



SCHOPNOST ODPOUTAT SE

Kristýna Dostálková
Pozitivní psychologie psů

Co se děje když se pes neumí odpoutat?

Co se děje když se pes neumí odpoutat?

- uvidí zajíce

Co se děje když se pes neumí odpoutat?

- uvidí zajíce
- potkáte psa

Co se děje když se pes neumí odpoutat?

- uvidí zajíce
- potkáte psa
- zdrojařina?

Co se děje když se pes neumí odpoutat?

- uvidí zájce
- potkáte psa
- zdrojařina?
- chcete po něm práci v rušném prostředí

Co se děje když se pes neumí odpoutat?

- uvidí zajíce
- potkáte psa
- zdrojařina?
- chcete po něm práci v rušném prostředí
- přivolání (resp. odvolání)

Co se děje když se pes neumí odpoutat?

- uvidí zajíce
- potkáte psa
- zdrojařina?
- chcete po něm práci v rušném prostředí
- přivolání (resp. odvolání)
- chůze na vodítku
-

**Pohodový život je neustálou sérií
menších či větších odpoutávání se.**

PROČ je odpoutání se důležité?

Nestačila by nám jen SEBEKONTROLA?

PROČ je odpoutání se důležité?

- sebekontrola je mezikrok k tomu, aby se pes byl schopný odpoutat

PROČ je odpoutání se důležité?

- sebekontrola je mezikrok k tomu, aby se pes byl schopný odpoutat
- zůstávání jen v sebekontrole buduje frustraci (pes nám buď padá do vyšší stresové zóny nebo zůstává ve stejné)

PROČ je odpoutání se důležité?

- sebekontrola je mezikrok k tomu, aby se pes byl schopný odpoutat
- zůstávání jen v sebekontrole buduje frustraci (pes nám buď padá do vyšší stresové zóny nebo zůstává ve stejné)
- **odpoutání umožní psovi dostat se do nižší stresové zóny**

PROČ je odpoutání se důležité?

- sebekontrola je mezikrok k tomu, aby se pes byl schopný odpoutat
- zůstávání jen v sebekontrole buduje frustraci (pes nám buď padá do vyšší stresové zóny nebo zůstává ve stejné)
- **odpoutání umožní psovi dostat se do nižší stresové zóny**

Co udělá pes na vodítku před kterým vyběhne zajíc?

Postupka obtížnosti

1) sebekontrola

2) reakce na naučený slovní povel (sedni, lehni...)

3) odpoutání se

Cílem je co nejrychleji projít "postupkou" a dostat se co nejdříve z odměn z prostředí k odměně jídlem.

Postupka obtížnosti

1) sebekontrola

2) reakce na naučený slovní povel (sedni, lehni...)

3) odpoutání se

Jakmile si pes vezme odměnu, je schopný se i odpoutat.

Praktické příklady

Odpoutání umožní psovi dostat se do nižší stresové zóny, jen sebekontrola buduje frustraci.

- vycházení ze dveří
- vystupování z auta
- setkání se zvěří

Praktické příklady

Odpoutání umožní psovi dostat se do nižší stresové zóny, jen sebekontrola buduje frustraci.

- vycházení ze dveří
- vystupování z auta
- setkání se zvěří

Odstranění odměny neznamená vždy pokrok v tréninku!!!

- k sebekontrolě bez odměny můžeme přejít až v nižších stresových zónách

Praktické příklady

- vycházení ze dveří
- vystupování z auta
- setkání se zvěří

Odstranění odměny neznamená vždy pokrok v tréninku!!!

- k sebekontrolě bez odměny můžeme přejít až v nižších stresových zónách
- pokud odstranění "odpoutávací" odměny uspějeme a příliš brzy zůstaneme jen v sebekontrolě, nedostaneme do situace klid

**Jak pracovat
se schopností odpoutat se?**

Jak pracovat se schopností odpoutat se?

