

Полезные сигналы и упражнения

Инструменты для развития торможения и концентрации. Не команды для послушания, а помощь собаке справляться с возбуждением.

Как собака учится — и почему это важнее списка упражнений

Не важно, чему мы учим собаку. Важно, как она воспринимает процесс обучения и зачем ей то, чему мы её учим.

Упражнения — это инструменты. Но инструмент работает, только если мы понимаем, для чего он нужен собаке, а не нам.

Обучение — это не про выполнение команд

Когда мы учим собаку, мы не добиваемся послушания. Мы помогаем ей понять смысл действия и увидеть, что это действие функционально для неё.

Собака садится сама, чтобы отдохнуть, наблюдать, контролировать дистанцию. Если мы требуем "сидеть" в ситуации, где собаке нужно двигаться, обнюхивать, уходить, мы подавляем её естественное поведение. Собака выполняет команду, но не понимает смысла. Это не обучение, а принуждение.

Настоящее обучение начинается тогда, когда собака понимает: "Я делаю это, потому что мне это помогает".

Синдром результата

Мы хотим получить результат быстро. Собака должна сесть, смотреть в глаза, не тянуть поводок — прямо сейчас.

Результат нужен не собаке, а нам: чтобы чувствовать себя успешными, справляющимися, контролирующими ситуацию.

Но мгновенный результат не имеет отношения к пониманию собаки. Результат заглушает нашу тревогу, но не помогает собаке разобраться в задаче.

Если мы сосредоточены на результате, мы перестаём видеть собаку: что она чувствует, что ей нужно, почему она не справляется. Мы видим только "не получилось" и давим сильнее.

Путь к результату: наблюдать, понимать, адаптировать процесс под конкретную собаку. Не требовать выполнения, а дать информацию, мотивацию, время.

Что мешает собаке учиться

Собака может не справляться с обучением по шести причинам:

1. Физическое самочувствие

Собака устала, не выспалась, болит живот, голова, лапа. Она голодная, хочет пить, в туалет. В таком состоянии мозг не может концентрироваться на задаче.

2. Окружающая обстановка

Место слишком интересное или слишком страшное. Нервная система не справляется с потоком стимулов. Владелец возбуждён или апатичен, собака не понимает, что от неё хотят.

3. Поощрение не мотивирует

Еда или игрушка могут быть неинтересны собаке именно здесь и сейчас. Иногда лучшее поощрение: побежать по тропинке, покопать норку, понюхать куст.

4. Форсирование или низкий темп

Когда всё идёт хорошо, мы ускоряемся, и собака не успевает. Или задания слишком простые, и собака теряет интерес.

5. Негативные ассоциации с сигналами

Если собаку учили "сидеть" рывками поводка, команда вызывает напряжение. Собака выполняет, но не хочет.

6. Не нравится вид деятельности

Конкретной собаке может не нравиться искать, прыгать, приносить. Мы должны это принять и найти то, что ей действительно интересно.

Как строить процесс обучения

Короткие сессии

Несколько минут достаточно. Долгая тренировка перегружает мозг, особенно если процесс непонятен собаке.

Один критерий усложнения за раз

Если собака уверенно выполняет упражнение 3 секунды, можем добавить лёгкий раздражитель (касание, движение рукой). Или увеличить время до 5 секунд. Но не оба критерия сразу. При вводе нового усложнения предыдущий критерий можно даже снизить.

Успех собаки важнее нашего успеха

Каждый подход должен быть успешным для собаки. Успех: не получение куска, а понимание смысла упражнения. Собака может ошибиться, это нормально. Важно, чтобы она понимала, чем мы занимаемся.

Снижение требований при неудаче

Если собака не справляется, даём время, упрощаем задачу, делаем перерыв. Не создаём конфликта. Фрустрация: топливо для возбуждения и отказа работать в будущем.

Игра снижает стресс, но не любая

Жёсткий контроль во время игры повышает кортизол. Свободная игра, где собака сама решает, как действовать, снижает стресс. Даже в обучении игра должна быть партнёрством, а не дисциплиной.

Выдержка ≠ расслабление

Когда собака лежит на коврик по протоколу, она не расслабляется. Она работает: удерживает позу, контролирует себя, ждёт сигнала. Это полезный навык, но это работа мозга. Настоящее расслабление приходит после, когда мозгу больше не нужно ничего контролировать.

Зачем нужны упражнения из этого блока

Упражнения, которые мы разбираем дальше, это не команды для послушания. Это инструменты, помогающие собаке развивать торможение, концентрацию, способность справляться с возбуждением.

