

# SZANUJE I KOCHA 5 SPOSOBÓW NA ZDROWĄ RELACJĘ Z PSEM



Emil Nestorowicz  
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.

Kiedy decydujemy się na psa, marzymy o prawdziwym **przyjacielu**. O kimś, kto będzie nam towarzyszył w codziennych chwilach, dzielił z nami radości i smutki, kto stanie się częścią naszej rodziny. Często jednak w natłoku codziennych obowiązków i wyzwań związanych z wychowaniem psa, zapominamy o tym, co najważniejsze – **o budowaniu prawdziwej, głębokiej więzi**.

**Relacja z psem to fundament wspólnego, szczęśliwego życia.** To wzajemne zaufanie, które pozwala przetrwać trudne momenty. To porozumienie bez słów, które sprawia, że rozumiemy potrzeby naszego czworonoga, a on rozumie nasze oczekiwania. To poczucie bezpieczeństwa i komfortu w swojej obecności.

Ten ebook powstał właśnie po to, by pomóc Ci zbudować taką wyjątkową więź z Twoim psem.

Znajdziesz tu:

- praktyczne wskazówki, jak spędzać wspólny czas,
- sprawdzone metody na pogłębienie zaufania,
- konkretne ćwiczenia i zabawy wzmacniające relację,
- plan działania dostosowany do waszych możliwości,
- dziennik obserwacji pomagający śledzić postępy.

Pamiętaj, że **każdy pies jest inny**. Ten przewodnik to nie sztywny zbiór reguł, ale skrzynka z narzędziami, z której możesz wybierać to, co najlepiej sprawdzi się w Waszym przypadku. **Obserwuj swojego psa**, jego reakcje i potrzeby. **Dostosuj** tempo i intensywność ćwiczeń do jego możliwości.





Jak korzystać z tego przewodnika?

- Zaczynij od uważnej **obserwacji** swojego psa.
- Wprowadzaj zmiany **stopniowo**, krok po kroku.
- **Celebruj** małe sukcesy.
- Bądź **cierpliwy** – budowanie relacji wymaga czasu.
- **Zapisuj** swoje spostrzeżenia w dzienniku.
- Pamiętaj, że **każdy dzień to nowa szansa**.



### A co z posłuszeństwem?

Oczywiście, jest ono ważne – pomaga zapewnić psu **bezpieczeństwo** i **ułatwia wspólne życie**. Jednak zbyt często staje się ono głównym, a czasem jedynym celem w pracy z psem. Zapominamy wtedy, że pies to nie robot do wykonywania komend, ale czująca istota ze swoimi potrzebami, emocjami i osobowością.

Paradoksalnie, gdy skupimy się najpierw na zbudowaniu silnej relacji, **posłuszeństwo często przychodzi naturalnie, jako efekt wzajemnego zaufania i chęci współpracy**.

# Co daje więź z psem?

## Dla Szczęśliwego Przewodnika

### Poczucie wzajemnego zrozumienia

- Łatwiej odczytujemy potrzeby psa
- Rozumiemy jego zachowania
- Wiemy, jak mu pomóc

### Komfort psychiczny

- Redukcja stresu
- Większe poczucie bezpieczeństwa
- Wsparcie emocjonalne
- Obecność przyjaciela

### Praktyczne korzyści

- Łatwiejsze codzienne czynności
- Sprawniejsze wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych
- Skuteczniejsze szkolenie
- Szybsze reagowanie na nasze prośby



## Dla VIPa

### Poczucie bezpieczeństwa

- Stabilne środowisko
- Przewidywalny opiekun
- Pewność wsparcia w stresie

### Równowaga emocjonalna

- Mniej zachowań lękowych
- Większa pewność siebie
- Lepsza samokontrola
- Umiejętność wyciszenia się

### Lepsze funkcjonowanie

- Mniej reaktywności
- Rzadsze problemy behawioralne
- Większa chęć współpracy
- Łatwiejsza adaptacja do zmian



## Dla wspólnego życia

- Przyjemność ze wspólnego czasu
- Lepsza komunikacja
- Wzajemne zaufanie
- Wspólne pokonywanie wyzwań
- Wsparcie w stresie
- Łatwiejsze rozpoznanie problemów zdrowotnych (psa, ale czasem też
- Szybszy powrót do równowagi po stresie
- Wzajemne wsparcie w rekonwalescencji
- Rozwój osobisty
- Większa empatia
- Cierpliwość
- Umiejętność obserwacji
- Zdolność do kompromisu
- Satysfakcja ze wspólnych osiągnięć
- Satysfakcja z pokonywania problemów
- Codzienne małe radości
- Więzy emocjonalna
- Wspólne wspomnienia

### Pamiętaj

Więzy z psem to **proces**, który wymaga czasu, cierpliwości i zaangażowania, ale korzyści, jakie przynosi, są bezcenne zarówno dla człowieka, jak i dla psa.



