

Psie sporty

w terapii behawioralnej

Tekst: Julia Stankiewicz



Są opiekunowie, którzy chętnie spróbowaliby ze swoim psem nowej aktywności, ale rezygnują z powodu jego problemów behawioralnych. Czy trenowanie psich sportów nie wchodzi w grę w takim wypadku? A może wręcz przeciwnie – byłoby to wsparcie terapii behawioralnej i miało dobry wpływ na codzienne funkcjonowanie psa?



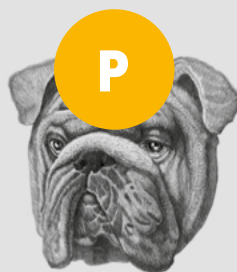
Nosework, agility, tropienie użytkowe, obedience... Szukając dodatkowych zajęć dla siebie i psa, można pogubić się w możliwościach. Trenowanie różnych psich sportów staje się coraz bardziej popularne, chociaż niektórzy wciąż postrzegają to jako zbędną fanaberię. Dyscypliny psich sportów są tak różne, że każda z nich wymagałaby oddzielnej analizy pod kątem potencjalnych korzyści i ewentualnych zagrożeń, a to wszystko jeszcze należałoby oceniać w odniesieniu do konkretnego psa, jego predyspozycji i trudności. Dobranie odpowiedniej aktywności należy pozostawić opiekunom i behawiorystom. Analizując temat korzyści z zaangażowania się w dodatkową aktywność z psem w trakcie terapii behawioralnej, przyjmę założenie, że jest to aktywność odpowiednio dobrana dla danej pary opiekuna i psa.

Zacznijmy od podstaw

Zanim jednak rozważymy ewentualne korzyści czy zagrożenia, trzeba zaznaczyć, że zaangażowanie się w trenowanie psich sportów nie zastąpi pracy nad problemami behawioralnymi psa. W wielu wypadkach jest wskazane jako wsparcie terapii, ponieważ może pomóc w rozwijaniu i psa, i przewodnika, poprawić jakość i zadowolenie ze wspólnego życia. Jednak nie przełoży się bezpośrednio na codziennie trudne sytuacje, które wymagają wdrożenia ukierunkowanych treningów. Oznacza to, że np. dla psa, który wykazuje zachowania agresywne o podłożu lękowym, nosework może być świetną aktywnością, która będzie rozwijać jego pewność siebie, ale nie rozwiąże to trudności w mijaniu psów na codziennych spacerach. Dlatego opiekunom, którzy potrzebują wsparcia behawiorysty, a jednocześnie chcieliby zacząć przygodę z psimi sportami, zalecałabym jednak zacząć od konsultacji i wspólnie z behawiorystą ułożyć plan pracy i ustalić, kiedy dołączyć do harmonogramu dodatkowe treningi. Należy pamiętać, że wymagają one przecież również zasobów w postaci czasu, środków finansowych i energii. Chciałabym od razu zaznaczyć, że w sytuacji kiedy treningi dla opiekuna są tylko drogą do sukcesu i wynikają wyłącznie z chęci realizowania własnych ambicji i potrzeby osiągnięć, to zdecydowanie lepiej będzie z nich od razu zrezygnować.

Zaspokajanie potrzeb

Pierwszą ogromną korzyścią trenowania psich sportów, jaką chciałabym podkreślić, jest możliwość zaspokajania psich potrzeb. Większość dyscyplin psich sportów wykorzystuje wrodzone predyspozycje psów i bazuje na ich popędach. Przez to odpowiednio poprowadzony trening może być okazją do zaspokojenia potrzeb. **Odnoszę się tutaj przede wszystkim do potrzeb związanych z łańcuchem łowieckim**, czyli np. węszenie w noseworku, mantrailingu. Pogoń, chwyt i szarpanie w bardziej dynamicznych dyscyplinach, jak frisbee czy flyball. Popularny również jest powrót do pierwotnych form użytkowania psów, np. przez treningi pasienia dla psów pasterskich. Należy jednak dopisać w tym punkcie (i na pewno nie drobnym druczkiem!), że przy źle prowadzonym treningu, nieodpowiednio dobranej aktywności czy braku balansu



PAMIĘTAJ

Zaangażowanie się w trenowanie psich sportów nie zastąpi pracy nad problemami behawioralnymi psa.

między aktywnością a wyciszeniem z chęcią zaspokojenia psich potrzeb można dojść do sytuacji, w której wprowadzimy psa w stan nadmiernego, niezdrowego pobudzenia, co się odbije negatywnie na codziennym funkcjonowaniu.

