

## БЛОК 3

# Копинг-стратегии

Способы справляться со стрессом, которые использует сама собака. Они работают быстро, снижают напряжение здесь и сейчас. Ваша задача — распознать их, не мешать, а помогать.

## Копинг, помощь владельца или обучение?

Ключевой вопрос: Кто принял решение — собака сама или вы за неё?

Копинг: собака сама выбрала действие после стресса.

Помощь: вы предложили, собака приняла.

Обучение: вы несколько раз предлагали, теперь собака сама ищет это действие.

*Вспомните последнюю стрессовую ситуацию. Что собака сделала сразу после (сама, без вашей подсказки):*

*Предлагали вы ей что-то (игрушку, еду, команду) или она действовала сама:*

*Если собака сделала это сама — это копинг. Запишите, что именно:*

*Важно: Копинг может выглядеть как «плохое поведение» — треплет поводок, кусает намордник, прыгает на вас. Но если это единственное, что у неё есть после стресса, это копинг. Запрещать означает лишить собаку инструмента восстановления.*

## Как искать копинги вашей собаки

### Что фиксировать

Копинги не всегда очевидны. Собака делает их быстро, незаметно, часто когда вы отвернулись. Поэтому нужно наблюдать методично.

1. Ситуация стресса: Что произошло? Не «прогулка», а конкретно: «встреча с овчаркой на расстоянии 3 метра», «переход шумного перекрёстка», «визит гостей».

*Запишите 3 последние стрессовые ситуации:*

*Ситуация 1:*

*Ситуация 2:*

*Ситуация 3:*

2. Действия собаки сразу после: Что она делает в первые 1-2 минуты? Хватает поводок, нюхает землю, ускоряет темп, валяется, прижимается к вам?

*После ситуации 1:*

*После ситуации 2:*

*После ситуации 3:*

3. Когда собака успокоилась: Через сколько минут напряжение спало? Собака стала мягче, отзывчивее, перестала реагировать на раздражители?

*После ситуации 1 (время):*

*После ситуации 2 (время):*

*После ситуации 3 (время):*

*Искать паттерны: Записывайте неделю. Не пытайтесь сразу понять, что копинг. Просто фиксируйте. Через неделю смотрите: что повторяется?*

## **Отложенные копинги**

Копинг может быть не сразу. Собака пережила стресс на прогулке, пришла домой, через 20 минут взяла игрушку, грызла её полчаса, заснула. Это отложенный копинг.

*Что собака делает дома после стрессовой прогулки (через 10-30 минут):*

*Грызёт игрушку, валяется, спит, мечется:*

*Если убрать это действие (например, забрать игрушку) — что происходит:*

Владелец часто не связывает: прогулка закончилась, собака дома, зачем она грызёт игрушку? Но если забрать игрушку — собака мечется, скулит, не может успокоиться. Игрушка — инструмент восстановления после прогулки.

## Временные рамки

Копинг может длиться 5-30 минут.

Если через час собака всё ещё возбуждена — копинг не сработал или стресс слишком сильный.

Если собака успокоилась за минуту — копинг сработал быстро, но кортизол ещё в крови.

Полное восстановление — 20-60 минут в зависимости от силы стресса.

*Сколько времени обычно нужно вашей собаке, чтобы успокоиться после стресса:*

*Использует она копинг всё это время или успокаивается быстрее:*

*Может ли она снова сорваться через 10-15 минут после того, как выглядела спокойной:*

## Основные копинг-стратегии собак

### Двигательные

Разрядка через движение: бег, плавание, прыжки, валяние на спине, отряхивание, потягивание.

*Ускоряет ли собака темп после стресса, тянет поводок вперёд:*

*Валяется ли на спине, катается по земле:*

*Отряхивается ли после встреч, стрессовых ситуаций:*

- Разрешать короткую пробежку после стресса (если безопасно)
- Не мешать валяться на спине, кататься
- Выбирать маршруты с травой, не только асфальтом

## Оральные (ртом)

Грызть, держать что-то во рту (поводок, игрушку, палку), лизать, жевать, трепать предмет. Некоторые собаки просто держат предмет во рту, не грызут.