# 1. ZABAWA – BUDOWA I WZMACNIANIE WIĘZI

**Zabawa** to jeden z najważniejszych elementów budowania relacji z psem. To nie tylko sposób na wspólne spędzanie czasu, ale również **naturalna metoda uczenia się i rozwijania zaufania**. Poprzez zabawę pies uczy się samokontroli, komunikacji z człowiekiem i bezpiecznych zachowań. Jest także świetnym sposobem na **rozładowanie napięcia i rozwój umiejętności społecznych**. W procesie szkolenia może stanowić cenną **nagrodę**.

Wśród bezpiecznych form zabawy szczególnie wartościowe jest **przeciąganie**. Podczas tej aktywności szarpak powinien zawsze uciekać OD psa, poruszając się jak zdobycz – nisko przy ziemi. Ważne, by pies miał możliwość wygrania, a my możemy dodać komendy "puść" i "weź". Ale dopiero, gdy pies się chętnie z nami bawi. Nadmierne wymagania mogą zepsuć zabawę. Kluczowe są też częste **przerwy**.

**Aportowanie** warto zaczynać od krótkich dystansów, nagradzając zarówno przyniesienie, jak i oddanie przedmiotu. Nie powinniśmy wyrywać zabawki, a rodzaj aportu należy dostosować do preferencji psa. Pamiętaj jednak, że bezustanne gonienie i przynoszenie piłeczki to czynność, gdzie pies największą nagrodę dostaje daleko od opiekuna (złapanie piłeczki), a gonitwa to czynność mocno pobudzająca. Zabawa w aport nie powinna być jedyną i najczęstszą aktywnością.

**Zabawy węchowe** sprawdzają się szczególnie u psów mniej zainteresowanych typową zabawą. Szukanie smakołyków czy zabawek rozwija pewność siebie i męczy mentalnie, co jest bardzo wartościowe.





W każdej zabawie należy przestrzegać kilku podstawowych **zasad**.

Powinniśmy stosować wyraźne **sygnały rozpoczęcia i zakończenia aktywności**, robić regularne **przerwy** na uspokojenie. Zabawę najlepiej **kończyć, gdy pies jest jeszcze zainteresowany**.

Bezpieczeństwo zapewniamy poprzez **dostosowanie intensywności** do możliwości psa, **unikanie zbyt mocnego pobudzenia** i bycie uważnym na **sygnały zmęczenia**.

Dobór zabawek powinien uwzględniać **preferencje psa**. Dla miłośników miękkich zabawek sprawdzą się pluszowe zabawki, sznurowe szarpaki czy zabawki z materiału. Psy preferujące twarde przedmioty ucieszą się z gumowych piłek, twardych aportów czy gumowych szarpaków.

### **Zapamiętaj:**

- Zaczynamy od krótkich sesji zabawy
- Obserwujemy sygnały psa
- Kończymy zabawę w pozytywnym momencie
- Super specjalne zabawki nie są zawsze dostępne
- Regularnie zmieniamy rodzaje aktywności
- Nie naciskamy na zabawę, nie wyszarpujemy zabawki
- Nie przytulamy psa w zabawie – najczęściej psy tego nie lubią i mogą się zniechęcić do zabawy.

### **Mój pies się nie bawi. Co zrobić?**

Warto wtedy poszukać alternatywnych form spędzania czasu, skupiając się na **zabawach węchowych** i spokojnych aktywnościach. Relację możemy budować poprzez wspólne odkrywanie świata.

Spróbuj też **nauczyć psa zabawy** – weź pluszaka, rozpruj go, wyjmij wypełnienie, wrzuć karmę, smaczki, lekko zamknij. Do zabawki doszyj sznurek i zachęć psa do gonienia jedzonka. Pozwalaj psu “upolować” zabawkę, zjeść kilka smaczków i znów zacznij się oddalać. Możesz też wykorzystać piórniki, albo kupić specjalne zabawki na smakołyki.

Możesz też spróbować bawić się sam lub z rodziną, znajomymi, pozwalając psu obserwować wasze zachowania. Może zdecyduje się przyłączyć?

