



Jak pracovat s reaktivními psy

V případě psů nejčastěji řešíme reaktivitu při setkávání s jinými psy. Pokud máte reaktivního psa, který štěká, vyjíždí a zmítá se na vodítku, jakmile se v dohledu objeví jiný pes, určitě si kladete otázku: Co s tím?

Jaké je to být reaktivní

Než se vrhneme na výčet doporučení pro práci s reaktivními psy, měli bychom si definovat přídavné jméno „reaktivní“. Jste-li reaktivní, máte tendenci reagovat velmi brzy, rychle a s intenzitou, která neodpovídá situaci. Vaše reakce jsou silně emocionální – nejčastěji bychom je označili za agresivní, protože se při nich buď bráníte, nebo útočíte.

Reaktivita bývá výsledkem nahromaděného napětí neboli stresu, kdy se stáváte podrážděnými (senzitivními) a ke spuštění reakce pak stačí opravdu málo. K tomu všemu se může reaktivní chování i automatizovat. Pokud se ukáže, že agresivní chování funguje, začnete reagovat preventivně – to znamená ještě dříve, než k tomu z hlediska okolí nastane důvod. Tak jako tak je pro reaktivitu typické, že se úmyslně nerozhodujete reagovat a svou reakci buď vůbec nedokážete zastavit, nebo s tím máte velké potíže.

Běžné zákazy, tresty a jiná silová řešení se proto míjejí účinkem. A není se čemu divit. Je-li hnací silou vašeho chování stres, nemůžete si pomoci a musíte zkrátka reagovat. A protože své chování neovládáte, nedokážete přestat ani navzdory výbojům elektrického obojku.

Management aneb jak uklidnit nervovou soustavu

Zvládat stresové situace je třeba se naučit. Abyste se však mohli začít učit, jak je zvládat v klidu, musíte se nejprve uklidnit.

I ve stavu nepřetržité pohotovosti a podrážděnosti se totiž učíte. Jenže když svět kolem sebe vnímáte jako bitevní pole, učíte se tak akorát lépe, rychleji a intenzivněji bojovat a vidět nepřitele za každým rohem.

Soubor opatření, jejichž cílem je uklidnit pocuchané nervy našeho psa, se nazývá management. Management zahrnuje:

1. Cílené vyhýbání se situacím, které pes nezvládá a musí v nich reagovat.

Můžete například jezdit venčit psa autem do lesa nebo jej venčit ve dvě hodiny ráno, abyste nepotkávali jiné psy. Když uvidíte jiného psa, změníte trasu procházky, abyste ho nepotkali nebo se mu velkým obloukem vyhnuli.

2. Zkracování doby vystavení stresorům a tím zkrácení doby reakce

Vyhýbání se situacím, které pes nezvládá obvykle nestačí, protože někdy se jim vyhnout zkrátka nelze. Pokud se už stane, že pes reagovat začne, mělo by být naším cílem celou epizodu co nejvíce zkrátit – například tím, že psa za obojek nekompromisně odvedete pryč. Čím kratší dobu umožníme psovi reagovat, tím méně času bude následně potřebovat k uklidnění.

3. Úpravu životních podmínek a prostředí psa s cílem minimalizovat jeho celkovou stresovou zátěž.

Pokusíte se ze života psa odstranit nepříjemné podněty nebo je alespoň omezit a zaměříte se na naplňování jeho přirozených potřeb. Můžete se například naučit se psem srozumitelně a jednoznačně komunikovat, snížit množství tréninků, nebo jej naopak více zaměstnat, zavést do jeho života pravidelnost a řád, zabránit mu celý den pobíhat podél plotu či štěkat z okna na kolemjdoucí nebo jej naučit chodit na prověšeném vodítku, aby se neustále neškrtil.

4. **Dostatek prostoru a času pro odpočinek.**

Můžete například psovi pořídit klec nebo boudičku, naučit jej v ní odpočívat a zajistit, aby jej tam opravdu nikdo a nic nerušilo.

5. **Relaxační aktivity snižující stres, které se stanou každodenním rituálem.**

Může jít například o večerní třicetiminutové žvýkání sušené pochoutky nebo čenichací hry během procházky.

Všechna tato opatření bychom měli ideálně zavést současně, protože se vzájemně ovlivňují a doplňují. Celek můžeme podpořit také veterinárními výživovými doplňky na uklidnění.

Ale pozor! Vyzkoušet jen sem tam něco – například dát psovi Bachovy esence nebo mu koupit boudičku – a čekat zázrak je jedním z největších omylů dnešní doby, v níž hledáme a očekáváme snadná a rychlá řešení. Management znamená dlouhodobě (někdy i trvale) změnit všechno, co změnit lze. Změny nejsou příjemné ani pohodlné, přinášejí však výsledky.

Zvyšování odolnosti vůči stresu

Výsledky komplexního managementu bývají často natolik výrazné a uspokojující, že zapomínáme na další krok: trénink zvládání stresujících situací. Nebo lépe řečeno – nám ani psovi se do něj nechce. Vždyť je nám konečně dobře. Máme svůj klid.

