

Корисні сигнали та вправи

Інструменти для розвитку гальмування та концентрації. Не команди для слухняності, а допомога собаці справлятися зі збудженням.

Як собака вчиться — і чому це важливіше списку вправ

Не важливо, чому ми вчимо собаку. Важливо, як вона сприймає процес навчання і навіть те, чому ми її вчимо.

Вправи — це інструменти. Але інструмент працює, тільки якщо ми розуміємо, для чого він потрібен собаці, а не нам.

Навчання — це не про виконання команд

Коли ми вчимо собаку, ми не домагаємося слухняності. Ми допомагаємо їй зрозуміти сенс дії і побачити, що ця дія функціональна для неї.

Собака сідає сам, щоб відпочити, спостерігати, контролювати дистанцію. Якщо ми вимагаємо "сидіти" в ситуації, де собаці потрібно рухатися, обнюхувати, йти, ми пригнічуємо її природну поведінку. Собака виконує команду, але не розуміє сенсу. Це не навчання, а примус.

Справжнє навчання починається тоді, коли собака розуміє: "Я роблю це, тому що мені це допомагає".

Синдром результату

Ми хочемо отримати результат швидко. Собака має сісти, дивитися в очі, не тягти повідець — прямо зараз.

Результат потрібен не собаці, а нам: щоб почуватися успішними, справляючимися, контролюючими ситуацію.

Але миттєвий результат не має відношення до розуміння собаки. Результат заглушає нашу тривогу, але не допомагає собаці розібратися в задачі.

Якщо ми зосереджені на результаті, ми перестаємо бачити собаку: що вона відчуває, що їй потрібно, чому вона не справляється. Ми бачимо тільки "не вийшло" і тиснемо сильніше.

Шлях до результату: спостерігати, розуміти, адаптувати процес під конкретну собаку. Не вимагати виконання, а дати інформацію, мотивацію, час.

Що заважає собаці вчитися

Собака може не справлятися з навчанням з шести причин:

1. Фізичне самопочуття

Собака втомився, не виспався, болить живіт, голова, лапа. Він голодний, хоче пити, в туалет. У такому стані мозок не може концентруватися на задачі.

2. Оточуюча обстановка

Місце надто цікаве або надто страшне. Нервова система не справляється з потоком стимулів. Власник збуджений або апатичний, собака не розуміє, що від неї хочуть.

3. Заохочення не мотивує

Їжа або іграшка можуть бути нецікаві собаці саме тут і зараз. Іноді найкраще заохочення: побігти по стежці, покопати нірку, понюхати кущ.

4. Форсування або низький темп

Коли все йде добре, ми прискорюємося, і собака не встигає. Або завдання надто прості, і собака втрачає інтерес.

5. Негативні асоціації з сигналами

Якщо собаку вчили "сидіти" ривками повідця, команда викликає напругу. Собака виконує, але не хоче.

6. Не подобається вид діяльності

Конкретній собаці може не подобатися шукати, стрибати, приносити. Ми маємо це прийняти і знайти те, що їй дійсно цікаво.

Як будувати процес навчання

Короткі сесії

Кілька хвилин достатньо. Довге тренування перевантажує мозок, особливо якщо процес незрозумілий собаці.

Один критерій ускладнення за раз

Якщо собака впевнено виконує вправу 3 секунди, можемо додати легкий подразник (дотик, рух рукою). Або збільшити час до 5 секунд. Але не обидва критерії відразу. При введенні нового ускладнення попередній критерій можна навіть понизити.

Успіх собаки важливіший за наш успіх

Кожен підхід має бути успішним для собаки. Успіх: не отримання шматка, а розуміння сенсу вправи. Собака може помилитися, це нормально. Важливо, щоб вона розуміла, чим ми займаємося.

Зниження вимог при невдачі

Якщо собака не справляється, даємо час, спрощуємо задачу, робимо перерву. Не створюємо конфлікту. Фрустрація: паливо для збудження і відмови працювати в майбутньому.

