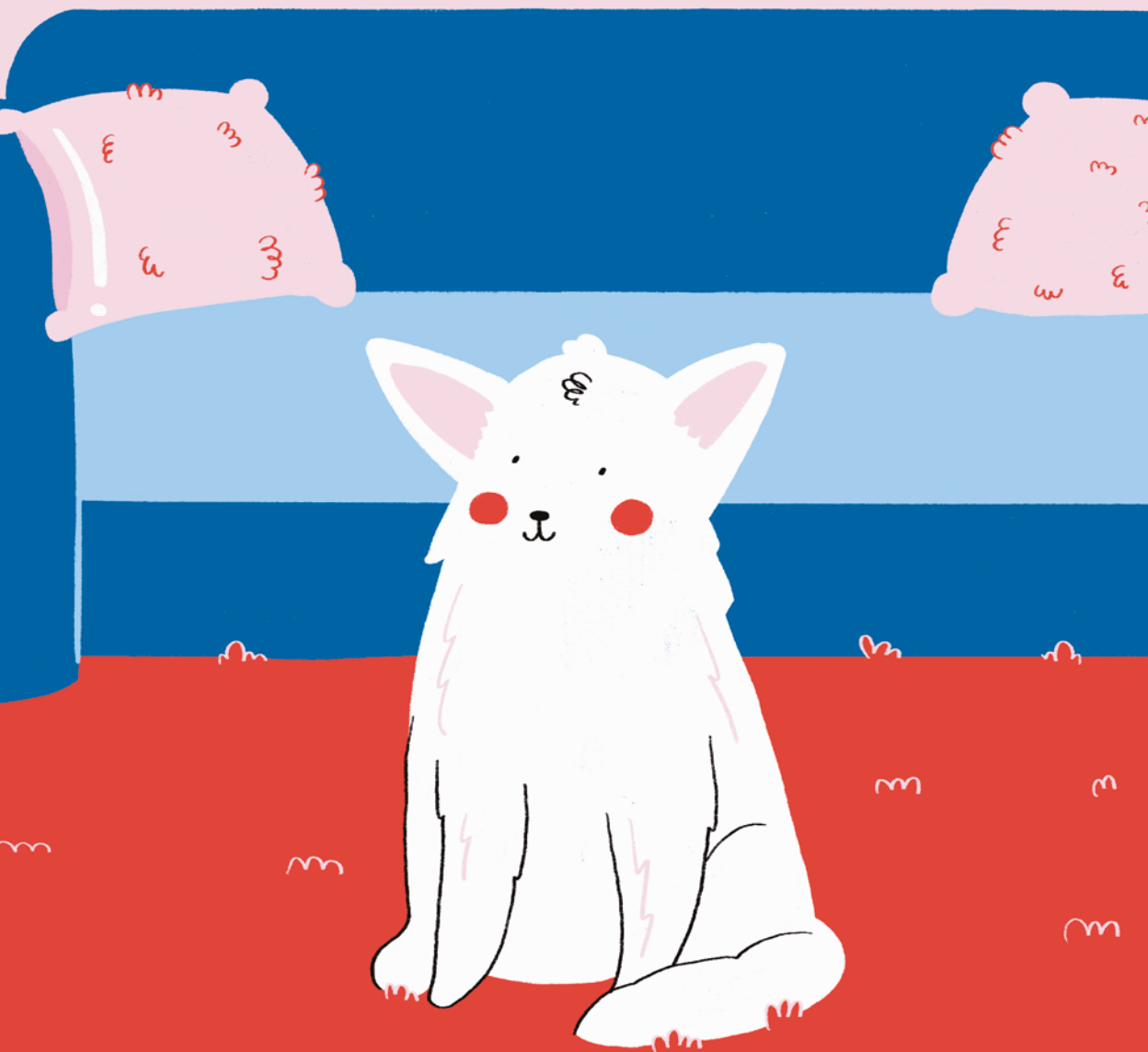


Szczegółowo o szczęściu ze szczeniakiem



Zofia Zaniewska-Wojtków
Piotr Wojtków

Szczegółowo o szczęściu ze szczeniakiem

Zofia Zaniowska-Wojtków
Piotr Wojtków

Copyright © by
Zofia Zaniewska-Wojtków, Piotr Wojtków

Wydanie I
Warszawa, 2025

Wywiady i transkrypcja nagrań
Małgorzata Wróbel

Ilustracje, wklejka i okładka
Katarzyna Kamińska | @emanuelacheddar

Redakcja
Paulina Andrzejewska
Małgorzata Wróbel

Korekta
Monika Barańska | @letmtalk

Skład i łamanie
Szymon Bolek | Studio Grafpa

Nadzór i wsparcie
Małgorzata Ziółkowska

Nagrania i montaż video
Leszek Hendzel

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tej książki nie może być reprodukowana bez zgody wydawcy
z wyjątkiem zacytowania krótkich fragmentów przez recenzenta.

ISBN: 978-83-966330-5-7

Więcej naszych książek i treści edukacyjnych znajdziesz na
www.wojtkowszkolenia.pl

Dla naszych synów, Rysia i Jeremiego, których obserwowanie i poznawanie codziennie uczy nas, jak z większą uwagą patrzeć na świat – również ten widziany oczami szczeniaków.

I dla naszej MuMu, która, choć jest psem, zajmuje w naszej rodzinie miejsce równie ważne, jak każdy jej człowiek.