Dla niektórych psów wykonywanie zadań jest zabawą. Nagradza je to, że spędzają czas z człowiekiem i ćwiczą.

## Lista kontrolna dobrych nawyków

- Zabawa z poszanowaniem komunikatów psa
- Regularne przerwy
- Różnorodność zabaw
- Odpowiednie zabawki
- Nagradzanie spokojnego zachowania
- Szanowanie braku chęci do zabawy

Najważniejsze jest, by pamiętać, że **każdy pies jest inny i ma własne tempo oraz preferencje**. Nigdy nie powinniśmy zmuszać go do zabawy – ma ona sprawiać **przyjemność obu stronom**.

Poprzez wspólną aktywność budujemy zaufanie, uczymy się wzajemnej komunikacji i tworzymy pozytywne skojarzenia, które procentują w codziennym życiu i szkoleniu.



### Tłumacz Przysięgi Psiego Języka

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

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

## 2. SPACER – NAJPROSTSZA METODA NA WIĘŻ

Tradycyjne podejście do spacerów z psem często sprowadza się do prostego **wyprowadzania na potrzeby fizjologiczne lub krótkich przechadzek.**

Tymczasem spacer może i powinien być czymś znacznie więcej – to doskonała **okazja do budowania relacji, rozwijania pewności siebie psa** i wspólnego odkrywania świata.

**SPACER JEST DLA PSA.** Wychodząc na spacer, wychodzimy zaspokoić potrzeby naszego **VIPa**. To najważniejsze momenty jego dnia. W spacerze nie chodzi tylko o fizyczne zmęczenie. Kluczowe jest zrozumienie, że dla psa spacer to przede wszystkim możliwość **eksploracji otoczenia poprzez węch** – jego najważniejszy zmysł. Pozwalając psu na bezpieczne obwąchiwanie terenu, nie tylko zaspokajamy jego **naturalne potrzeby**, ale także **redukujemy stres i wspieramy rozwój mentalny.**

**Spacer węchowy** to koncepcja, która rewolucjonizuje sposób myślenia o wspólnych wyjściach. Zamiast ciągłego marszu, pozwalamy psu na swobodne odkrywanie zapachów w bezpiecznym tempie. Wymaga to od nas cierpliwości i zrozumienia, że dla psa "czytanie" zapachów jest tak samo istotne jak dla nas przeglądanie wiadomości czy mediów społecznościowych. Podczas takiego spaceru pies powinien mieć możliwość wyboru:

- kierunku (w bezpiecznych granicach)
- czasu poświęconego na konkretne miejsca

Wprowadzanie spacerów węchowych najlepiej **zacząć w spokojnej okolicy**, stopniowo zwiększając stopień trudności i ilość bodźców. Początkowo możemy **zachęcać psa do eksploracji, rozsypując smakołyki w trawie** czy ukrywając je w bezpiecznych miejscach. Z czasem większość psów naturalnie rozwinie zainteresowanie węszaniem.

Nauka poprzez **doświadczenie**. Pozwalając psu na bezpieczne **badanie nowych miejsc, tekstur czy dźwięków**, budujemy jego pewność siebie i zaufanie do opiekuna. Ważne jest, by nie zmuszać psa do konfrontacji z tym, co go niepokoi, ale wspierać go w samodzielnym pokonywaniu wyzwań.

Każdy spacer może stać się **okazją do krótkiego treningu**. Nie chodzi jednak o formalne ćwiczenia, ale o naturalne włączanie elementów szkoleniowych w codzienne aktywności. Może to być **wspólne pokonywanie przeszkód, nauka koncentracji w różnych miejscach czy ćwiczenie przywołania w formie zabaw.**

## Kluczowe punkty

- Spacer to nie tylko ruch fizyczny, ale przede wszystkim aktywność mentalna
- Węszenie jest dla psa naturalną i niezbędną formą eksploracji świata
- Spokojny spacer węchowy może być bardziej wartościowy niż długi marsz
- Wspólne odkrywanie buduje zaufanie i pewność siebie psa
- Każdy pies potrzebuje indywidualnego podejścia do spacerów
- Regularne, pozytywne doświadczenia budują trwałą więź
- Warto włączać elementy treningu w naturalne sytuacje na spacerze
- Cierpliwość i konsekwencja są kluczem do sukcesu
- Bezpieczeństwo i komfort psa zawsze są priorytetem
- Spacerowanie to inwestycja w długoterminową relację z psem