Каждое упражнение функционально для собаки:

- "Смотри": тормозиться перед желаемым, брать себя в лапы
- "Коврик": уходить на островок безопасности
- "Глазки": переключаться на владельца, когда это нужно
- "Паттерн-игра 1-2-3": проходить сложные участки через предсказуемый ритм
- "Нос": фиксировать фокус на владельце в узких пространствах
- "Пинцетик": удерживать концентрацию при соблазне

Это не про "собака должна". Это про "собака может, и это помогает ей справляться".

Если мы понимаем это, упражнения работают. Если гонимся за результатом, превращаем их в муштру.

Упражнения

СМОТРИ

Зачем

Упражнение на торможение: собака учится концентрироваться на предмете, ждать разрешающего сигнала, не хватать сразу.

У собак с реактивными реакциями есть потребность в развитии торможения (брать себя в лапы). Это даёт собаке возможность увереннее себя чувствовать в сложных ситуациях.

Техника

Начинаем в стерильной обстановке: комната или уголок парка без отвлечений. Усложняем окружение постепенно и только по одному критерию.

1. Собака перед вами
2. Кладёте кусок на середину ладони, произносите маркер СМОТРИ и открываете ладонь перед носом собаки
3. Если собака рванулась к куску, ладонь закрывается. Начинаете заново, пока реакция собаки случайно не затормозится (в сложных случаях достаточно небольшого замедления)
4. Когда собака замедлилась или замерла, произносите маркер ДА или НА и разрешаете забрать кусок

Важно: не дёргайте кистью, двигаются только пальцы. Иначе собака будет воспринимать движение кисти как приглашение поиграть.

Повторяете упражнение до тех пор, пока собака не сделает правильно (задержится на 1 секунду перед куском) 10 из 10 раз.

Усложнение

Когда базовый уровень стабилен, усложняете по одному критерию:

1. Увеличение времени, когда собака смотрит на кусок
2. Добавление движений ладонью: трогать тело собаки, надавить на грудь (сдвинуть с равновесия), проводить руками по бокам возле ушей, ставить кусок на пол

Ошибки

Меняете правила в ходе занятия. Собака не понимает чётко.

Вводите сразу несколько критериев усложнения. Например, собака хорошо смотрит 3 секунды, вы добавляете касания до холки и увеличиваете время до 5 секунд. Так делать нельзя. При вводе нового раздражителя предыдущий критерий можно даже немного снизить или оставить без изменения. Тогда больше вероятность, что собака справится с задачей.

Применение

Развитие торможения. Способность собаки концентрироваться на объекте и ждать. Помогает в ситуациях, где нужно удержаться от импульсивной реакции.

КОВРИК

Зачем

Расслабление на коврике даёт возможность собаке перезагрузиться в любом месте, где вы расстелите этот коврик.

При постоянном использовании снижает общий фон тревожности или возбуждения, даёт собаке больше возможностей уйти на островок безопасности и покоя.

Умение заземляться на коврике помогает в работе с одиночеством, приучению к клетке. Можно оставлять коврик в машине, взять с собой в ветклинику и постелить в спокойном уголке, использовать при стрижке когтей.

Важно следить, чтобы собака не связала неприятные события с ковриком. Используем, следя за состоянием собаки.

Техника

Выделяем специальный коврик только для этого занятия. Он станет якорем для расслабления.

Требования к коврику: размер соответствует собаке (чтобы комфортно поместилась лёжа), в меру плотный, не скользящий, легко переносной.

Этап 1. Возврат на коврик

Заводите собаку на коврик и выдаёте 1-2 кусочка. Отходите от коврика и маните собаку за собой. Разворачиваетесь и идёте в сторону коврика, но не доходите: остаток пути собака должна пройти сама.

Как только передние лапы окажутся на коврике, подкрепляете. Не делаете всё на кусочке, есть соблазн остаться на куске надолго. Просто подождите, пока она догадается.

Если собака не понимает, что вы хотите, сделайте пару шагов назад и пару вперёд. Смотрите на коврик, можно имитировать, что вы на него на шагиваете. Но не давайте команд.

Этап 2. Самостоятельная укладка на коврик

Когда собака уже заходит на коврик, попробуйте подождать, пока она ляжет. Поощряете и то, как она зашагнула на коврик, и то, что легла.

Можно начать приседать у коврика, но не говорить команду "лежать" и не демонстрировать жест. Коврик должен стать сигналом к тому, что надо лечь, поэтому лучше просто подождать. Подсказываете только в начале.

Этап 3. Вводим команду

Как только собака начала приходить на коврик и ложиться, вводите команду, например КОВРИК. Сперва произносите сразу, как она улеглась. Закрепляет пару раз. Последующие разы пробуете произносить маркер КОВРИК перед тем, как собака туда направляется.

Ошибки

Не заставляйте собаку, а стараться дождаться её собственных правильных действий. Играйте в эту команду. Собака должна понять, что маркер КОВРИК: возможность полежать и пожевать.