Dziękujemy naszemu zespołowi, który przez cały proces powstawania tej książki wspierał nas swoimi uwagami, pomysłami i nieocenioną pomocą. Dziękujemy za to, że czytałyście, doradzałyście i podpowiadałyście, co powinniśmy dopisać, a co bez żalu wykreślić. Szczególne podziękowania kierujemy do dwóch Goś, Aś, kilku Kaś, jednej Pauliny i Moniki oraz wszystkich, którzy w jakikolwiek sposób dołożyli swoją cegiełkę do tego projektu.

Dziękujemy również wszystkim duetom opiekunów i ich psów, którzy przyjechali na nagrania, dzieląc się swoim czasem.

Ogromne ukłony należą się czworonożnym bohaterom, którzy z cierpliwością i entuzjazmem pozwalali na sobie demonstrować ćwiczenia. Nela, Goja, Noah, Lando, Puśka, Luna, Apson, Pistacja, Slayer, Ryś, Duch, Fredzio, Brunek, Hela, Saba, – to dzięki Wam ta książka nabrała życia!

Z całego serca dziękujemy także osobom, które wsparły tę książkę swoim doświadczeniem i wiedzą udzielając nam wywiadów. Paula, Oliwier, Zosia, Kasia, Patrycja, Agnieszka – wybitnie ubogaciliście ten tekst.

Dziękujemy także osobom, które są nam bliskie – w rzeczywistości lub online. To dzięki Waszemu zaufaniu możemy nieustannie się rozwijać, zdobywać doświadczenie i lepiej uczyć kolejne osoby.

I wreszcie – ogromne podziękowania dla MuMu, która była naszą inspiracją do napisania tej książki.



Czytelniczko, Czytelniku, Osobo, która ma naszą książkę! Po pierwsze, dziękujemy za zaufanie. A po drugie, wiemy, że nasze książki czytają kobiety, mężczyźni oraz osoby, które nie chcą albo nie mają potrzeby identyfikować się płciowo. Będziemy się do Ciebie zwracać zamiennie, aby nikt nie poczuł się wykluczony.

Wstęp

Pojawienie się szczeniaka w naszym domu to wielkie przeżycie. Nieważne, czy jest to pierwszy, czy czterdziesty pies w naszym życiu. Za każdym razem ten moment wywołuje duże emocje. Dlaczego? Nie wiemy, kto z niego lub niej wyrośnie. Czy sobie poradzimy, czy nie? Jak będzie wyglądało teraz nasze życie i codzienność z nowym członkiem rodziny? Jakie problemy mogą się pojawić? Czy w ogóle się pojawią? Te pytania towarzyszą każdej osobie, która adoptuje lub kupuje szczeniaka. Nie ma znaczenia, czy jesteś doświadczonym trenerem, czy osobą, która po prostu chce odpowiedzialnie wychować swojego szczeniaka.

Gdy zaczęliśmy pisać tę książkę, nasza MuMu była dwumiesięcznym szczeniakiem, a gdy skończyliśmy, ponad rocznym psem. Emocje – niezależnie od doświadczenia w byciu opiekunem – są podobne. Szczeniaki nas ekscytują, rozczulają, motywują do nowych wyzwań. To jest wspaniałe. Pisząc tę książkę, mamy cel. Chcemy Ci pomóc sprostać tym wyzwaniom. Pomożemy odkryć tajemnice, które kryją przed nami szczeniaki. Powiemy, jak je socjalizować, kiedy szkolić, a kiedy dać im więcej swobody poznawania. Dzięki tej książce świadomie przeżyjesz pierwsze miesiące z nowym członkiem rodziny.

Ciesz się swoim szczeniakiem, buduj z nim relacje, ucz go, ale też dawaj mu szansę na samodzielność. Zapraszamy do niesamowitej przygody, którą właśnie rozpoczynasz.

Ponieważ do napisania tej książki zainspirowała nas MuMu, czujemy się zobowiązani ją przedstawić. MuMu jest naszym drugim białym owczarkiem

szwajcarskim. W 2022 roku pożegnaliśmy się z naszym przyjacielem Bordo, który walczył z nowotworem ponad rok. Jemu również dużo zawdzięczamy. Przed jego śmiercią, na którą się mentalnie przygotowywaliśmy, nie byliśmy sobie w stanie wyobrazić, że kiedykolwiek jeszcze zamieszka z nami inny pies. Natomiast gdy wróciliśmy do pustego domu, bardzo brakowało nam białego, ciepłego ciątka, które wzdycha przy kładzeniu się, ma czarny nos i szpiczaste uszy. Zosia, pomimo że ma ambicje sportowe, uznała, że chce mieć jeszcze raz psa tej samej rasy. Białe owczarki szwajcarskie fajnie pracują z ludźmi, natomiast nie są to psy, które startują międzynarodowo w psich sportach. Jednak MuMu jest wyjątkowa. W jej białym, zgrabnym ciątku drzemie ogromna ilość motywacji i energii. Ma zupełnie inny charakter niż Bordo. Jest kłótniwa i zadziorna, a granice przestrzeni osobistej dla niej nie istnieją.

Skąd imię MuMu? Aby to wyjaśnić, znowu dwa słowa o Bordo. Jego imię pochodzi od koloru tasiemki, jaką nosił w hodowli – była bordowa. Imię wydawało się oryginalne, chociaż po latach dowiedzieliśmy się, że istnieje gdzieś szczeniaczek tej samej rasy o tym samym imieniu.