Гра знижує стрес, але не будь-яка

Жорсткий контроль під час гри підвищує кортизол. Вільна гра, де собака сам вирішує, як діяти, знижує стрес. Навіть у навчанні гра має бути партнерством, а не дисципліною.

Витримка ≠ розслаблення

Коли собака лежить на килимку за протоколом, він не розслабляється. Він працює: утримує позу, контролює себе, чекає сигналу. Це корисна навичка, але це робота мозку. Справжнє розслаблення приходить після, коли мозку більше не потрібно нічого контролювати.

Навіщо потрібні вправи з цього блоку

Вправи, які ми розбираємо далі, це не команди для слухняності. Це інструменти, що допомагають собаці розвивати гальмування, концентрацію, здатність справлятися зі збудженням.

Кожна вправа функціональна для собаки:

- "Дивися": гальмуватися перед бажаним, брати себе в лапи
- "Килимок": йти на острівцець безпеки
- "Очка": переключатися на власника, коли це потрібно
- "Патерн-гра 1-2-3": проходити складні ділянки через передбачуваний ритм
- "Ніс": фіксувати фокус на власнику у вузьких просторах
- "Пінцетик": утримувати концентрацію при спокусі

Це не про "собака має". Це про "собака може, і це допомагає їй справлятися".

Якщо ми розуміємо це, вправи працюють. Якщо жемемося за результатом, перетворюємо їх на муштру.

Вправи

ДИВИСЯ

Навіщо

Вправа на гальмування: собака вчиться концентруватися на предметі, чекати дозвольного сигналу, не хапати одразу.

У собак з реактивними реакціями є потреба в розвитку гальмування (брати себе в лапи). Це дає собаці можливість впевненіше себе почувати в складних ситуаціях.

Техніка

Починаємо в стерильній обстановці: кімната або куточок парку без відвернень. Ускладнюємо оточення поступово і тільки за одним критерієм.

1. Собака перед вами
2. Кладете шматок на середину долоні, вимовляєте маркер ДИВИСЯ і відкриваєте долоню перед носом собаки
3. Якщо собака кинувся до шматка, долоня закривається. Починаєте заново, поки реакція собаки випадково не загальмується (в складних випадках достатньо невеликого сповільнення)
4. Коли собака сповільнився або завмер, вимовляєте маркер ТАК або НА і дозволяєте забрати шматок

Важливо: не смикайте зап'ястям, рухаються тільки пальці. Інакше собака буде сприймати рух зап'ястя як запрошення пограти.

Повторюєте вправу до тих пір, поки собака не зробить правильно (затримається на 1 секунду перед шматком) 10 з 10 разів.

Ускладнення

Коли базовий рівень стабільний, ускладнюєте за одним критерієм:

1. Збільшення часу, коли собака дивиться на шматок
2. Додавання рухів долонею: торкатися тіла собаки, натиснути на груди (зсунути з рівноваги), проводити руками по боках біля вух, ставити шматок на підлогу

Помилки

Міняєте правила під час заняття. Собака не розуміє чітко.

Вводите одразу кілька критеріїв ускладнення. Наприклад, собака добре дивиться 3 секунди, ви додаєте дотики до холки і збільшуєте час до 5 секунд. Так робити не можна. При введенні нового подразника попередній критерій можна навіть трохи знизити або залишити без змін. Тоді більше ймовірність, що собака справиться з задачею.

Застосування

Розвиток гальмування. Здатність собаки концентруватися на об'єкті і чекати. Допомагає в ситуаціях, де потрібно утриматися від імпульсивної реакції.

КИЛИМОК

Навіщо

Розслаблення на килимку дає можливість собаці перезавантажитися в будь-якому місці, де ви розстелите цей килимок.

При постійному використанні знижує загальний фон тривожності або збудження, дає собаці більше можливостей піти на острівець безпеки і спокою.