## **7 kroków do nowego stylu spacerowania Plan zmiany nawyków – jeden krok dziennie:**

### **Dzień 1: Nowa trasa**

- Wybierz nieznaną, spokojną okolicę
- Daj sobie 15 minut więcej niż zwykle
- Obserwuj reakcje psa w nowym miejscu

### **Dzień 2: Pierwsze węszenie**

- Rozrzuc smakołyki w trawie na znanym terenie
- Pokaż psu, że może szukać – wykorzystaj komendę “szukaj” lub hasło “mniam, mniam”
- Nie poganiaj, pozwól na dokładną eksplorację

### **Dzień 3: Spacer za psem**

- Pozwól psu wybierać kierunek
- Nie planuj trasy
- Idź tam, gdzie prowadzi pies

### **Dzień 4: Przystanek na obserwację**

- Znajdź spokojne miejsce
- Zatrzymaj się na 5-10 minut
- Pozwól psu obserwować i węszyć, w tym czasie Ty obserwuj psa

### **Dzień 5: Zabawa w poszukiwacza**

- Ukryj smakołyki, albo jakiś Twój przedmiot (rękawiczkę) podczas spaceru
- Zachęć psa do szukania
- Chwal za każde znalezienie

### **Dzień 6: Spacer bez pośpiechu**

- Zaplanuj trasę bez konkretnego celu
- Rób przerwy, gdy pies jest czymś zainteresowany
- Nie patrz na zegarek

### **Dzień 7: Połączenie kropek**

- Wykorzystaj ulubione elementy z poprzednich dni

Po tygodniu wybierz 2-3 elementy, które najbardziej się sprawdziły i włącz je na stałe do codziennych spacerów. Pamiętaj, żeby obserwować psa, zwracać uwagę na to, co go interesuje.

**Żaden dzień nie musi być idealny!**

### 3. ZAUFANIE – CO TO ZNACZY? POTRZEBY

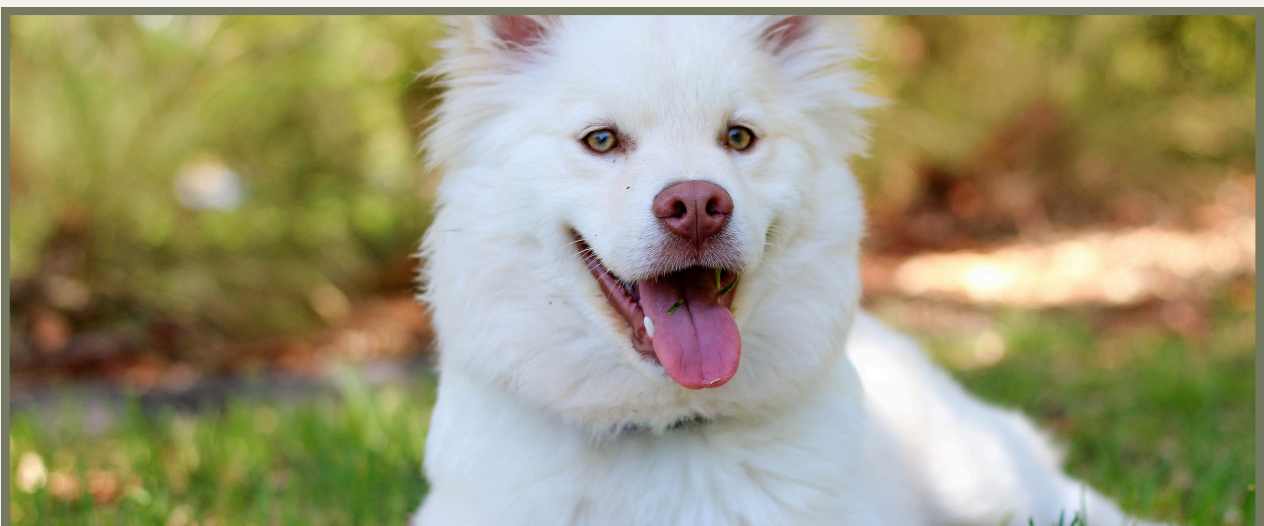
Poprzednie punkty były dość konkretne, pora na nieco bardziej enigmatyczną kwestię – ZAUFANIE.

Zaufanie to **podstawa zdrowej relacji między człowiekiem a psem**. To proces, który **wymaga czasu, cierpliwości i konsekwentnego działania**. Pies, który ufa swojemu opiekunowi, czuje się bezpiecznie, chętniej podejmuje nowe wyzwania i łatwiej radzi sobie w stresujących sytuacjach. I chętnie jest blisko opiekuna!