*Хватает ли собака поводок в рот после стресса:*

*Грызёт ли палки, игрушки, траву:*

*Держит ли что-то во рту, не грызя:*

- Разрешать грызть безопасные палки на прогулке
- Носить с собой игрушку для жевания (пуллер, мягкую игрушку)
- Дома: долгоиграющие жевательные лакомства
- Если собака держит поводок в зубах — разрешить (если не рвёт)

## Обонятельные

Нюхание земли, воздуха, меток. Собака останавливается, опускает нос к земле, нюхает долго, методично. Или поднимает голову, нюхает воздух.

*Нюхает ли собака землю после встреч, реакций:*

*Разрешаете ли вы ей нюхать или торопите:*

*Сколько времени нюхает (30 секунд, 2 минуты, 5 минут):*

- Разрешать нюхать после стрессовых ситуаций
- Не торопить, не дёргать поводком от земли
- Направить к месту, где можно нюхать (трава, кусты)
- Дома: игры на поиск (нюхательный коврик, разбросать кусочки еды)

## Социальные

Контакт с владельцем: прижаться, положить лапы на колени, лечь рядом, потереться. Или, наоборот, уйти в другую комнату, лечь отдельно.

*Подходит ли собака к вам после стресса, прижимается:*

*Или, наоборот, уходит, ложится отдельно:*

*Как вы реагируете (гладите, игнорируете, отталкиваете):*

- Разрешать собаке подойти и прижаться
- Гладить медленно, спокойно (не активно трепать)
- Не навязывать контакт, если собака сама не подходит
- Если собака уходит — не тянуть к себе, дать пространство

## Замирание и наблюдение

Остановка, наблюдение с расстояния, сканирование пространства. Собака встала, смотрит, оценивает, не двигается.

*Замирает ли собака после встречи с раздражителем:*

*Сколько времени стоит (10 секунд, минута, дольше):*

*Успокаивается ли после этого или остаётся напряжённой:*

*Не торопите собаку «идти дальше». Дайте время оценить ситуацию, понаблюдать.*

## Уход

Отойти, спрятаться, лечь в укрытом месте. Собака после стресса уходит в другую комнату, ложится под стол, в тёмный угол.

*Уходит ли собака после стресса (визит гостей, шумные ситуации):*

*Куда уходит (под стол, в спальню, в темноту):*

*Сколько времени лежит там:*

*Не тяните собаку к гостям, не заставляйте «общаться». Дайте возможность восстановиться в безопасном месте.*

*Это не полный список. У вашей собаки может быть что-то своё. Копинг часто выглядит как «плохое поведение»: треплет поводок, прыгает на владельца, кусает намордник. Если это единственное, что помогает собаке после стресса, это копинг.*

## Как помогать собаке использовать копинг-стратегии

### Главное правило: не мешать

Самое важное — не мешать собаке делать то, что ей помогает. Прервать копинг = оборвать процесс снижения стресса.

*Что вы обычно делаете, когда собака нюхает землю после встречи:*

- Торопите («Пошли дальше»)
- Ждёте, пока закончит
- Дёргаете поводком

*Что вы делаете, когда собака грызёт палку:*

- Отбираете
- Разрешаете
- Не замечаете

*Что вы делаете, когда собака хочет побегать:*

- Удерживаете на коротком поводке
- Разрешаете
- Зависит от ситуации

Обязательства на следующую неделю:

- Ждать, пока собака закончит нюхать (минимум 1-2 минуты)
- Разрешать грызть безопасные предметы
- Давать возможность подвигаться (длинный поводок в безопасных местах)
- Не торопить собаку «идти дальше» сразу после стресса

## **Типичные ошибки владельцев**

Прерывание: «Брось палку, пошли дальше». Собака не успела восстановиться, напряжение осталось.

Наказание: «Фу, не валяйся в траве». Собака больше не валяется, но копинг заблокирован. Чем теперь снижать стресс?

Замена на «правильное» действие: «Не нюхай землю, сядь». Собака села, получила лакомство. Но напряжение не спало, потому что нюхание — её копинг, а сидение — ваша команда.