MuMu miała na sobie czerwoną tasiemkę. Postanowiliśmy troszkę uczcić Bordka, a troszkę utrzymać tradycję i na podobnej zasadzie nadać imię MuMu. Szukaliśmy słowa „czerwona” w innym języku. Język Sāmoan jest używany na małej wyspie Samoa na samym środku oceanu. I słowa *lanu mumu* oznaczają czerwony. Mumu była również tytułową psią bohaterką w książce Iwana Turgieniewa (Rosja). Dziadek Zosi jest z niej dumny, bo jest przekonany, że czytała tę powieść i po niej nazwała psa. Nie będziemy go wyprowadzać z błędu.

To tyle o MuMu. Dużo lepiej ją poznasz, czytając dalej naszą książkę i oglądając filmy, które omawiamy. Uważamy, że dzięki temu również dużo lepiej zrozumiesz swojego szczeniaka.





01

Czy jesteś gotowa?

Emocje

Wyprawki, pierwsze spacery czy socjalizacje – wszystkie te elementy, składają ważne, chowają się przy prawdziwym tsunami, czyli szczenięcych emocjach. Radość, strach, frustracja – różne emocje, ale mianownik wspólny. Jest nim ekspresja. Słowo, które najlepiej charakteryzuje szczeniaki. Wszystkiego jest dużo, głośno i intensywnie. Szczeniaki są bardzo wrażliwe i mocno reagują na różne bodźce, zmiany, ograniczenia. Potrafią skakać, podgryzać i piszczeć, gdy są rozbawione, smutne czy znużone. Czy nie podobnie jest w świecie dzieci? Przecież one także reagują impulsywnie, gdy coś je przestraszy, zdenerwuje lub ucieszy. Podobnie jest z psimi maluchami. Warto, abyśmy empatycznie reagowali na pewne sytuacje. Na koniec uspokojmy Cię – ten okres mija. Tak samo jak nie wyobrażamy sobie, że 30-latek będzie krzyczał i kładł się na podłodze w sklepie, gdy zobaczy w salonie samochód, na który go nie stać, tak samo szceniak zaczyna sobie z czasem coraz lepiej radzić z emocjami.





JESTEM OAZĄ SPOKOJU...

Regulowanie

Umiejętność regulowania emocji jest czymś bardzo trudnym dla szczeniaków. Dla lepszego zrozumienia tego zagadnienia podamy jej definicję: „Regulację emocji możemy zdefiniować jako proces inicjujący, modulujący i podtrzymujący doświadczenie emocji oraz operacji poznawczych i zachowań z tym doświadczeniem związanych. Proces ten ułatwia podmiotowi realizację jego celów w zewnętrznym otoczeniu¹.”

Zdajemy sobie sprawę, że brzmi to jak czarna magia. Chcemy, by nasza książka nie była rozprawą naukową, a praktycznym poradnikiem, więc krótko wyja-

śnimy znaczenie tego pojęcia, ale tak po prostu, aby łatwiej było zrozumieć. Wróćmy do trzydziestolatka, który przechodzi obok salonu Ferrari. Chciałby mieć ten szybki, czerwony wóz, ale potrafi przejść obok salonu i zająć się ważnymi dla niego sprawami. Z kolei dziecko widzące zabawkę nie jest w stanie przejść obok niej obojętnie. Kusi go ona. Czuje całym sobą, że chce ją mieć teraz. Nie jest w stanie zaakceptować odmowy rodziców.

Widzisz – tak samo jest ze szczeniakami i dorosłymi psami. Młode psy szybko się denerwują, reagują strachem lub ekscytacją. Regulowanie emocji przychodzi z czasem. Jak ocenić zdolność do regulacji u naszego szczeniaka?

Dzięki obserwacji. Jeśli szczeniak po wystraszeniu się czegoś dość szybko wraca do stanu równowagi – szybko się uspokaja, zaczyna wachać, zmniejsza się jego napięcie – to znaczy, że ma dużą zdolność do regulacji. Prawdopodobnie z wiekiem rozwinie ją w sobie i zacznie coraz lepiej sobie radzić z problemami.

Cieężko napisać instrukcję, jak tego nauczyć, bo szczeniak w wielu sytuacjach uczy się tego sam. Uczenie regulacji polega raczej na tym, aby szczeniakowi w tym nie przeszkadzać i go w tym wspierać. Jak to zrobić? Dużo czytaj, przygotuj się na przybycie malucha i przede wszystkim obserwuj swojego psa.

1 D. Doliński, J. Strelau, *Psychologia. Podręcznik akademicki (Rozdział 7)*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008.

Umiejętność regulowania się to według nas podstawowa umiejętność, którą opiekun powinien pielęgnować w swoim szczeniaku.

Gdybyśmy mieli wybrać jedną, jedyną rzecz, na którą należy postawić nacisk podczas rozwoju szczeniaka, byłaby to nauka samodzielnego rozwiązywania problemów, do której niezbędna jest umiejętność regulacji. Obserwuj zatem swojego szczeniaka. Pomagaj mu rozwiązywać problemy, a łatwiej będzie mu dorastać.



Postaramy się na każdej stronie tej książki pokazać Ci, na co warto zwrócić uwagę, i wyczulić Twoje oko na ważne sygnały, które będzie Ci codziennie wysyłał Twój szczeniak.

Przygotowanie i adaptacja w nowym domu

Zaczynasz już oswajać się z myślą o pojawieniu się nowego członka rodziny. Powrót ze szczeniakiem dostarczy Ci nowych doznań. Mała, puchata kulka będzie źródłem nieustannego zachwyty.