Fundamentem zaufania jest **przewidywalność**. Psy najlepiej funkcjonują w świecie, który rozumieją i potrafią przewidzieć. **Stale zasady, rutyna dnia i konsekwentne reakcje** opiekuna budują w psie poczucie bezpieczeństwa. Nie oznacza to sztywnych ram – chodzi raczej o pewną przewidywalność zachowań i konsekwencji.

Równie istotne jest zapewnienie psu poczucia **bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego**. Pies musi mieć pewność, że jego opiekun **ochroni** go w trudnych sytuacjach, **nie zmusi** do konfrontacji z czymś, czego się boi, i zawsze będzie po jego stronie. To oznacza również **szanowanie sygnałów dyskomfortu i nieprzekraczanie granic psa**.

**Szacunek dla psich granic** to kluczowy element budowania zaufania. Pies, który wie, że jego komunikaty są słuchane i respektowane, czuje się bezpieczniej i pewniej. Dotyczy to zarówno **kontaktu fizycznego, jak i sytuacji społecznych**. Jeśli pies sygnalizuje, że **potrzebuje przestrzeni** – dajmy mu ją. Jeśli nie chce kontaktu z innym psem – nie zmuszajmy go do tego.



Praktyczne budowanie zaufania można rozpocząć od **prostyh ćwiczeń**.

## **DOTYK**

Zacznijmy od delikatnego dotyku w miejscach, gdzie pies czuje się komfortowo, stopniowo rozszerzając obszary i intensywność kontaktu. Każdy dotyk powinien być poprzedzony sygnałem i zakończony w momencie, gdy pies jeszcze go akceptuje. Np. sygnał "ucho" oznacza, że dotkniesz psa po uszach, nagrodzisz, odejdziesz. Uszanuj też, gdy się odsunie.

## **DYSTANS**

Pozwólmy psu decydować, kiedy chce być blisko, a kiedy potrzebuje przestrzeni. Obserwuj psa, gdy ćwiczyacie i nie naruszaj jego granic.

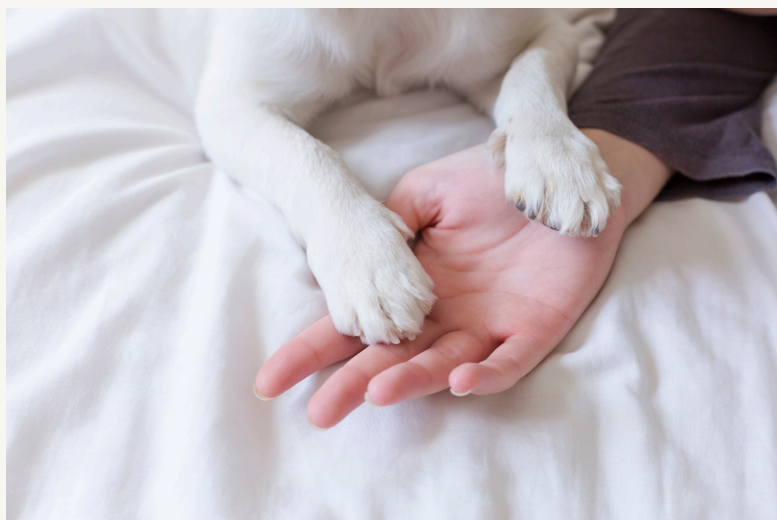
## **Przykład**

Fafik był psem lęklwym, który bał się dotyku w okolicy łapy. Zamiast zmuszać go i przytrzymywać, jego opiekunka rozpoczęła pracę od prostego ćwiczenia: kładła smakołyk obok łapy i pozwalała psu go zabrać.

Stopniowo przesuwała rękę coraz bliżej łapy, zawsze respektując sygnały dyskomfortu. Po kilku tygodniach regularnych, krótkich sesji, Fafik zaczął sam oferować łapę do dotyku, wiedząc, że w każdej chwili może się wycofać.

To zbudowało fundament zaufania, który przełożył się na inne aspekty ich relacji.

Pamiętajmy, że budowanie zaufania to **proces dwustronny** – nie tylko pies uczy się ufać nam, ale i **my uczymy się ufać psu** i jego decyzjom. Czasem **oznacza to wyjście ze swojej strefy komfortu i zaufanie, że pies wie, czego potrzebuje**.



## 4. SZKOLENIE – CZY MOŻNA WZMOCNIĆ WIĘŹ PRZEZ NAUKĘ?

**Stymulacja umysłowa** to prawo każdego psa. Nie przywilej, nie dodatek do życia, ale coś, czego każdy pies potrzebuje. Sposobem na zaangażowanie umysłu psa jest **trening i szkolenie**.