Вміння заземлюватися на килимку допомагає в роботі з самотністю, привчання до клітки. Можна залишати килимок в машині, взяти з собою до ветклініки і постелити в спокійному куточку, використовувати при стриженні кігтів.

Важливо стежити, щоб собака не зв'язав неприємні події з килимком. Використовуємо, стежачи за станом собаки.

Техніка

Виділяємо спеціальний килимок тільки для цього заняття. Він стане якорем для розслаблення.

Вимоги до килимка: розмір відповідає собаці (щоб комфортно поміщався лежачи), в міру щільний, не ковзаючий, легко переносний.

Етап 1. Повернення на килимок

Заводите собаку на килимок і видаєте 1-2 шматочки. Відходите від килимка і маните собаку за собою. Розвертаєтесь і йдете в бік килимка, але не доходите: залишок шляху собака має пройти сам.

Як тільки передні лапи опиняться на килимку, підкріплюєте. Не робите все на шматочку, є спокуса залишитися на шматку надовго. Просто почекайте, поки він здогадається.

Якщо собака не розуміє, що ви хочете, зробіть пару кроків назад і пару вперед. Дивіться на килимок, можна імітувати, що ви на нього нашагуєте. Але не давайте команд.

Етап 2. Самостійна укладка на килимок

Коли собака вже заходить на килимок, спробуйте почекаати, поки він ляже. Заохочуєте і те, як він зашагнув на килимок, і те, що ліг.

Можна почати присідати біля килимка, але не говорити команду "лежати" і не демонструвати жест. Килимок має стати сигналом до того, що треба лягти, тому краще просто почекаати. Підказуєте тільки на початку.

Етап 3. Вводимо команду

Як тільки собака почав приходити на килимок і лягати, вводите команду, наприклад КИЛИМОК. Спочатку вимовляєте одразу, як він вліг. Закріплюєте пару разів. Наступні рази пробуєте вимовляти маркер КИЛИМОК перед тим, як собака туди направляється.

Помилки

Не змушувати собаку, а намагатися дочекатися його власних правильних дій. Грайте в цю команду. Собака має зрозуміти, що маркер КИЛИМОК: можливість полежати і пожувати.

Застосування

Острівець безпеки в будь-якому місці. Зниження фону тривожності. Допомога в роботі з самотністю, привчанням до клітки, відвідуванням ветклініки, стриженням кігтів, поїздками в машині.

ОЧКА

Навіщо

Зоровий контакт (візуальний контакт, контакт очима, фокус): базова вправа, на якій будуються багато вправ у вихованні та дресируванні собаки.

Коли собака дивиться на господаря, це завжди комунікація з її боку. Часто ми ігноруємо ці погляди до цуценяти і втрачаємо важливу навичку.

Важливе завдання: виявити, яка мотивація цікава вашій собаці. Це може бути шматочок їжі або іграшка. Зручно, якщо собака не проти заохочення їжею.

Техніка

Спосіб 1

1. Берете в дві руки по шматку їжі, демонструєте їх перед носом собаки. Після того як собака побачив обидва шматки, розводите руки в сторони на тому ж рівні. При цьому нічого не говорите.
2. Собака почне стежити спочатку за однією віддаленою рукою, потім переведе погляд на іншу, а потім здивовано може перевести погляд на ваше обличчя.
3. У цей момент вимовляєте маркер ТАК і віддаєте собаці шматочок з будь-якої руки.
4. Повторюєте кілька разів. Якщо собака стабільно переводить погляд на ваше обличчя, можна вимовити маркер ОЧКА (або інше слово) і віддати ласощі кожен раз з різних рук, щоб собака не стежив за рукою з ласощами.
5. Тепер вимовляєте спочатку маркер ОЧКА, руки тримаєте вздовж тіла і чекаєте, що собака переведе погляд на ваше обличчя. Як тільки собака подивився на обличчя, вимовляєте маркер ТАК і видаєте шматок.

Якщо собака наполегливо блукає очима, можна наблизити обидві руки до ваших щік, але спочатку дайте собаці можливість самостійно подивитися на обличчя.