Po kilku dniach emocje jednak opadną i zaczniesz się zastanawiać, jak będzie wyglądało twoje codzienne życie. Uroczy szczeniaczek będzie prezentował zachowania, które mogą stać się zmartwieniem. Będzie naruszał twoje granice, przestrzeń osobistą i na pewno obróci o 180 stopni życie rodziny i wcześniej zbudowany ład. To właśnie po okresie pierwszego zachwyty najczęściej dochodzi do tak zwanych zwrotów – oddawania szczeniąt do hodowli lub schroniska. Wynika to najczęściej z pojawiających się wątpliwości, braku poczucia bezpieczeństwa czy bezsilności. Spokojnie – wprowadzanie nowych przyzwyczajaje to proces, nad którym trzeba pracować.

Od czego więc zacząć?

Zabezpiecz teren

Pamiętaj, że podstawową potrzebą szczeniaka jest poznawanie. Jak szczeniaki poznają świat? Wąchając, szukając, sprawdzając wszelkie kąty, ale także gryząc, drapiąc czy kopiąc. Tym samym wszystkie niebezpieczne i delikatne rzeczy – kwiatki, kable, wartościowe drobiazgi na niestabilnych szafkach, ważne rzeczy na dolnych półkach – warto zabezpieczyć. Nie oznacza to, że musisz żyć zabunkrowany. Jednak w myśl zasady, że jeśli nie chcesz, by pies coś zniszczył, schowaj to, postaraj się przewidywać i raczej dmuchać na zimne, aby uniknąć własnej frustracji i złości, którą pewnie, chcąc nie chcąc, przelejesz na psa.

Daj czas

Idąc tropem poznawania, pamiętaj, że szczeniak powinien samodzielnie poznać przestrzeń. Daj mu taką możliwość. Obserwuj go, ale pozwól na wąchanie, sprawdzanie. To pozwoli mu poczuć się bezpiecznie.

Wyznaczaj granice - delikatnie

Oczywiście mogą się zdarzyć sytuacje, gdy szczeniak zacznie prezentować zachowania niebezpieczne lub dla Ciebie nieakceptowalne. Popracuj wtedy nad przekierowaniem jego uwagi na inne działanie, na przykład gdy podchodzi do kwiatka i chce obgryzać liście, powiedz „nie”² i zablokuj mu ręką możliwość zbliżenia się do rośliny, ale miej w dłoni zabawkę, aby nagrodzić go za rezygnację.

Jasne zaznaczanie, co jest dla Ciebie komfortowe, a jakich zachowań chcesz uniknąć, jest dobrym fundamentem pod wasze wspólne życie. Nie czekaj, aż szczeniak dorośnie. Zgadzając się, by mała, słodka kulka spała na twojej ukochanej, kremowej kanapie, pomyśl o dorosłym psie po deszczowym spacerze, który wskakuje na ulubiony mebel. Naszym zdaniem wtedy trzeba po prostu zaopatrzyć się w koc, którym przykryjesz kanapę, ale wiemy, że każdy ma inne potrzeby.

2 „Nie” – nie musisz podkreślać zakazu srogim tonem. Chcemy, aby pies nauczył się słowa, a nie przestraszył tonu.

Ustal, co lubisz w swoim szczeniaku

Pierwszy zachwyt psem bardzo szybko mija. A nad więzią należy pracować i szukać działań, które będą wspólnie was cieszyły. Gdy znajdziesz jego pasję, wspieraj go w niej. Jeśli masz psa, który lubi węszyć, rozważ tropienie. Jeśli masz psa, który lubi gryźć, pomyśl o częstych zabawach w przeciąganie. Poznawanie siebie nawzajem może zająć pół roku, czasem rok albo dwa lata, jednak sam proces będzie doskonałym pogłębianiem waszej więzi.

Ustal, co Cię drażni w Twoim psie

Dla niektórych osób może to brzmieć dziwnie. Nie lubimy przyznawać się do trudnych emocji czy opowiadać o niedogodnościach. Często do ostatnich, krytycznych chwil ukrywamy, co nas denerwuje w psie. Lepiej zdefiniować problemy, oswoić się z nimi i zacząć nad tym pracować. Tu przydaje się pomoc behawiorysty, który oceni, czy dane zachowanie jest niepokojące, czy może to tylko normalne zachowanie związane z rozwojem emocjonalnym psa, jego potrzebami, typem i tym podobnymi.

Niezależnie, czy problem jest związany z psim rozwojem, czy po prostu według Ciebie jego zachowanie odbiega od normy, warto ustalić plan, który pomoże Ci działać krok po kroku. Im szybciej zaczniesz to robić, tym lepiej. Pamiętaj, że lepiej przeciwdziałać problemom, niż je rozwiązywać, gdy staną się już silnymi nawykami.

