

Citlivější nervová soustava & reaktivita

Trauma-informovaný přístup lidsky: proč pes reaguje „přehnaně“ a jak mu pomoci přes tělo — ne přes příběh. Vychází z knihy *Tělo sčítá rány*.

REAKTIVITA

NERVOVÁ SOUSTAVA

ZÓNY STRESU

PROČ PES REAGUJE PŘEHNANĚ

Citlivější nervová soustava **není jen následek špatné zkušenosti**. Sčítá se z víc zdrojů — a často z jejich kombinace:

- **Genetika a temperament** — někteří psi to mají „přetáčivé“ od narození.
- **Stres matky v březosti** — kortizol projde placentou a nakalibruje citlivost.
- **Chybějící nebo špatná socializace** v kritickém okně.
- **Chronický stres** — málo odpočinku, pořád plný „kýblíček“.
- **Bolest a zdraví** — co chronicky bolí, sráží práh (psi bolest maskují).
- **Věk** — strachová období, dospívání, slábnoucí smysly u seniora.
- **Špatná zkušenost / trauma** — útulek, napadení, averzivní výcvik...

NEMUSÍŠ ZNÁT JEHO PŘÍBĚH

Trauma **nežije v příběhu**, ale v těle a nervové soustavě — nedá se z něj „vymluvit“ ani ho promyslet. Proto **nepotřebuješ vědět, co se psovi kdy stalo**. Pracuje se na tělesné rovině, a to je stejné, ať citlivost vznikla z traumatu, genetiky nebo bolesti.

ZÓNY STRESU — A KDE JE PRÁH

Míru stresu čteme jako **čtyři zóny** na plynulém kontinuu. Klíčová hranice je **práh** mezi žlutou a oranžovou:



Modrozelená — klid a spojení, pes je v pohodě.



Žlutá — stresová, ale pes ještě myslí. Zóna pro trénink.

— — — — **P R Á H** — — — —



Oranžová — s naší pomocí psa ještě rozpohybujeme a pomůžeme mu dokončit oblouk.



Červená — útok / útěk / zamrznutí. Pes je v pasti, sám ven nemůže.

KLÍČ CELÉHO WEBINÁŘE

Pod prahem (modrozelená, žlutá) je pes **v akci** — umí něco udělat. **Nad prahem** (oranžová, červená) je **v pasti**. Proto reálně zlepšujeme reaktivitu **pod prahem**.

„Zázračně vyléčený“ reaktivce z videa se většinou nevrátil do klidu — přes vyčerpání spadl do zamrznutí. To není uzdravení, to je vypnutí.

DOKONČENÝ OBRANNÝ OBLOUK

Obranná reakce má tvar oblouku — a musí **proběhnout celá**, až do konce. Když se **zavře**, energie odeteče a nervový systém se zresetuje. Když se nezavře, energie zůstane v těle a **sčítá se** (plní „kýblíček“):

Podnět (vidím psa) → napětí stoupá → **akce, která situaci vyřeší** (zvětší vzdálenost) → vybití → **návrat do klidu**.

Na vodítku je ta řešící akce skoro vždy jediná — **zvětšit vzdálenost**. Konkrétně se to dá udělat víc způsoby: **otočit se a odejít · obejít psa obloukem · ohlédnout se a jít spolu pryč**. (Obejít psa obloukem při míjení je jen jeden ze způsobů, jak zvětšit vzdálenost — krok, ne celý oblouk.)

PODLE ZÓNY JEDNÁŠ JINAK

POD prahem (modrozelená/žlutá): přenech zodpovědnost psovi — nech ho, ať reakci dokončí **sám**.
Necpi mu odměny, radši mu pomoz **zvětšit vzdálenost**.

NAD prahem (oranžová/červená): zodpovědnost bereš ty. Použij **„hru prší“** — rozhod' pamlsky na zem. Hlava dolů rozbije fixaci a nastartuje klidový nerv (žraní + čichání), pak v klidu odejdi.

Pamlsky na zem, ne z ruky — pes musí dát čumák dolů a odpoutat oči; z ruky by žral a dál zíral.

DVĚ PASTI, KTERÝM SE VYHNI

Netahej za vodítko — napnuté vodítko je pro tělo další potvrzení pasti. A **nenech ho zírat** nad prahem — to už není zvykání, ale „flooding“, oblouk se nezavře a problém se prohloubí.

JAK POZNÁŠ ZAVŘENÝ OBLOUK

Po dokončené reakci pes vybije napětí — sleduj to jako „fajfku, povedlo se“:

oklepání odfrknutí klidné čichání
spuštěný postoj měkké uši návrat do neutralu

Nezavřený naopak: zamrzlý, nebere pamlsek, nečichá (nebo vztekle čichá „kdo tu byl“), zrychlený dech, pořád se otáčí. Energie zůstala v těle.

CO TO PSOVI PŘINESE

- **Rozšiřuje se žlutá zóna** — zvládne blíž a déle bez výbuchu.
- **Rychlejší návrat do klidu** po setkání (z půl hodiny na pár minut).
- **Nižší základní hladina stresu** — „kýblíček“ ráno skoro prázdný.
- **Pes přebírá zodpovědnost** — začne situace řešit sám a správně.
- **Ty a vodítko = bezpečná kotva**, ze které roste všechno ostatní.

Staví se nová „dálnice“ (vidím psa → jednám → klid), stará reaktivní cesta zarůstá. Potřebuješ víc pokusů pod prahem než výbuchů nad ním (aspoň 4:1).

DOMÁCÍ ÚKOL NA MĚSÍC

Kde to jen jde, dej psovi při míjení psů **možnost zvětšit vzdálenost** — obloučkem, otočkou, odchodem — a nech ho reakci **dokončit** (bez pamlsku; odmění se to samo návratem do klidu). Není to lineární: **horší dny jsou normální**. Rozdíl nepoznáš za týden, ale po měsíci bude hodně vidět.