachowania – pamiętaj, że zachowań samonagradzających nie można wygasić przez samo ignorowanie.
- Zawsze pracuj nad pokazaniem psu alternatywy – nie wystarczy powiedzieć "nie", trzeba nauczyć psa co ma zrobić w zamian
- Bądź konsekwentny w swoich działaniach i zaangażuj w proces wszystkich domowników – pies potrzebuje jasnych i spójnych zasad.
- Doceniaj nawet małe postępy i nie oczekuj natychmiastowych rezultatów – zmiana zachowania wymaga czasu.
- Nagradzaj i zauważaj pożądane zachowania!

Jeśli czujesz się przytłoczony lub nie widzisz postępów mimo stosowania opisanych metod, nie wahaj się skonsultować z nami osobiście.

„Nie pozwól, żeby praca z problemami przysłoniła Ci całą resztę życia z psem. Wychowanie, trening i praca z psem to nie tylko eliminacja problemów – to również budowanie silniejszej więzi i lepszego zrozumienia między tobą a twoim czworonożnym przyjacielem.

Każda zainwestowana w trening chwila procentuje w postaci harmonijnego życia z psem.



Życzymy Ci harmonijnego, pozytywnego życia z Twoim psem, opartym o świetną komunikację, zaufanie.

Jeśli potrzebujesz więcej, to zostań z nami. Mamy w naszej ofercie wiele świetnych materiałów, które sprawią, że Twoje życie z psem będzie prostsze, radośniejsze i jeszcze lepsze niż dotychczas.



**Czerwony Piesek** to

- BLOG: <https://czerwonypiesek.pl>
- YT: <https://www.youtube.com/@Czerwonypiesek>
- FB: <https://www.facebook.com/Czerwonypiesek>
- Grupa: <https://www.facebook.com/groups/czerwonypiesek>

I nasza bogata oferta materiałów w postaci kursów, ebooków:

**SKLEP**

**Jesteś naszym czytelnikiem! Dla nas to coś znaczy!**