- 1) podpořit samotný koncept
- 2) vhodně ho přenést do konkrétní situace

1) podpořit samotný koncept

- v Knihovně her najít alespoň 10 různých her, které vám sednou na hlavní koncept
- najít 3-4 hry na doplňující koncepty, které máte slabé

1) podpořit samotný koncept

- v Knihovně her najít alespoň 10 různých her, které vám sednou

např.: Lepidlo, Já nebo rušivka, Něco v cestě, Nekrade se, Orientace, Ruleta, Tady jsem, Místo nebo rušivka, Minové pole, Mističky

1) podpořit samotný koncept

- doplňující koncepty: sebekontrola, přemýšlení v SVE, schopnost napojit se (3-4 hry od každého - pokud koncept patří k vašim slabým stránkám)

1) podpořit samotný koncept

- doplňující koncepty:

sebekontrola (*Čára, Myší díra, Ono se to hýbe!, Na zemi je láva, Semafor, Sněží...*) - vybírejte hry, které jsou pro vašeho psa trochu výzva

1) podpořit samotný koncept

- doplňující koncepty:

přemýšlení v SVE (*Drž-pust'-drž, Ještě né!, Minové pole, Přes čáru...*) - vybírejte hry, které jsou pro vašeho psa trochu výzva

1) podpořit samotný koncept

- doplňující koncepty:

schopnost napojit se (*Kuk a jdeme, Rychlá orientace, Dlouhý nosetouch, Mezi, Místo, Papírové talíře...*) - vyberte pár oblíbených jednoduchých her a vkládejte do nich hodnotu

1) podpořit samotný koncept

- 10 her na hlavní koncept
- 3-4 hry na doplňující koncepty, které máte slabé

Udělejte si lístečky a každý trénink vylosujte 2-3 hry z hlavního konceptu a 1-2 hry z doplňujících (celkem budete mít 3-5 her).

Trénink udělejte krátký (3-5, max. 10 minut!!!), dynamický a v jednoduchém prostředí. Stačí pár opakování každé hry.

Jak pracovat se schopností odpoutat se?

- 1) podpořit samotný koncept
- 2) vhodně ho přenést do konkrétní situace

2) vhodně ho přenést do konkrétní situace

- trénovat v nižších stresových zónách
- managovat vyšší stresové zóny

Hry vhodné do praktických situací:

žlutá zóna:

- veškeré varianty na hry "Lepidlo" a "Já nebo rušivka"
- "Podívej se na"
- "Kuk a jdeme" , "Dožehň mě"
- tréninkově nastavená situace: "LATTE"

žlutá zóna:

- trénink ve žlutých zónách je extrémně důležitý
- žlutou zónu si bud' můžeme postavit tréninkově (pokud máme pod kontrolou spouštěč)
- nebo využíváme situací z běžného života, kde cíleně pracujeme se vzdáleností

Hry vhodné do praktických situací:

oranžová zóna:

- prvotní odpoutání: "Ťuk, t'uk", "Prší", "Ham,ham"
- "Podívej se na" (po prvotním odpoutání)
- "Papírové talíře", "Dožeň mě"

oranžová zóna:

- oranžové zóny k tréninku cíleně nevyhledáváme, ale pokud se do nich dostaneme, se psem začneme ihned pracovat

červená zóna:

- za každou cenu se jim vyhýbáme

dva hlavní cíle:

- psa co nejdříve rozežrat
- zamezit opakování nevhodného chování

červená zóna:

- za každou cenu se jim vyhýbáme

dva hlavní cíle:

- psa co nejdříve rozežrat
- zamezit opakování nevhodného chování

Balancujeme mezi “Postupkou obtížnosti” a potřebou co nejrychleji situaci opustit.

červená zóna:

Balancujeme mezi “Postupkou obtížnosti” a potřebou co nejrychleji situaci opustit.

Efektivní využití postupky (aneb kdy chtít sebekontrolu):

- pes se zvukově neprojevuje
- pár pokusů a dost
- máme vybudované základy

Konkrétní hry a strategie k práci v různých stresových zónách naleznete v týdnech 2-4 online kurzu Netahání na vodítku (přístupný v členské sekci Mentoring klubu).



DĚKUJI ZA POZORNOST