Применение

Островок безопасности в любом месте. Снижение фона тревожности. Помощь в работе с одиночеством, приучением к клетке, посещением ветклиники, стрижкой когтей, поездками в машине.

ГЛАЗКИ

Зачем

Зрительный контакт (визуальный контакт, контакт глазами, фокус): базовое упражнение, на котором строятся многие упражнения в воспитании и дрессировке собаки.

Когда собака смотрит на хозяина, это всегда коммуникация с её стороны. Часто мы игнорируем эти взгляды до щенка и теряем важный навык.

Важная задача: выявить, какая мотивация интересна вашей собаке. Это может быть кусочек еды или игрушка. Удобно, если собака не против поощрения едой.

Техника

Способ 1

1. Берёте в две руки по куску еды, демонстрируете их перед носом собаки. После того как собака увидела оба куска, разводите руки в стороны на том же уровне. При этом ничего не говорите.
2. Собака начнёт следить сперва за одной удаляющейся рукой, затем переведёт взгляд на другую, а потом удивлённо может перевести взгляд на ваше лицо.
3. В этот момент произносите маркер ДА и отдаёте собаке кусочек из любой руки.
4. Повторяете несколько раз. Если собака стабильно переводит взгляд на ваше лицо, можно произнести маркер ГЛАЗКИ (или другое слово) и отдать лакомство каждый раз из разных рук, чтобы собака не следила за рукой с лакомством.
5. Теперь произносите сперва маркер ГЛАЗКИ, руки держите вдоль тела и ждёте, что собака переведёт взгляд на ваше лицо. Как только собака посмотрела на лицо, произносите маркер ДА и выдаёте кусок.

Если собака настойчиво блуждает глазами, можно приблизить обе руки к вашим щекам, но сперва дайте собаке возможность самостоятельно посмотреть на лицо.

Способ 2

1. Важный нюанс: устройтесь спиной к стене на уровне вашей собаки. Берёте в две руки по куску еды, демонстрируете их перед носом собаки. После того как собака увидела оба куска, заводите обе руки за свою спину. При этом ничего не говорите.
2. Собака может встать и заглядывать вам за спину, но именно для этого вы сели спиной к стене. Она проследит за исчезнувшими руками и скорее всего посмотрит вам в лицо.
3. Дальше, как в способе 1 (пункты 3 и 4).

Усложнение

Спешить не нужно. Вводите усложнения только по одному критерию, не вводите одновременно. Можно увеличивать время зрительного контакта до 3 секунд стабильно, а потом ввести посторонний шум или какое-то слабое движение. Когда и этот этап стабильный, можно снова поработать с длительностью.

Ошибки

Собаки могут попытаться обойти вас, чтобы посмотреть, куда исчезли руки с едой. Для этого располагаетесь спиной к стене.

Собаки могут не сразу посмотреть вам в лицо. Ваша задача молча подождать, потом снова повторить действия с пункта 1.

Вы можете быть нетерпеливы и действовать за собаку, произнося какие-то звуки, кличку, можете наклоняться к ней, пытаться поймать её взгляд, даже трогать собаку. Важно, чтобы собака сама набрела на правило обучения. Вы только можете выстроить ситуацию так, чтобы собака начала учиться.

Вы видите, что контакт глазами есть, но не реагируете достаточно быстро, чтобы вовремя это вознаградить. Маркер ДА произносится, когда контакта уже нет. Важно вовремя произносить маркер правильного поведения (маркер ДА, YES, ОК), потому что сразу после этого маркера выдаётся кусок. Маркер правильного поведения необходимо проработать заранее.

Применение

Переключение на владельца, когда это нужно. Базовый навык для многих упражнений. Коммуникация между собакой и человеком.

ПАТТЕРН-ИГРА 1-2-3

Зачем

Паттерн в работе с поведением собак: устойчивая повторяющаяся схема поведения, проверенные последовательности действий дрессировщика для отработки навыка.

Игра нужна, чтобы преодолеть сложный участок маршрута: собака лает, дети бегут, кошка шипит, трудно ехать в лифте, спускаться по лестнице, проходить по узким проходам. Если собака отвлеклась на раздражитель (кошка, собака, велосипед, машина), игра помогает переключиться.

Техника

Создаём ассоциацию со счётом, объясняем собаке, что на счёт 3 она получит кусочек.

Начинаем с конца:

1. Считаете "три" и говорите маркер, например, "да" или "на". Повторяете 5 раз: "три – да", отдаёте кусочек через пару секунд.
2. Затем 5 раз повторяете "два – три – да".
3. Наконец, 5 раз "раз – два – три – да".