W nowoczesnym podejściu do szkolenia psów odchodzimy od przestarzałej koncepcji bezwzględnej dominacji na rzecz **budowania** prawdziwego **partnerstwa** między człowiekiem a psem. Ta fundamentalna zmiana w sposobie myślenia o relacji z czworonogiem pozwala na stworzenie silniejszej więzi opartej na wzajemnym zaufaniu i szacunku.

Współczesna wiedza behawioralna jasno pokazuje, że psy nie potrzebują "szefa", który wymusza posłuszeństwo. Potrzebują natomiast **mądryego przewodnika**, który:

- Zapewnia jasne i zrozumiałe zasady
- Konsekwentnie prowadzi przez proces uczenia
- Dostarcza pozytywnych doświadczeń
- Buduje pewność siebie psa
- Szanuje jego osobowość i potrzeby

### **Dobrowolne wykonywanie poleceń**

W przeciwieństwie do tradycyjnego podejścia opartego na przymusie, celem jest zachęcenie psa do współpracy poprzez:

- Pokazanie, że warto z nami współpracować
- Stosowanie odpowiednich nagród (smakotyki, zabawa, pochwała)
- Tworzenie sytuacji, w których pies sam wybiera właściwe zachowanie
- Dawanie psu możliwości odmowy (co paradoksalnie zwiększa jego chęć do współpracy)





Kluczowym elementem pozytywnego treningu jest umiejętność pozyskania i utrzymania **uwagi psa**. Osiągamy to poprzez:

- Budowanie pozytywnych skojarzeń z naszą obecnością
- Nagradzanie spontanicznego kontaktu wzrokowego
- Wykorzystywanie naturalnej ciekawości psa
- Stosowanie odpowiednich wzmocnień w odpowiednim momencie

### Przykłady ćwiczeń

- "Patrz" – nagradzanie spontanicznego kontaktu wzrokowego
- Podążanie za przewodnikiem bez smyczy
- Wspólne rozwiązywanie prostych łamigłówek
- Nauka targetowania (dotykania wyznaczonego miejsca, albo ręki opiekuna)

### Lista zachowań do wzmocniania

- Spontaniczny kontakt wzrokowy
- Spokojne zachowanie w obecności bodźców
- Przywoływanie
- Chodzenie przy nodze bez ciągnięcia
- Spokojne witanie gości
- Odpowiednia zabawa z innymi psami
- Pozostawanie na swoim miejscu
- Przychodzenie na zawołanie



### Czy presja szkodzi?

**Presja i stres to element życia każdego organizmu.** Nie unikniemy tego i w niewielkich ilościach jest niezbędna. Jednak zbyt duży nacisk w treningu może:

- zaburzyć zaufanie
- wywołać lęk i niepewność
- prowadzić do zachowań agresywnych
- hamować naturalne zachowania psa i prowadzić do problemów z zaspokojeniem potrzeb
- zmniejszyć motywację do nauki

## Plan nauki targetowania

Potrzebujesz:

- Target (może być końcówka długopisu, patyk z piłeczką, czy specjalny target)
- Smakołyki
- Klicker (opcjonalnie)

Krok 1: Zapoznanie z targetem

- Pokaż psu target
- Pozwól obwąchać
- Nagródź KAŻDY kontakt z targetem (dotknięcie nosem lub łapą)
- Nie wydawaj żadnych komend na tym etapie

Krok 2: Budowanie skojarzeń

- Gdy pies zrozumie, że dotknięcie = nagroda, dodaj komendę (np. "dotknij" lub "target")
- Mów komendę PRZED dotknięciem
- Zaznacz poprawne wykonanie kliknięciem lub krótkim hasłem
- Nagradzaj natychmiast po dotknięciu

Krok 3: Zwiększanie dystansu

- Zaczynij odsuwać target na małe odległości
- Stopniowo zwiększaj dystans
- Pies powinien aktywnie szukać targetu

5. Krok 4: Różne pozycje

Trzymaj target w różnych miejscach (nisko, wysoko, z boku)

6. Krok 5: Dodawanie trudności

Zmień środowisko treningu, prowadź rozpraszacze

**Błędy:**

- Zbyt szybkie zwiększanie trudności
- Nieregularne nagradzanie na początku nauk
- Zbyt długie sesje treningowe
- Brak przerw i naciskanie na psa, gdy traci zainteresowanie
- Zły timing – zaznaczenie zachowania

## Pamiętaj!

Pozytywne nie oznacza bezstresowe czy pozbawione zasad. Pies potrzebuje jasnych granic i konsekwentnego przewodnictwa.