Rytm

Gdybyśmy mieli wymienić największą bolączkę, zarówno w kontekście malutkich dzieci, jak i szczeniaków, wskazałobyśmy to, że zarówno bobas, jak i szczeniak żyją swoim rytmem³. Szczeniak budzi się w nocy. Gdy ty śpisz, może zacząć szczekać, atakować twoją kołdrę, podgryzać ręce. Na pewno nie interesuje go to, że jeszcze się nie wyspałaś. W ciągu dnia, gdy chcesz, aby spał, bo na przykład masz ważne spotkanie, szczeniak może mieć zupełnie inny pomysł. Może podgryzać Twojego gościa, Ciebie, a jeśli go zignorujesz,

3 Wybaczenie nam, proszę, dzieciowe wtręty. Osobom, które nie mają dużej styczności z dziećmi, może być trudniej przełożyć te porównania, natomiast główną naszą myślą jest to, aby podkreślić, jak emocjonalne, delikatne i LUDZKIE są psy oraz że zasługują na więcej wyrozumiałości z naszej strony.

znajdzie sobie taki sposób, że na pewno zwróci Twoją uwagę. Może zacząć szczełakać, gryźć kable, wskakiwać na stół, wyciągać z szafki Twoje najnowsze buty i próbować zmienić ich design. Uwaga – teraz WAŻNE – to normalne zachowanie! Chcemy Cię uspokoić, bo może Cię to przerastać. Pamiętaj, że to minie. Z czasem, gdy szczeniak stanie się starszy, jego rytm bardziej się dopasuje do twojego. Gdy będziesz spał, Twój pies najpewniej też. Gdy zaproponujesz mu spacer, chętnie wyjdzie. Gdy będziesz musiała pracować, pójdzie odpoczywać. Oczywiście będzie tak, gdy zadbasz o jego rozwój i potrzeby. Pies chodzący na trzy spacery po 15 minut nie będzie spełniony (oczywiście istnieją wyjątki).

Co zatem robić, aby nie zwariować? Zaplanuj dzień

Wiedząc, że szczeniak ma zasadniczo dwie fazy – aktywności i snu – zaplanuj sobie dzień tak, aby było Wam jak najłatwiej. Jeśli musisz wyjść o 8.00 rano, Twój szczeniak śpi do 7.00, a ty razem z nim, to są duże szanse, że po twoim wyjściu będzie szczełakał lub zrobi w domu demolkę. Wstań wcześniej i wyjdźcie w fajne dla niego miejsce. Spędźcie tam aktywnie czas. Zabawy przeplataj swobodnym eksplorowaniem i poznawaniem terenu. Pod koniec staraj się nie pobudzać psa. Zrelaksujcie się na trawie, pozwól mu obwąchać otoczenie. Gdy Twój pies na porannym spacerze spotka się z wieloma psami, to będzie dla niego emocjonujące i pobudzające, a czas wyciszenia może być bardzo długi. Nie chodzi nam o to, aby zabrać psa na „wybieganie z innymi psami” na pobliskiej łączce, tylko bardziej zbalansowany spacer. Oczywiście mogą się podczas niego pojawiać kontakty z innymi psami, ale nie powinien to być jedyny element takiego wyjścia. Lepiej, aby były to aktywności z Tobą, przerwy, czas na uregulowanie się i wyciszenie. Taki spacer ma o wiele większą wartość niż bardzo ekscytujące i pobudzające kontakty z grupą psów.

Daj sobie przestrzeń na porażkę

Czasem, mimo najlepszego planu, pies może mieć inny pomysł. Nie wszystko od razu wychodzi tak, jak sobie założysz. Jednak im lepiej znasz swojego psa, tym lepiej jesteś w stanie zaplanować czas.

Odwiedzają Cię znajomi, musisz popracować, masz ważne spotkanie, a szczeniak ma inną koncepcję. W takich sytuacjach dobrze jest przygotować sobie

plan awaryjny. Świetnie sprawdzić się mogą wspomagacze – coś do gryzienia, szarpania, czasem wyszukiwania czegoś, na przykład w macie lub kuli węchowej.

#ŻYCIAMUMU

Mieliśmy zaplanowane ważne, biznesowe spotkanie. Wcześniej MuMu wyszła na spacer, na którym była raczej ospała, mało aktywna i szukała miejsca na położenie się. Po przyjechaniu do biura spotkała Gosię, z którą pracujemy, i zaczęła ją podgryzać. Kilka minut potem przyszedł gość na spotkanie. Wtedy nastąpił szczyt jej aktywności. Czasami po prostu czegoś się nie da odwołać ani przesunąć. Nasze obowiązki i potrzeby też są istotne. Za to mieliśmy przygotowana dużą kość⁴, którą MuMu mogła się zająć. To dało nam 20–30 minut spokoju. Potem przyszła do nas i dalej była żywo zainteresowana gośćmi. Oczywiście chciała ich podgryzać. Mając szczeniaka i zabierając go do biura, mamy przygotowane różne zabawki. Część z nich jest cały czas dostępna – MuMu wykorzystuje je do samodzielnej zabawy – a część chowamy. Dzięki temu możemy za każdym razem czymś zaskoczyć psa. Tym razem wyciągnęliśmy szarpak z naturalnym futrem owczym. Zamiast podgryzania gości proponowaliśmy MuMu co chwila szarpak. Zadziało, ale rozmowa, w której trzeba było skupiać się trochę na szczeniaku, trochę na gościu, nie była najłatwiejsza. Takie jest życie ze szczeniakiem – pełne niespodzianek i codziennych wyzwiań.



Dopasuj się do szczeniaka, a on się dopasuje do Ciebie, gdy będzie starszy

Jak już wiesz, szceniak ma inny rytm dnia niż Ty. Wiesz już także, że to minie i wraz z dorastaniem malucha zaczniecie się bardziej zgrywać. Na początku obserwuj i reaguj – zastanów się, jak wygląda jego rytm. Kiedy ma czas aktywności, kiedy potrzebuje wyjścia na spacer, zabaw i tym

4 O diecie szczeniaka przeczytasz więcej pod koniec książki. MuMu od początku naszej wspólnej przygody była karmiona surowym mięsem, warzywami oraz bezpiecznymi kośćmi.

