

## БЛОК 2

# Швидкі рішення

Експерименти на перші 2–3 тижні. Мета: видихнути, знизити частоту імпульсивних реакцій, побачити собаку в іншому стані. Іноді цього достатньо назавжди. Ми не придушуємо поведінку — ми міняємо умови. Все, що робимо — тільки покращує життя собаки.

## Здоров'я та сон

### Здоров'я

- Виключили хвороби, больові відчуття (огляд ветеринара, аналізи за необхідності)
- Є кульгавість, скутість рухів, уникнення доторків до певних зон
- Поведінка змінилась після зміни погоди, поверхні (ожеледиця, спека)

Собака в болю напружений, не розслабляється. Звуки, доторки, рухи дратують сильніше. Він більш реактивний.

*Якщо є підозри на біль/хворобу — що зробили:*

*Якщо собака хворіє — як бережемо: короткі прогулянки, менше подразників, більше спокою*

### Сон і спокій

*Скільки собака спить на добу (приблизно):*

*Є місце, де її ніхто не турбує:*

*Що заважає собаці розслабитись вдома (шум, метушня, ігри, увага):*

Дорослий собака спить 12–16 годин. Цуценята і літні — більше. Недосипання знижує контроль над реакціями.

- Створити місце для відпочинку, де собаку не чіпають (килимок, ліжко, клітка, окрема кімната)
- Прибрати зайву метушню: менше нав'язаних ігор, менше уваги "на вимогу"
- Якщо собака не може заспокоїтись сам — обмежити простір (намет, клітка, окрема кімната)

*Подумайте: Що конкретно заважає собаці спати? Чи можна це прибрати або змінити?*

## **Прогулянки та активність**

### **Фізична активність**

*Собака недовантажений (мало рухається, нудьгує, "чудить" вдома):*

*Собака перевантажений (постійно в русі, не може заспокоїтись, завжди "на готові"):*

*Який баланс зараз: спокійний вигул vs висока активність:*

Недовантаження: собаці не вистачає руху, він шукає способи викинути енергію.  
Перевантаження: собака постійно "на зводі", нервова система не встигає відновитись.

- Оцінити поточний рівень навантаження: багато чи мало
- Якщо недовантаження — додати прогулянки, рух, ігри
- Якщо перевантаження — прибрати частину активності, дати більше спокою та сну
- Знайти баланс досвідченим шляхом (пробувати 1–2 тижні, спостерігати за станом)

### **Час і місце прогулянок**

*Коли собаці легше (час доби, менше подразників):*

*Де собаці легше (тихі локації, менше людей/собак/машин):*

*Як собака веде себе в збідненому середовищі (ліс, пустир, тихий парк):*



- Змінити час прогулянок (коли менше подразників: рано вранці, пізно ввечері)
- Змінити локації (тихі місця: ліс, поля, пустирі, малолюдні парки)
- Додати "вільні прогулянки" 2–3 рази на тиждень (де можна розслабитись, понюхати, побігати без контролю)

*Подумайте: Як веде себе собака в місці без подразників? Може, проблема не в собаці, а в тому, де ви гуляєте?*

## **Наповнення прогулянок**

*Що відбувається на прогулянці: тільки активність чи є свобода просто походити, понюхати:*

*Баланс спокійного вигулу (походити, понюхати) та високої активності (ігри, тренування, спілкування з собаками):*

- Переглянути наповнення прогулянок: баланс спокійного вигулу та високої активності
- Якщо прогулянка = тільки активність → показати собаці, що можна по-іншому (просто ходити, вивчати нові маршрути)

Нюхання — потужний інструмент для зниження стресу. Коли собака нюхає, він заспокоюється.

## **Амуніція**

- Надійна ергономічна шлея (підходить по анатомії)
- Надійний повідець (міцний, зручний, з потужним карабіном)
- За необхідності: дублюючий повідець (другий повідець до переднього кільця шлеї або до нашійника)
- Для себе: одяг, який не жаль (міцний), взуття з протектором (стійке), рукавички (якщо потрібно утримувати повідець)

Коли ви знаєте, що можете утримати собаку — ви спокійніші. Собака зчитує ваш спокій.