Kluczowe jest znalezienie równowagi między:

- Swobodą a strukturą
- Zabawą a pracą
- Nagrodami a wymaganiami

## Pomysły na trening z psem:



### **33 sztuczki dla początkującego psa i szczeniaka**

Najlepsze poradniki dotyczące wychowywania psa. Znajdziesz tutaj cenne wskazówki dotyczące szkolenia, żywienia...

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



### **Sygnal nagrody**

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

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

## 5. TRUDNOŚCI – PRZESZLIŚMY PRZEZ NIE RAZEM!

Przekonanie, że relacja człowieka z psem powinna być przede wszystkim beztrudną i miłą interakcją, choć oczywiście jest prawdziwe, to jest też zbyt idealistyczne. Doświadczanie **wspólnych wyzwań i przezwyciężanie trudności** odgrywa kluczową rolę w budowaniu silnej więzi.

Kiedy pies i jego opiekun stawiają czoła problemom ramię w ramię, tworzy się między nimi wyjątkowa więź. To nie jest łatwe. Często **szczęśliwy opiekun** jest nieszczęśliwy i **przeżywa załamki**. Co począć z tym psem, co boi się siatek, albo jeszcze innych rzeczy? No cóż – najlepiej jest pomóc i wykorzystać trudności do cementowania relacji. Oczywiście kluczowa jest **umiejętność KOMUNIKACJI**.

### Wspólne przezwyciężanie przeszkód:

- Buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa
- Uczy wzajemnego zrozumienia i empatii
- Wzmacnia poczucie przynależności i współpracy
- Rozwija umiejętności radzenia sobie ze stresem
- Pokazuje psu, że może polegać na swojej "rodzinie", "stadzie", "grupie"



### Wizyty u weterynarza

Lęk przed weterynarią to powszechny problem u psów. Wspólne przygotowanie, uspokajanie i nagradzanie sprawia, że pies uczy się, że może ufać swojemu opiekunowi nawet w tak stresujących momentach.

### Nowe sytuacje

Wprowadzanie psa w nowe, niepewne środowiska wymaga cierpliwości i współpracy. Powolne osvajanie, zachęcanie do eksploracji i wspieranie buduje poczucie bezpieczeństwa.

### Stresujące momenty

Hałaśliwe imprezy, fajerwerki czy wizyty gości to sytuacje, które mogą wytrącać psa z równowagi. Opiekun może go wówczas uspokoić, zająć czymś przyjemnym i dać poczucie, że razem sobie poradzą.

## Budowanie odporności psychicznej

Przezwyciężanie wspólnych wyzwań uczy psa, że **może liczyć na swojego człowieka**. To kluczowe w kształtowaniu odporności emocjonalnej i psychicznej, która pozwoli mu radzić sobie z przyszłymi trudnościami.

### Plan działania w sytuacjach trudnych

- Poznaj wcześniej możliwe źródła stresu i stwórz plan pracy.
- Naucz psa technik relaksacyjnych.
- Miej przy sobie ulubione smakołyki i zabawki, aby odwrócić uwagę.
- Zachowuj spokój i bądź przykładem opanowania dla swojego psa.
- Doceniaj każdy, nawet najmniejszy, przejaw opanowania.
- Jeśli pies przekracza swoje możliwości, wycofaj się i spróbuj ponownie, kiedy będzie gotowy.

Pamiętaj – **trudności to nie wróg, ale okazja do zacieśnienia więzi**. Poprzez wspólne pokonywanie przeszkód budujesz prawdziwe partnerstwo, na którym możesz polegać w każdej sytuacji.

### ALE

Gdy zupełnie sobie nie radzicie, pies ma trudności z całym światem, ma złe doświadczenia z przeszłości, to nie bój się korzystać ze wsparcia.


### Kluczem jest:

- Diagnostyka zdrowotna
- Diagnoza behawioralna
- Plan pracy
- Wdrożenie leczenia (jeśli konieczne)
- Wsparcie farmakologiczne, suplementami
- Wsparcie specjalistów – weterynarza, behawiorysty, trenera, ale może też wsparcie dla szczęśliwego przewodnika?



Znasz naszego bloga?