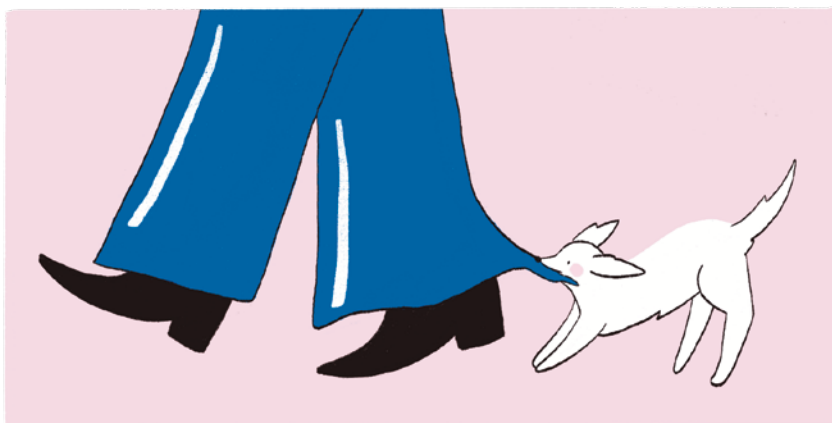
podobnych. Gdy tylko masz taką możliwość, staraj się dopasować do tego, co dzieje się z psem. Nie oznacza to, że masz reagować na każdy szczek, ale kiedy widzisz, że szczeniak się obudził i zaraz zacznie myszkować w poszukiwaniu aktywności, może dasz radę wziąć plecak z psimi zabawkami i pójść na spacer? Jeśli nie na spacer, to może wyjdźcie na trawnik i pobawcie się. Poćwiczcie i potem wróćcie do domu. Po powrocie możesz dać psu coś, czym zajmie się na dłużej – gryzak lub kość. My karmimy naszego psa dietą barf, więc aby szczeniak mógł się trochę odprężyć i zająć sobą, dajemy mu tę część dziennej porcji, która wymaga żucia i lizania.

Ważne, aby szczeniak mógł realizować swoje potrzeby we własnym rytmie i tempie. Pamiętaj, że dziesięcioletni szczeniak ma jeszcze niewielkie możliwości radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak frustracja, niepokój, obawa czy strach. Spróbuj popracować nad wspólnym rytmem dnia – to może wiele ułatwić! Na przykład gdy szczeniak przebudzi się z drzemki, a ty właśnie siedzisz i pracujesz przed komputerem, może warto zrobić sobie przerwę, aby wyjść z nim na spacer i pobawić się chwilę. Zanim spakujesz się, ubierzesz i wyjdiesz, minie sporo czasu, więc szczeniak i tak będzie musiał w naturalny sposób poczekać na to, na czym mu zależy – zakładamy, że jest to zabawa. Równocześnie nauczy się tego, że gdy ma jakąś potrzebę, to ona zostanie spełniona. **Z czasem szczeniak zacznie obserwować Twój rytm i się do niego dopasowywać.** Mówiąc w skrócie – dziś ty dostosuj swój do rytmu psa po to, aby ten dopasował się do Twojego rytmu za kilka lub kilkanaście miesięcy. To naprawdę przynosi efekty!

System wsparcia

Czasem ciężko pogodzić nasze obowiązki i dopasować rytm dnia do psa. Niektóre osoby biorą urlop, gdy szczeniak się pojawia w domu, rezerwują sobie więcej czasu, przenoszą pracę na home office. To bardzo dobry pomysł. Można wtedy malucha stopniowo przygotować do naszego rytmu dnia, do naszych przyzwyczajeń czy schematów. Polecamy takie działanie. Pozwoli to uniknąć na przykład takich problemów jak trudności z zostawianiem w domu (o tym piszemy dokładniej w kolejnych rozdziałach).

Niektóre osoby nie mają takiej możliwości. Ilość obowiązków jest ogromna – praca, dzieci, rodzina, dom⁵. Jak to pogodzić z początkiem wspólnego życia ze szczeniakiem? Można zorganizować wokół siebie społeczność, która nam pomoże. Najczęściej są to rodzina lub przyjaciele, ale nie tylko. Dobrym pomysłem może być zatrudnienie osoby do pomocy dziennej nad psem. Zapoznaj się z ofertą petsitterów, którzy pracują w Twojej okolicy. Uważaj jednak na osoby bez doświadczenia. Mimo dobrych chęci osoby niepełnoletnie nie powinny samodzielnie zajmować się psami.



Co z „wymuszaniem”?

Uważamy, że najlepiej reagować na subtelne sygnały psa. Najlepiej, jeśli wyczuwamy moment, gdy szczeniak potrzebuje większej aktywności. Jednak nie zawsze akurat w tym momencie możemy skupić się na psie. Jego reakcja może być wtedy gwałtowna. Może zacząć poszczekiwać, biegać po mieszkaniu, objając się o meble, czy niszczyć przedmioty. Czy zwrócenie uwagi na psa w momencie, kiedy akurat rozrabia, nauczy go „wymuszania”?

Nie bylibyśmy tego tacy pewni. Wolimy traktować takie zachowania jako komunikat, że szczeniak czegoś potrzebuje. Jeśli mamy czas, to organizujemy mu wspólne wyjście. Czasem jednak nie mamy czasu i chcemy, aby ten zrozumiał odmowę. Ważne, aby to psu czytelnie zakomunikować.