## Вдома і з людьми

### Зустріч гостей

*Як собака реагує на гостей вдома (збуджується сильно, помірно, спокійно):*

*Що пробували:*

- Зустрічати гостей на вулиці (якщо вдома собака сильно збуджується)
- Якщо вдома — обмежити доступ собаки до гостей на час (окрема кімната, клітка)
- Кур'єрів зустрічати на вулиці або біля дверей

### Спілкування з дітьми

*Є неконтрольовані ігри з дітьми (загравання → покуси):*

*Як стежите за рівнем збудження у обох (дитина і собака):*

- Прибрати неконтрольовані ігри (якщо загравання → покуси)
- Ігри тільки під наглядом дорослого
- Стежити за рівнем збудження у обох (дитина і собака)
- Припиняти гру до високого збудження
- Дитина і собака отримують достатнє роздільне навантаження (кожен зайнятий своїм)
- Поставити бар'єри/перегородки, якщо потрібно захистити зони відпочинку собаки

Діти і собаки погано регулюють своє збудження. Гра → загравання → втрата контролю → покуси (навіть без агресії).

## Собака кусає руки, ноги, одяг

*Коли це відбувається:*

- Після активних ігор
- При приході гостей
- Коли не отримав бажане (не зміг поспілкуватись з собакою, не дали поганяти голуба)
- Після зустрічі з іншими собаками
- На вулиці в складних ситуаціях (натовп, інтенсивний рух)
- Інше:

Собака кусає не з агресії. Покуси допомагають їй скинути збудження. Завдання: виявити причини збудження, допомогти собаці скинути його не через покуси.

Що не працює:

- Ойкання, вереск, різкі рухи — тільки роззадорюють
- Повороти спиною — собака збуджений, не готовий до діалогу
- Затискання пащі, переверювання, бризкання водою — собака почне боятись вас

Захистити себе:

- Вдома: високі м'які тапки, гетри. Помазати одяг гірким (бальзам "Зірочка")
- На вулиці: щільні штани, неопренові накладки для гомілки
- Привчити собаку до зручного намордника (іноді доводиться одягати і вдома)

Що робити до покусів (якщо помітили ознаки збудження):

- Розкидати шматочки їжі на підлозі, в траві (процес пошуку заспокоює)
- Запропонувати знайомі елементи слухняності (сидіти-лежати-стояти, поряд)
- Дати взяти в зуби пулер, повідець, хапачку, м'яку іграшку
- Вдома: нюхальний килимок, ігри на пошук

Що робити, якщо собака вже кусає:

- Залишитись максимально спокійним (не смикати ногами, не кричати)
- Запропонувати сісти або встати на 4 лапи (знайомі сигнали)
- Запропонувати рішення: шукати їжу, ігри, дресирування
- Якщо хороші відносини — "увійти" тілом в його простір (пара кроків, нахил вперед)

Якщо не заспокоюється:

- Вдома: покинути собаку на час (пара хвилин), потім повернутись і запропонувати способи скидання
- На вулиці: вийти з ситуації (додому, в машину, в звичне місце)
- Одягти намордник (якщо привчений)

*Подумайте: Що конкретно збуджує собаку перед покусами? Чи можна це помітити раніше і запропонувати альтернативу?*

## **Під'їзд і вихід**

### **Перевірте прогулянку**

*Собака гальмує біля вхідних дверей (не рветься вийти):*

*Вийшли — він не розслабляється (вуха назад, озирається):*

*Прогулянка коротка (менше 30 хвилин на день):*

*Швидкий марш-кидок: зробив справи — додому:*

Якщо хоча б 2 пункти "так" — робота з виходом дасть слабкий ефект. Собака копить напругу, передбачаючи стрес на прогулянці. Спочатку лагодьте прогулянку, потім під'їзд.

## Підготовка

- Вивчити мову тіла собаки (положення вух, хвоста, як виглядає в спокійному стані)
- Записати розклад виходу сусідів (3 дні)
- Уникати "хабів" (місця, де скупчуються запахи — майданчики біля ліфтів, кути)
- Йти з собакою в зворотному напрямку від хабів
- Якщо є чорні сходи або інший вихід — використовувати
- Домовитись з сусідами (попередження в месенджерах, зсув за часом)

## Сигнали

*Розучили "почекай" (рука перед носом, собака стоїть на чотирьох лапах):*

*Розучили "їдемо" (розворот на 180°, швидка ходьба 5–10 кроків):*

"Почекай" використовуйте перед виходом з квартири, ліфта, під'їзду. "Їдемо" — найважливіший сигнал виходу з перевантаження.