- [Wpis o nauce odpoczywania](#)
- [Protokół relaksacyjny](#)



**5 sposobów  
5 ćwiczeń  
5 dni**

Jeśli chcesz wzmocnić swoją więź z czworonogiem, wypróbuj nasz pięciodniowy plan. Każdego dnia skoncentruj się na innym sposobie i ćwiczeniu, aby krok po kroku budować lepsze wzajemne zrozumienie. Oczywiście PIĘĆ dni nie wystarczy żeby zbudować wzajemną relację, ale to dobry POCZĄTEK.

### **Dzień 1: Bądź uważnym obserwatorem**

Poświęć czas na uważne obserwowanie swojego psa. Zwracaj uwagę na jego mowę ciała, nawyki i preferencje. Zrozum, co lubi, a czego woli unikać.

**Ćwiczenie:** Usiądź w wygodnym miejscu i przez 10–15 minut po prostu obserwuj swojego psa. Bez wydawania poleceń czy angażowania go w zabawę. Notuj swoje spostrzeżenia.

### **Dzień 2: Stwórz rytuały**

Wprowadź do codziennego harmonogramu psa rytuały, które będą wzmocniać waszą relację. Mogą to być powitania, zabawy, ale także czynności pielęgnacyjne.

**Ćwiczenie:** Wybierz jedną stałą czynność, np. karmienie lub szczotkowanie, i wprowadź do niej elementy zabawy/treningu lub nagradzania. Zaobserwuj, jak pies zaczyna kojarzyć tę czynność z czymś pozytywnym.

### **Dzień 3: Bądź cierpliwym trenerem**

Poświęć czas na spokojną naukę nowej umiejętności. Stawiaj niewielkie wyzwania, nagradzaj nawet drobne postępy.

**Ćwiczenie:** Naucz psa prostej komendy, np. "daj łapę".

### **Dzień 4: Zaproponuj wyzwania**

Wprowadź do codzienności nowe, atrakcyjne aktywności. Mogą to być spacer w nowych miejscach, nowe zabawki czy zadania węchowe.

**Ćwiczenie:** Zabierz psa do parku lub lasu, daj mu czas na swobodną, bezpieczną eksplorację. Nagródź go, gdy wróci na Twoje zawołanie.

### **Dzień 5: Bądź wsparciem w trudnych chwilach**

Zaplanuj pracę z trudnym dla psa bodźcem. Uspokajaj go, zajmuj czymś przyjemnym i daj poczucie bezpieczeństwa.

**Ćwiczenie:** Zaaranżuj sytuację, w której pies może się niepokoić: np. obserwuj z daleka rowerzystów. Spokojnie przy nim pozostań, nagródź za oznaki opanowania i zapewnij mu komfort.

Budowanie silnej więzi to proces, który wymaga systematyczności i cierpliwości. Nie myśl o więzi raz na tydzień, ale pamiętaj, że budujesz ją codziennie.

Sposób, w jaki ludzie budują więzi i przywiązują się do innych, ma swoje źródła w dzieciństwie i wpływa na nasze późniejsze relacje, w tym z naszymi czworonogami. Wyróżnia się kilka podstawowych **stylów przywiązania**:

- bezpieczne przywiązanie
- lękowe przywiązanie
- unikające przywiązanie

Style przywiązania ludzi przekładają się także na ich związki ze zwierzętami. Psy wyczuwają i reagują na sygnały emocjonalne właścicieli.

## Rozpoznawanie niezdrowych więzi

- Silny, nieadaptacyjny lęk separacyjny psa
- Nadmierna i obsesyjna zależność psa od właściciela
- Agresja psa w obronie "swojego" opiekuna
- Brak przywiązania lub całkowite obojętność psa
- Trudności w socjalizacji i nawiązywaniu kontaktów

## Co zrobić?

- Przyjrzyj się swojemu stylowi przywiązania i emocjonalnym potrzebom
- Pracuj nad budowaniem bezpiecznej, partnerskiej więzi ze swoim psem
- Skorzystaj z pomocy szkoleniowca lub behawiorysty, aby wprowadzić pozytywne zmiany
- Skorzystaj z pomocy dla siebie, żeby zaopiekować Twoje potrzeby
- Bądź cierpliwy i konsekwentny – zmiana wzorców przywiązania to długotrwały proces







Mamy nadzieję, że ten materiał był dla Ciebie wartościowy.  
Dziękujemy Ci za przeczytanie!

EMIL NESTOROWICZ

DOROTA BARAŃSKA



**Czerwony Piesek** to

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

I nasza bogata oferta materiałów w postaci kursów, ebooków:

**SKLEP**

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