Pokud se ale nechcete celý život vyhýbat situacím, které nezvládáte, je třeba se jim záměrně postavit. Aby měl trénink smysl, měla by být míra stresu, kterou bude náš pes – nebo my – prožívat, mírná. Proto při tréninku pracujeme:

- se vzdáleností, protože čím dále od druhého psa jsme, tím je situace jednodušší,
- s intenzitou podnětů, protože zvládnout menšího psa nebo psa, který nám nevěnuje pozornost, je snazší než ustát psa, který se k nám rychle přibližuje a přitom na nás zírá,
- s bariérami, které dodávají pocit bezpečí a tím umožňují zvládat i kratší vzdálenost od druhého psa,
- s časem, který může hrát dvojí roli – buď nám s přibývajícím časem postupně ubývají síly, máme-li vydržet v blízkosti druhého psa, nebo naopak potřebujeme více času, abychom se uklidnili.

Naším cílem je, aby pes neztratil kontrolu nad svým chováním, a pokud už ji ztratí, aby bylo v jeho možnostech rychle ji získat zpět.

Konkrétních technik a metod existuje bezpočet. Jejich společným jmenovatelem je postup krok za krokem. Obvykle to znamená nejprve trénovat ve striktně řízených podmínkách a teprve potom naučené dovednosti přenášet do praxe. Nejprve se zkrátka musíte naučit, co a jak máte dělat, abyste to dokázali použít v každodenní realitě.

Co se vyplatí začít dělat:

- **Všímat si už prvních známek nastupujícího vzrušení a okamžitě zastavit psa nebo situaci.**

Zastavením dáváme psovi prostor, aby se mohl ovládnout a uklidnit. Teprve potom můžeme pokračovat nebo odejít, a situaci tak ukončit. Pokoušet se zastavit psa až ve chvíli, kdy je plně pohlcený reakcí, je jako snažit se zastavit rozjetý vlak.

- **Odměňovat psa za žádoucí chování – tedy za klid – funkčními odměnami.**

Psa, který reaguje ze strachu, odměníme odchodem do větší vzdálenosti. Psa, který reaguje z frustrace, odměníme naplněním jeho potřeby – například mu umožníme přijít k druhému psovi blíž. Díky tomu přestává být rozrušený a reaktivita funkční strategií, kterou pes řeší každý problém.

- **Naučit psa odcházet.**

Je-li pes na vodítku, může mít pocit (nebo zcela reálnou zkušenost), že odejít nemůže, a proto volí cestu zastrašování. Vědomí, že může odejít, psa jednoznačně uklidňuje. Abychom mu však odchod mohli včas nabídnout, musíme situaci i komunikaci našeho psa vnímat.

- **Nabízet psovi uklidňující neboli copingové strategie a umožňovat mu, aby je v náročných situacích využíval.**

Různí psi se uklidňují různými způsoby. Typicky si během stresující situace nebo po ní potřebují začichat, do něčeho se zakousnout, pracovat nebo se pomazlit. Trénink dělá mistra: čím častěji budou mít psi prostor tyto uklidňující strategie používat, tím rychleji se naučí uklidňovat a tím účinněji jim budou tyto strategie pomáhat.

- **Udržovat psa v pracovním neboli tréninkovém módu.**

Nejčastěji k tomu využíváme hru „oslovujeme–voláme“. Při ní psa v podstatě neustále oslovujeme a následně jej odměňujeme za reakci na oslovení, tedy za pozornost. Pamlsky mu ideálně házíme na zem. Pes má možnost vnímat okolí a rozhlížet se, ale nenecháváme jej zírat, a tím rozvíjet případnou reakci. Je to vlastně jedna z forem zastavování nastupujícího vzrušení.

- **Dávat psovi možnost učit se svobodně komunikovat s jinými psy.**

Zpočátku klidně formou řízených komunikačních lekcí. Mnoho psů totiž psí komunikaci vůbec neovládá – zkrátka nevědí, co si mají v přítomnosti jiných psů počít. Umějí jen vyjíždět. Psí řeč se mohou naučit pouze od sebe navzájem. Jiná cesta skutečně není.

Trénink odolnosti může vést i k tomu, že si pes na stresující podněty zvykne a možná dokonce zjistí, že vlastně nejsou až tak stresující. Že mu s jinými psy může být docela dobře.

Ale i kdyby se tak nestalo, určitě vašemu psovi vzroste sebevědomí, protože toho bude postupně stále více schopný ustát a zvládnout.

Práce se stresem začíná jeho pochopením

Práce s reaktivním psem není málo. Máme pro vás ale i potěšující informaci: reaktivní psi vás opravdu hodně naučí. Právě proto se z jejich majitelů tak často stávají psí instruktory.

Pokud byste s námi chtěli šířit osvětu a účinně pomáhat majitelům reaktivních psů, doporučujeme začít Akademií pro psí instruktory.

V Akademii totiž jdeme do hloubky a téma stresu probíráme opravdu komplexně – od obecného fungování nervové soustavy a jejích regulačních mechanismů přes rozdíl mezi reakcí a chováním až po všechny vývojové vrstvy učení.

Psy totiž nestačí jen milovat. Je potřeba jim opravdu rozumět. A lidé, kteří hledají pomoc, si zaslouží, aby odbornou pomoc mohli snadno najít.