Спосіб 2

1. Важливий нюанс: влаштуйтеся спиною до стіни на рівні вашої собаки. Берете в дві руки по шматку їжі, демонструєте їх перед носом собаки. Після того як собака побачив обидва шматки, заводите обидві руки за свою спину. При цьому нічого не говорите.
2. Собака може встати і заглядати вам за спину, але саме для цього ви сіли спиною до стіни. Він простежить за зниклими руками і швидше за все подивиться вам в обличчя.
3. Далі, як в способі 1 (пункти 3 і 4).

Ускладнення

Поспішати не треба. Вводите ускладнення тільки за одним критерієм, не вводите одночасно. Можна збільшувати час зорового контакту до 3 секунд стабільно, а потім ввести сторонній шум або якийсь слабкий рух. Коли і цей етап стабільний, можна знову попрацювати з тривалістю.

Помилки

Собаки можуть спробувати обійти вас, щоб подивитися, куди зникли руки з їжею. Для цього розташовуйтеся спиною до стіни.

Собаки можуть не одразу подивитися вам в обличчя. Ваше завдання мовчки почекати, потім знову повторити дії з пункту 1.

Ви можете бути нетерплячі і діяти за собаку, вимовляючи якісь звуки, кличку, можете нахилитися до неї, намагатися зловити її погляд, навіть торкатися собаку. Важливо, щоб собака сам натрапив на правило навчання. Ви тільки можете вибудувати ситуацію так, щоб собака почав вчитися.

Ви бачите, що контакт очима є, але не реагуєте достатньо швидко, щоб вчасно це винагородити. Маркер ТАК вимовляється, коли контакту вже немає. Важливо вчасно вимовляти маркер правильної поведінки (маркер ТАК, YES, OK), тому що одразу після цього маркера видається шматок. Маркер правильної поведінки необхідно пропрацювати заздалегідь.

Застосування

Переключення на власника, коли це потрібно. Базова навичка для багатьох вправ. Комунікація між собакою і людиною.

ПАТЕРН-ГРА 1-2-3

Навіщо

Патерн в роботі з поведінкою собак: стійка повторювана схема поведінки, перевірені послідовності дій дресирувальника для відпрацювання навички.

Гра потрібна, щоб подолати складну ділянку маршруту: собака гавкає, діти біжать, кішка шипить, важко їхати в ліфті, спускатися по сходах, проходити по вузьких проходах. Якщо собака відвернувся на подразник (кішка, собака, велосипед, машина), гра допомагає переключитися.

Техніка

Створюємо асоціацію з рахунком, пояснюємо собаці, що на рахунок 3 він отримає шматочок.

Починаємо з кінця:

1. Рахуєте "три" і говорите маркер, наприклад, "так" або "на". Повторюєте 5 разів: "три – так", віддаєте шматочок через пару секунд.
2. Потім 5 разів повторюєте "два – три – так".
3. Нарешті, 5 разів "раз – два – три – так".

Працюєте до тих пір, поки не побачите, що собака включився в процес гри.

Продовжуєте вже з рухом. Починаєте рухатися після рахунку "раз", поступово сповільнюєте рахунок.

Очікуваний результат

Ви рухаєтесь і рахуєте, собака реагує на рахунок "раз" і одразу приходить до вас. Ви продовжуєте рахувати, собака включений в вас і з цікавістю очікує рахунок "три", отримує нагороду і знову включається з рахунку "раз".

Застосування

Йдете по вулиці і бачите щось, до чого ви ще не готові: собака гавкає, діти біжать, кішка шипить. Починаєте рахувати, собака реагує. Так пройти складну ділянку набагато простіше.

Гра допомагає, якщо собаці важко їхати в ліфті, спускатися по сходах, проходити по вузьких проходах, якщо собака відвернувся на подразник (кішка, собака, велосипед, машина).

Не треба рахувати до того, як собака помітить подразник. Навпаки, нехай спочатку він побачить його, а ви у відповідь на це почнете гру.