## Вихід з квартири

- Висунути "ніс" з дверей (без собаки) — перевірити обстановку
- Використовувати вікна на сходових клітках
- Якщо все чисто — дозволити собаці перевірити (відстежувати сигнали тіла)
- Якщо небезпека — перечекати вдома
- Якщо зустріли "недругів" — до стіни, дверей, блокувати собаку тілом

## Спуск/підйом

- Швидкий темп (не затримуватись на поверхах)
- Якщо почули кроки/голоси — зупинитись, оцінити: піти чи перечекати
- Тихо (не привертати увагу: розмови, брелочки, підбори)
- Міняти позицію: зліва або справа від собаки (прикривати від небезпек)

## Ліфт

- В очікуванні: мінімум 1 метр від дверей, собака за вами
- Тримати короткий повідець + руку на шлей/нашийнику
- Блокувати собаку рукою, тілом, ногою
- В ліфті: стояти з собакою далі від дверей, собака за вами
- Якщо заходить людина/собака — блокувати свого собаку тілом
- Вихід: витримати паузу, можна постояти в закритому ліфті

## Додаткові рішення

- Ласощі (але не працює, якщо собака не може їсти — надто близько до подразника)
- Предмет у роті (що можна стиснути/пожувати — заспокоює)
- Маленького собаку на руки (але це може бути тригером небезпеки)
- Ходити пішки (якщо можливості дозволяють)
- Намордник (якщо є ризик укусів)

Нормально, якщо перші 2–3 тижні собака все одно збуджений. Пам'ять формується: прогулянки = регулярно, безпечно.

## На вулиці: реакції та зустрічі

### Безпека і наші реакції

- Тримаємо повідець міцно, але не смикаємо
- Не емоціонуємо під час реакцій (не кричимо, не лаємо, не панікуємо)
- Стежимо за довжиною повідця: в небезпечних місцях (повороти, вузькі простори) — коротше (1–1,5 м)
- Стежимо за оточенням: хто йде, їде, може вибігти з-за кута
- Якщо собака не чує нас — чекаємо, поки заспокоїться, не накручуємо

Ваш спокій — сигнал безпеки для собаки. Якщо ми в стресі — собака зчитує це як небезпеку.

## Робота на випередження

- Вибирати місця, де можна сховатись від подразника (інший бік вулиці, газон, тихий двір)
- Не собака, а ви першими виходите з під'їзду, хвіртки, заходите за кут
- Оглядати місцевість на предмет збуджуючих стимулів
- Залишатись на такій відстані, де собака ще не реагує

*Подумайте: Як зрозуміти, що зараз собака помітить подразник? Що ви можете зробити за 5 секунд до реакції?*

## Собака не чує під час реакції

Коли собака "закипів" (гавкає, робить випади, гарчить) — він вас не чує. Це не неслухняність. Його нервова система в режимі "реагувати негайно".

Під час реакції ("закипання"):

- Зберігати нейтральну поведінку
- Тримати повідець міцно, але не смикати
- Не кричати, не намагатись сильно впливати (це посилить стрес)
- Спостерігати за найменшими ознаками контакту (жує повідець, напригує на вас, нюхає землю, дивиться на вас)
- Якщо починає звертати увагу — використовувати це як можливість включитись

До реакції (до "закипання"):

- Залишитись спокійним (видихнути, думати тільки про себе і собаку)
- Можна коментувати поведінку іншого собаки/людини (допомагає собаці зрозуміти, що відбувається)
- Озвучувати його тривоги ("так, цей собака дивно йде, але ми пройдемо повз")

Після реакції:

- Дати можливість розрядитись: біг, гра, жування іграшки, відпочинок
- Не нагнітати негатив після конфлікту
- Дати собаці відчувати вашу підтримку
- Якщо собака проявляє інтерес до вас або просить ласки — підтримати