Работаете до тех пор, пока не увидите, что собака включилась в процесс игры.

Продолжаете уже с движением. Начинаете двигаться после счёта "раз", постепенно замедляете счёт.

Ожидаемый результат

Вы двигаетесь и считаете, собака реагирует на счёт "раз" и сразу приходит к вам. Вы продолжаете считать, собака включена в вас и с интересом ожидает счёт "три", получает награду и снова включается со счёта "раз".

Применение

Идёте по улице и видите что-то, к чему вы ещё не готовы: собака лает, дети бегут, кошка шипит. Начинаете считать, собака реагирует. Так пройти сложный участок куда проще.

Игра помогает, если собаке трудно ехать в лифте, спускаться по лестнице, проходить по узким проходам, если собака отвлеклась на раздражитель (кошка, собака, велосипед, машина).

Не нужно считать до того, как собака заметит раздражитель. Наоборот, пусть сначала она увидит его, а вы в ответ на это начнёте игру.

Собака не обязана идти с вами рядом. Первое время мы просто маним кусками, а со временем рассчитываем, что собака будет включаться, когда услышит "раз". Если отвлеклась, обернётся к вам, и вы сможете на медленном "разzzzz – дваааааааа – триииии" провести собаку.

Можете считать 1-2-3 и на 3 выдавать кусок. Можете 1-2-3-да и потом кусок (маркер правильного поведения перед куском).

Ошибки

Начинаете считать до того, как собака заметила раздражитель. Требуете от собаки идти рядом.

НОС

Зачем

Команда "Нос": долгое удержание носа на ладони, которое выполняется и отменяется по сигналу.

Это не трюк, а регулятор состояния. Фактически мы получаем добровольный управляемый фокус собаки на теле проводника.

Упражнение "Нос": тренировка активного торможения. Удержанием до разрешения мы тренируем тормозные реакции, способность ждать, терпимость к фрустрации.

Техника

1. Вставляете кормёшку между пальцев так, чтобы вы могли продемонстрировать внутреннюю поверхность ладони собаке перед носом.
2. Подносите ладонь к носу собаки на расстоянии 5 см.
3. Подождите, когда собака начнёт принюхиваться к кормёшке между пальцами.
4. Как только собака дотронется до ладони носом, пытайтесь взять кормёшку между пальцев, произносите маркер ДА и ослабляете пальцы. Пусть кормёшка достанется собаке.
5. Повторяете 4-5 раз.

Ввод команды "НОС"

1. Демонстрируете ладонь с куском между пальцев перед носом собаки.
2. Произносите команду НОС.
3. Ждёте носа в ладонь.
4. Маркер ДА, ждёте 1 секунду.
5. Выдаёте еду.
6. 3-4 повторения в сессию, в день 2 сессии. Столько дней, сколько нужно вашей собаке для уверенного и быстрого исполнения.

Наработка удержания

Именно для этого нужно было ввести между маркера ДА и выдачей куска 1 секунду.

Теперь постепенно увеличиваете это время, меняете локации, усложняете условия.

Ошибки

- Давление на нос
- Отсутствие отпускающей команды
- Слишком длинное удержание на старте
- Использование команды в пике возбуждения
- Подкрепление только едой, без социального поощрения

Применение

Практически используем, если нужно:

- Пройти мимо раздражителя
- Зафиксировать собаку в узких пространствах (лифт, подъезд)
- Посетить ветеринара или грумера
- Постричь когти
- Почистить зубы

Это несовместимо с реакцией "бей/беги", поэтому можно использовать при условии качественного заучивания команды.

ПИНЦЕТИК

Зачем

Базовое упражнение для дисциплины, самоконтроля и концентрации.

Техника

1. Зажимаете кусочек корма в двух пальцах (указательный и большой) в виде пинцета.
2. Заводите "пинцетик" над головой сидящей перед вами собаки.
3. Начинаете медленно спускать ей на нос.

Вначале начинаете спускать с расстояния 40 см и останавливаете в 20 см от носа.

Задача собаки: сидеть недвижимо и следить глазами за спускающимся куском.

Если собака двинулась, кусок взлетает и снова начинает спускаться к носу.

Делаем акцент на том, что мы отдадим кусок только после команды ДА или НА. Пока не прозвучала эта команда, собака сидит недвижимо и ждёт.

Важно

Если собака отвлекается, снова подносим кусочек к носу и даём собаке им занюхать. Кусок не отдаём за это. Как только собака снова сконцентрировалась на куске, начинаем процесс заново.

Ошибки

Отдаёте кусок до команды. Спускаете слишком быстро. Не даёте собаке времени сконцентрироваться после отвлечения.

Применение

Развитие самоконтроля и концентрации. Способность удерживать внимание на объекте при соблазне.