5 Nie wspominając już o sporcie, relaksie, swoich hobby, spotkaniach ze znajomymi...

Pamiętaj, że to, jak nazywasz zachowanie psa – „wymuszanie”, „złośliwość”, „lenistwo” – po pierwsze odzwierciedla to, jak ty się czujesz z danym zachowaniem, a po drugie negatywnie nacechowuje zachowanie, które wynika z emocji i potrzeb.

#ŻYCIAMUMU



Gdy trafiła do nas ośmioletnia MuMu, na początku staraliśmy się, aby czuła się przy nas jak najbezpieczniej. Wychodziliśmy w nocy do ogródka na siusiu czasami dwa – trzy razy. Wstawaliśmy za każdym razem, gdy nas budziła piskaniem czy szczekaniem. Zadziałało. W wieku troszkę ponad trzech miesięcy nie załatwiała się już w domu. To duży sukces, bo nauka czystości zwykle zajmuje dużo więcej czasu. Naszym atutem było lato i ogród. MuMu miała dostęp do ogródka całą noc. Było ciepło, więc spaliśmy przy otwartych drzwiach. Wymagało to jednak poświęceń, bo na zmianę jedno z nas musiało spać na dole, w salonie na kanapie. MuMu codziennie nad ranem budziła jedno z nas, skacząc i szczekając. Doskonale wiedzieliśmy, że wynika to z jej rytmu i potrzeb. O 5.00 rano chciała coś porobić – pobawić się. Potrzebowała wtedy kontaktu. Ważne, aby to wiedzieć, ale też aby pies stopniowo uczył się szanować nasze granice.

Tym samym, gdy MuMu skakała na kanapę, bo nie była w stanie na nią sama wejść, podnosiliśmy ją i kładliśmy obok siebie. Dawaliśmy jej to, czego potrzebowała, czyli kontakt. Ale gdy zaczynała przekraczać nasze granice – zaczynała podgryzać czy szczekać – zdejmowaliśmy ją, zakrywaliśmy się kołdrą i odwracaliśmy. W ten sposób pokazywaliśmy, że z jednej strony rozumiemy jej potrzeby, a z drugiej mamy też nasze granice.

Puppy blues – gdy zderzają się dwa światy.

Wywiad z terapeutką Zofią Schacht-Petersen



Zofia Schacht-Petersen – mediatorka i terapeutka rodzinna

O wyzwaniach, które czekają nowych opiekunów szczeniąt, psich i ludzkich doświadczeniach oraz wewnętrznych konfliktach z nimi związanych.

Puppy blues to nowy termin utworzony analogicznie do znanego powszechnie baby bluesa. Czy to skojarzenie jest adekwatne?

*Baby blues to stan mocno związany z fizjologią kobiety. Organizm matki wyczerpany ciążą oraz porodem jest jednocześnie zmobilizowany i nastawiony na troskę, opiekę nad noworodkiem. Ludzkie dzieci, w porównaniu do młodych innych gatunków, są znacznie słabsze i zupełnie bezbronne. Opieka nad nimi to zobowiązanie na co najmniej kilkanaście kolejnych lat – i jako ludzie mamy tego świadomość. Połączenie niezwyklej mieszanki hormonalnej w ciele kobiety po urodzeniu dziecka, fizycznego zmęczenia i ogromnego poczucia odpowiedzialności sprawiają, że **baby blues** może być doświadczeniem niesamowicie intensywnym, które według mnie trudno porównywać z tak zwanym **puppy bluesem**.*

Jak zatem ten puppy blues możemy rozumieć? Co może leżeć u jego podstaw?

Z jednej strony możemy to porównać do sytuacji, w której zaczynamy nową pracę albo jedziemy na wakacje i spodziewamy się, że to będzie świetny czas. Rzeczywistość okazuje



się inna, co powoduje w nas rozczarowanie. Relacja z psem potrafi być bardzo głęboka, dotykać nas emocjonalnie na wielu poziomach i wywoływać poczucie odpowiedzialności za maleńkie, bezbronne stworzenie – i w tym kontekście możemy szukać analogii do *baby bluesa*.

Dużą rolę mogą tu pełnić nasze oczekiwania, marzenia, nadzieje, kiedy wyobrażamy sobie nasze przyszłe życie z wyczekanyym szczeniakiem. Dziś wiemy już z całą pewnością, że poprzez myśli, wrażenia i skojarzenia możemy wpływać na działanie całego naszego organizmu – między innymi na gospodarkę hormonalną. Dlatego techniki medytacyjne czy oparte na wizualizacji są skutecznymi elementami terapii, to nie ulega wątpliwości. Jako terapeutka traumy również korzystam z takich narzędzi w mojej pracy.

Jeśli cały nasz wewnętrzny system nakierujemy na pozytywne myśli, oczekiwania i wyobrażenia, to nasz organizm zaczyna wytwarzać endorfiny i możemy mieć wręcz fizyczne doświadczenie stanu, na który nastawiamy się w przyszłości.

Tymczasem wymarzony szczeniak pojawia się w domu, a wraz z nim...