Собака не зобов'язаний йти з вами поруч. Першого разу ми просто манимо шматками, а з часом розраховуємо, що собака буде включатися, коли почує "раз". Якщо відвернувся, обернеться до вас, і ви зможете на повільному "разззззз – дваааааааа – триииии" провести собаку.

Можете рахувати 1-2-3 і на 3 видавати шматок. Можете 1-2-3-так і потім шматок (маркер правильної поведінки перед шматком).

Помилки

Починаєте рахувати до того, як собака помітив подразник. Вимагаєте від собаки йти поруч.

НІС

Навіщо

Команда "Ніс": довге утримання носа на долоні, яке виконується і скасовується за сигналом.

Це не трюк, а регулятор стану. Фактично ми отримуємо добровільний керований фокус собаки на тілі провідника.

Вправа "Ніс": тренування активного гальмування. Утриманням до дозволу ми тренуємо гальмівні реакції, здатність чекати, терпимість до фрустрації.

Техніка

1. Вставляєте годівничку між пальців так, щоб ви могли продемонструвати внутрішню поверхню долоні собаці перед носом.
2. Підносите долоню до носа собаки на відстані 5 см.
3. Почекайте, коли собака почне прийомуватися до годівнички між пальцями.
4. Як тільки собака доторкнеться до долоні носом, намагаючись взяти годівничку між пальців, вимовляєте маркер ТАК і ослаблюєте пальці. Нехай годівничка дістанеться собаці.
5. Повторюєте 4-5 разів.

Введення команди "НІС"

1. Демонструєте долоню з шматком між пальців перед носом собаки.
2. Вимовляєте команду НІС.
3. Чекаєте носа в долоню.
4. Маркер ТАК, чекаєте 1 секунду.
5. Видаєте їжу.
6. 3-4 повторення в сесію, на день 2 сесії. Стільки днів, скільки потрібно вашій собаці для впевненого і швидкого виконання.

Напрацювання утримання

Саме для цього потрібно було ввести між маркера ТАК і видачею шматка 1 секунду.

Тепер поступово збільшуєте цей час, міняєте локації, ускладнюєте умови.

Помилки

- Тиск на ніс
- Відсутність відпускаючої команди
- Занадто довге утримання на старті
- Використання команди в піку збудження
- Підкріплення тільки їжею, без соціального заохочення

Застосування

Практично використовуємо, якщо потрібно:

- Пройти повз подразник
- Зафіксувати собаку у вузьких просторах (ліфт, під'їзд)
- Відвідати ветеринара або грумера
- Підстригти кігті
- Почистити зуби

Це несумісно з реакцією "бий/втікай", тому можна використовувати при умові якісного заучування команди.

ПІНЦЕТИК

Навіщо

Базова вправа для дисципліни, самоконтролю і концентрації.

Техніка

1. Затискаєте шматочок корму в двох пальцях (вказівний і великий) у вигляді пінцета.
2. Заводите "пінцетик" над головою сидячої перед вами собаки.
3. Починаєте повільно спускати їй на ніс.

Спочатку починаєте спускати з відстані 40 см і зупиняєте в 20 см від носа.

Задача собаки: сидіти нерухомо і стежити очима за шматком, що спускається.

Якщо собака рухнувся, шматок злітає і знову починає спускатися до носа.

Робимо акцент на тому, що ми віддамо шматок тільки після команди ТАК або НА. Поки не пролунала ця команда, собака сидить нерухомо і чекає.

Важливо

Якщо собака відвертається, знову підносимо шматочок до носа і даємо собаці ним зайнятися. Шматок не віддаємо за це. Як тільки собака знову сконцентрувався на шматку, починаємо процес заново.

Помилки

Віддаєте шматок до команди. Спускаєте занадто швидко. Не даєте собаці часу сконцентруватися після відвернення.

Застосування

Розвиток самоконтролю і концентрації. Здатність утримувати увагу на об'єкті при спокусі.