*Какую из этих ошибок вы делаете чаще всего:*

*Что можете изменить уже на следующей прогулке:*

## **Предлагать возможности**

Иногда собака не знает, как справиться. Вы можете предложить ей способы: направить к траве, дать игрушку, предложить воду.

- После стресса — направить к месту, где можно нюхать (травы, кусты)
- Предложить игрушку, которую можно сжать/погрызть
- Бросить игрушку, предложить побегать

VOLKOV O SOBAKAN

- Предложить воду (носить складную мисочку)
- Разбросать кусочки еды на земле (поиск успокаивает)

*Что из этого вы уже пробовали:*

*Что сработало:*

*Что попробуете на следующей неделе:*

## **Когда копинг создаёт проблемы**

Не все копинги безопасны. Некоторые работают сейчас, но создают проблемы потом:

- Кусает себя (лапы, хвост)
- Вылизывает до ран
- Кусает владельца (руки, ноги, намордник)
- Ломает зубы о камни, металл
- Убегает и не возвращается

*Есть ли у вашей собаки дезадаптивные копинги (которые вредят ей или вам):*

*Какие именно:*

Что делать: Не запрещать, а заменять.

- Кусает себя → дать грызть игрушку
- Кусает владельца → дать в рот пуллер
- Убегает → длинный поводок + работа с подзывом
- Вылизывает → проверить здоровье + дать другую активность ртом

*Чем можете заменить дезадаптивный копинг:*

*Что попробуете на следующей неделе:*

*Если копинг опасен для здоровья — проверьте: может, это единственное, что у собаки есть? Собака, которая 2 года жила в вольере, кусает владельца за намордник после каждой прогулки. Это плохо для владельца. Но это единственное, что помогает собаке справиться. Лучше — показать альтернативу, не блокируя копинг.*

## **Практика: наблюдение за копинг-стратегиями**

### **Задание на 1-2 недели**

- Записывать, что собака делает после стрессовых ситуаций (встреча с собакой, реакция на раздражитель, игра)
- Фиксировать: ситуация → действие собаки → время восстановления
- Отмечать, какие способы справляться она использует чаще всего
- Пробовать не мешать — просто наблюдать
- Отмечать отложенные копинги (что делает дома через 10-30 минут после прогулки)

Наблюдение 1:

*Ситуация (конкретно):*

*Что собака сделала сразу после:*

*Через сколько успокоилась (минут):*

*Мешали вы или дали закончить:*

Наблюдение 2:

*Ситуация:*

*Что собака сделала:*

*Время восстановления:*

*Ваши действия:*



Наблюдение 3:

*Ситуация:*

*Что собака сделала:*

*Время восстановления:*

*Ваши действия:*

Наблюдение 4 (отложенный копинг):

*Что было на прогулке:*

*Что собака делала дома через 10-30 минут:*

*Сколько времени это длилось:*

### **Что вы заметили через 1-2 недели**

*Какие способы справляться собака использует чаще всего (топ 3):*

1.

2.

3.

*Какие способы работают лучше (собака быстрее успокаивается):*

*Среднее время восстановления вашей собаки:*

*Мешали ли вы раньше этим копингам (запрещали, торопили):*

*Что изменилось, когда перестали мешать:*

*Есть ли у собаки отложенные копинги (что делает дома):*

## Что дальше

Копинг-стратегии — быстрые способы снизить стресс здесь и сейчас. Они не решают проблему возбудимости полностью, но дают собаке инструменты для саморегуляции.

Ваша задача:

- Распознавать копинги — наблюдать, что делает собака после стресса
- Не мешать — ждать, пока закончит, не торопить
- Помогать — предлагать возможности (травка для нюхания, игрушка для жевания)
- Учитывать время — копинг 5-30 минут, полное восстановление 20-60 минут
- Замечать отложенные копинги — что делает дома через 10-30 минут

Дальше на курсе:

- Блок 4: Механизмы возбудимости (почему собака так реагирует)
- Блок 5: Работа с реакциями (что делать в момент реакции)
- Блок 6: Образ жизни и долгосрочная работа

Через 1-2 недели вернитесь к этому блоку. Сравните: что изменилось, какие способы справляться собака использует чаще, помогает ли ваша поддержка.