Lepsza jakość życia

Sportowe aktywności to poza zaspokojeniem potrzeb również okazją do rozwoju u psa cech czy umiejętności przydatnych w codziennym życiu.

W zależności od wybranej dyscypliny może to być wzrost pewności siebie, samodzielności, ale także umiejętność autokontroli i radzenia sobie z frustracją czy pobudzeniem. Nie sposób opisać w jednym artykule wszystkich dyscyplin psich sportów i możliwości, jakie dają. Być może będzie to pewna niesprawiedliwość, ale chciałabym wyróżnić jednak pracę węchową jako aktywność wspierającą terapię behawioralną. Często zalecam opiekunom, z którymi współpracuję, jako dodatkową aktywność nosework lub mantrailing (tropienie użytkowe). Zdecydowałam się wyróżnić pracę węchową pośród wszystkich innych sportów z kilku względów. Przede wszystkim używanie nosa jest podstawą psiego funkcjonowania i psy bardzo chętnie podejmują się tego typu aktywności, ponieważ jest dla nich bardzo naturalna. **Węszenie – w formie swobodnej eksploracji czy pod postacią zorganizowanych zajęć – przekłada się na zwiększony dobrostan psa. Praca węchowa także doskonale wspiera u psa samodzielność, buduje pewność siebie.** Przewodnik również jest bardzo istotnym elementem tej układanki i od jego umiejętności czytania psa dużo zależy, ale to pies ze swoim nosem prowadzi w tym tańcu. W wypadku psów, które mają trudności z kontaktem z ludźmi, tropienie użytkowe jest również wartościowe z powodu pracy na zapachu obcego człowieka i budowaniu miłych skojarzeń z pozorantem.

Potwierdzone naukowo

Bardzo ciekawe badanie dotyczące wpływu aktywności węchowej przeprowadziły Charlotte Durantón oraz Alexandra Horowitz w 2018 r. W badaniu sprawdzano czas, jaki jest potrzebny psu do zbliżenia się do niejasnego/niejednoznacznego obiektu. W kolejnym etapie wdrożono w jednej grupie trening noseworku, w drugiej – trening równania do nogi. Po dwóch tygodniach treningu ponownie przeprowadzono test z nieznanym obiektem i okazało się, że u psów, które miały ćwiczenia węchowe, czas potrzebny na zbliżenie się

do obiektu zmniejszył się. Badaczki wysunęły wniosek, że praca wędrowa zwiększa u psów pozytywne nastawienie, sprawia, że są bardziej „optymistyczne”.

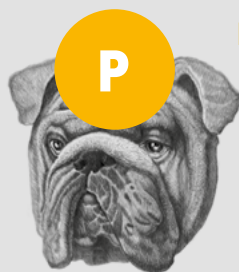
Korzyści dla opiekuna

Psie sporty rozwijają jednak nie tylko psy, lecz również opiekunów. W zależności od konkretnej aktywności przewodnik psa uczy się obserwacji psa, odczytywania jego sygnałów, a co za tym idzie – lepszej komunikacji, pracy z linką lub ze smyczą, świadomości swojego ciała, dobrego timingu oraz nowych treningowych umiejętności. Wszystko to może przydać się opiekunowi w codziennym życiu z psem czy w treningach ukierunkowanych na problemy behawioralne. Co więcej, zdobywanie tych doświadczeń przez sportowe treningi może być łatwiejsze dla opiekuna i przychodzić z większą lekkością dzięki oderwaniu się od codziennych trudności i zmianie nastawienia.

Zmiana okoliczności i nastawienia w trakcie sportowych treningów może stworzyć również świetną okazję do mierzenia się z tym, co jest na co dzień trudne, być może w bardziej sprzyjającym środowisku. **Treningi czasem oznaczają spotkania z innymi opiekunami, psami, współdzielenie jakiejś przestrzeni czy chociaż mijanie się.** Może się nawet okazać, że udział w zawodach nie jest tak nieosiągalny, jak to się wydawało na początku sportowej drogi.