*Подумайте: Що робить собака відразу після реакції? (нюхає землю, гризе палку, пробігається) — це його способи справлятися.*

## **Реакції на собак/людей/тварин**

*Як часто собака реагує:*

*Як швидко відновлюється після реакції (хвилини, години):*

*Що допомагає собаці заспокоїтись (пробігтися, погризти палку, понюхати, водичка):*

- Моніторимо стан собаки: темп руху, напруга м'язів, положення хвоста
- Стежимо за оточенням (хто наближається, звідки може з'явитись)
- Тримаємо міцно, не емоціонуємо
- Коли реакція пройшла: дивимось, що собака пропонує (пробігтися, попити, понюхати)

Те, що собака робить після реакції — його способи справлятися. Не заважайте, а допоможіть: киньте іграшку, пробіжіться, дайте води.

## **Що не завжди працює**

*Пробували "очі" (дивитись на вас при вигляді подразника):*

*Пробували "сидіти/лежати" при вигляді подразника:*

*Пробували відвертати їжею/іграшками:*

Ці техніки працюють не завжди, тому що: (1) собака втрачає візуальний контроль над тим, що його тривожить, (2) ми працюємо з симптомами, а не з причинами, (3) собака не в стані "думати" в момент сильного збудження.

*Подумайте: Чому собака реагує? (боїться, хоче спілкуватись, не може впоратись зі стимулами) — від цього залежить, що робити далі.*

## Ігри з собаками

### Спостереження за грою

*Як грає собака: м'які рухи, паузи, міняються ролями:*

*Підбігає до вас під час гри (шукає підтримку):*

*Як веде себе після гри (спокійний, збуджений, агресивний):*

Гра в нормі: м'які рухи, паузи, собаки міняються ролями (хто доганяє), використовують ігрові поклони. Якщо гра переходить в загравання — рухи різкіші, пауз немає, може початись булінг або бійка.

### Коли покликати собаку

- "Загублений" погляд, розширені зіниці
- Напружені вуха (можуть бути притиснуті до голови)
- Тверда, затиснута мускулатура спини
- Рухи стають різкішими, жорсткішими
- Починає обгавкувати когось з собак, відганяти гавканням
- Збільшення швидкості рухів, зменшення пауз
- Кусання за шию (погоня саме з цією метою)
- Один собака зазнає нападок, жорсткого тиску (більше двох собак)
- Гавкання на іншого собаку, випадки (залякування, "знущання")
- Садки (ознака збудження, не статева поведінка)

Якщо помітили ці ознаки — відкличте собаку, дайте відпочити (прогулятись убік, полежати, попити води).

## Що робити

- Моніторити стан свого собаки та інших
- Якщо загравання, грубість, булінг — розділяти (заходити між собаками, виводити на повідець)
- Виводити з гри, якщо собака не може зупинитись сам
- Скидати напругу після гри (способи справлятися: нюхати, пробігтися, попити)
- Якщо собака любить втікати — використовувати довгий повідець (10 м) або ґрати на огороженій території

*Подумайте: Чи потрібно собаці стільки активного спілкування? Як часто? Як довго? Чи можна формат змінити? (не біганина, а спільна прогулянка)*

## Розмір і вік

*Грає собака з собаками приблизно однакового розміру:*

*Якщо цуценя — під яким наглядом проходять ігри:*

Великий цуценя може випадково травмувати маленького — навіть у веселій грі. Негативний досвід у цуценячому віці може стати проблемою на все життя.

## Що далі

Швидкі рішення — це перша допомога. Вони дають час видихнути, знизити частоту реакцій, побачити собаку в більш спокійному стані.

Іноді цього достатньо (собаці просто не вистачало сну, прогулянки були надто збуджуючими, амуніція була незручною). Іноді потрібно копати глибше (причини збудливості, здоров'я, спосіб життя, навчання).

Далі на курсі:

Блок 3: Способи справлятися (як собака сам знижує стрес)

Блок 4: Механізми (чому собака так реагує)

Блок 5 і далі: Довгострокова робота зі способом життя та навчанням

Через 2–3 тижні поверніться до цих питань. Порівняйте: що змінилось.