Łapiąc dystans

Z doświadczenia wiem, że opiekunowie psów, które mają trudności w życiu codziennym z powodu zachowań agresywnych, lęku, reaktywności czy innych problemów behawioralnych, bardzo często są po prostu zmęczeni, przytłoczeni i zrezygnowani. Niestety, zdarza im się porównywać swojego przyjaciela z innymi psami, których mają często niepełny, wyidealizowany obraz. Skupienie na trudnościach i problemach sprawia, że życie z psem staje się ciągłą walką, a coraz mniej w tym lekkości, radości ze wspólnego przebywania. Odnalezienie aktywności, która będzie sprawiać radość zarówno opiekunowi, jak i psu, może w takiej sytuacji dosłownie zdziałać cuda. Wspólne zajęcie, w którym można się rozwijać, które będzie czasem na zabawę i robieniem czegoś dla przyjemności, a nie nieustanną próbą naprawiania psa. Aktywność, w której odkrywamy, że nasz pies ma mocne strony, talenty, że odnosi sukcesy. Duma z psa i z siebie. Odpoczynek od codzienności, okazja do zrzucenia z siebie stresu i napięcia. To wszystko mogą dać treningi psich sportów, a samopoczucie opiekuna, jego emocje w relacji z psem są kluczowe dla powodzenia terapii behawioralnej. Może się wydawać, że jeśli mamy tyle do przepracowania w życiu codziennym, to głupotą będzie inwestowanie czasu, energii i środków w takie fanaberie. Takie myślenie jest błędem. Być może **rozpoczęcie takiej aktywności pozwoli odbudować relację z psem, zmienić nasze spojrzenie na niego, odkryć radość ze wspólnego przebywania. Są to sprawy, bez których nie odniesiemy sukcesów w codziennym radzeniu sobie z rzeczywistością.**



PAMIĘTAJ

Wyniki badań naukowych pokazują, że praca wędrowa zwiększa u psów pozytywne nastawienie, sprawia, że są bardziej „optymistyczne”.

Pod okiem specjalisty

Zdecydowanie rodzaj aktywności powinniśmy dobrać pod swoje i psa możliwości, ale także dużą wagę należy przywiązać do poszukiwania trenera. Może się okazać, że nie rodzaj aktywności będzie nieodpowiedni, tylko forma prowadzenia zajęć czy kompetencje trenera. Dla psów reaktywnych, mających trudności z regulacją swoich emocji i odpoczynkiem, praca w systemie wejść, gdy na zajęciach trenujemy na zmianę z innym duetem, może być zbyt trudna, zwłaszcza jeśli w przerwie obserwujemy trening drugiego psa, nie mając możliwości oddalenia się i spędzenia tego czasu w spokoju. Taka sytuacja może wygenerować tak duże pobudzenie i frustrację, że przysłoni to wszelkie pozytywne aspekty ćwiczeń. Nie dla wszystkich psów czy nie na każdym etapie praca w grupie również będzie odpowiednia. Czasem lepszym wyjściem będzie skorzystanie z zajęć indywidualnych lub nawet z zajęć w formie online – takie rozwiązanie może pomóc rozpocząć sportową przygodę psom, które jedynie w domu są w stanie w pełni skupić się na ćwiczeniach, a mając zbudowane podstawy, będzie można przenieść je w inne miejsce. **Dobry trener zawsze zwraca uwagę na emocje swoich podopiecznych, dostosowuje plan treningu do zespołu, ale w wypadku psów z problemami behawioralnymi jest to szczególnie ważne. Żle poprowadzony trening może zaburzyć ich równowagę i przełożyć się na pogorszenie w funkcjonowaniu.** Nie każdy trener także podejmie się pracy z psem wykazującym zachowania agresywne. Wybór trenera nie może być przypadkowy, a zapisując się na zajęcia, należy także przedstawić mu, z jakim psem będzie miał się podjąć współpracę. ●

Julia Stankiewicz

Behawiorystka zwierząt,
zoopsycholog.