...wewnętrzny konflikt. Bo z jednej strony jest to faktycznie małe, urocze stworzonko o wielkich oczach, co w naturalny sposób wywołuje w nas – ssakach – pozytywne emocje, skłania do szybkiego nawiązywania więzi i powoduje chęć opiekowania się nim. Stodki wygląd młodych ssaków różnych gatunków zapewnia im przetrwanie, bo skłania dorosłe osobniki do otaczania ich troską. Szczeniak jednak, choć wydaje się taki bezbronny i trochę nieporadny, bardzo szybko zaczyna wprowadzać chaos, boleśnie gryźć, niszczyć. W świecie zwierząt są to zachowania całkowicie naturalne. Szczenięta gryzące patyki czy szyszki nie wywołują w psiej mamie frustracji, a wręcz są w tych zachowaniach wspierane. W ludzkim domu zderzają się dwa światy – psi, w którym szczenię do rozwoju potrzebuje dynamiki i trenowania swoich małych zębów, oraz świat opiekuna, zaskoczonych skalą tych szczenięcych zachowań i szybkością, z jaką psiak staje się coraz bardziej zaradny i sprawny. Człowiek nie chce mieć podrapanych drzwi, pogryzionych butów, kabli, mebli, nie chce być boleśnie gryziony. Ludzkie dzieci potrzebują dużo więcej czasu, by stać się tak aktywne. Zaczynają sprawdzać otoczenie i czasem niszczyć sprzęty po roku – dwóch – kiedy rodzice są na to bardziej gotowi, spodziewają się tego. I tak moment, w którym dziecko zaczyna chodzić, stawać się bardziej

samodzielne, bywa prawdziwym wyzwaniem. U psa dzieje się to błyskawicznie i może wywołać zaskoczenie i frustrację. A jednocześnie opiekun szczeniaka czuje się odpowiedzialny za życie, które przyjął do swojej rodziny i z którym nawiązał już emocjonalną więź.

Tworzenie terminu *puppy blues* na bazie *baby bluesa* może sugerować, że więź człowieka ze szczeniakiem ma dużo wspólnego z więzią rodzica z dzieckiem...

Należę do starszego pokolenia. Pamiętam, że w moim dzieciństwie psy traktowano przedmiotowo, jak własność na użytek swojego „pana”. Miały mu służyć i być podporządkowane, a on je karmił i trzymał w budzie. W dzisiejszym świecie dostrzega się w psach dużo więcej cech, które jeszcze do niedawna przypisywano wyłącznie ludziom – zauważamy ich emocje, wrażliwość, chronimy przed doświadczeniami traumatycznymi. Uważam, że to dobrze i słusznie, ale to ma również ogromny wpływ na to, jak głęboko doświadczamy relacji z nimi. Coraz więcej par decyduje dziś o tym, że nie chcą mieć dzieci, chcą za to mieć psa. Pojawienie się szczeniaka w rodzinie budzi w nich rodzicielskie motywacje, emocje i obawy, które jednak nie są wspierane fizjologicznie, jak to się dzieje po urodzeniu dziecka. Organizm matki produkuje mieszankę hormonów, która mobilizuje do opieki nad noworodkiem, pozwala wytrwać z zmęczeniem, braku snu, obowiązków. Tego naturalnego i potężnego bodźca brakuje w opiece nad szczeniakiem. A ta opieka również może być wyczerpująca fizycznie i emocjonalnie. Między psem i człowiekiem istnieją oczywiste różnice, więc może być trudniej się z nim porozumieć i odpowiednio reagować na jego potrzeby. Im więcej mamy oczekiwań od szczeniaka i od siebie oraz im mniej mamy kontaktu z sobą i swoimi potrzebami, a jednocześnie gdy brakuje nam doświadczenia i wiedzy na temat reakcji i potrzeb zwierzęcia – możemy bardzo się rozczarować sobą i wymarzoną relacją ze szczeniakiem. Podobna sytuacja dotyczy też początkujących rodziców.

Czyli podstawą jest pewnego rodzaju gotowość na to, że nowa istota w rodzinie wprowadzi duże zmiany w całym naszym życiu?

Tak. I świadomość, że pies (tak samo jak mały człowiek) nie będzie tylko „z nami” – on wejdzie pomiędzy nas, wejdzie



w nasze życie i będzie miał wpływ na wiele jego aspektów. Wydaje mi się, że zwłaszcza osoby wychowane i żyjące w mieście, które nie miały kontaktu ze zwierzętami, także tymi teoretycznie mniej wymagającymi niż pies, jak na przykład chomik czy świnka morska, często nie zdają sobie sprawy, jak wiele zaangażowania wymagają od nas zwierzęta. Jako mała dziewczynka mieszkalam na wsi z dziadkami, którzy mieli m.in. konie, krowy, świnie. Codzienność moich dziadków koncentrowała się wokół karmienia, sprzątanía, dbania o te zwierzęta. Współczesna kultura stworzyła złudzenie na temat benefitów i przyjemności, jakie daje nam obcowanie ze zwierzętami, jednocześnie pomijając aspekt odpowiedzialności i ograniczeń, które wprowadzają w nasze życie – jak choćby dostosowanie rytmu dnia do ich potrzeb, brak możliwości wychodzenia z domu czy wyjazdów, kiedy tylko chcemy, czy nawet kwestie finansów. Koń, krowa czy pies u moich dziadków pracowały, „zarabiały” na siebie. Pies w mieście to mnóstwo wydatków.

Sporo mówisz o zmianie w postrzeganiu psów. Mam wrażenie, że ta zmiana nastąpiła błyskawicznie – większość z nas jeszcze pamięta czasy, gdy psy traktowało się zdecydowanie mniej podmiotowo, one żyły raczej „obok” nas. Jak myślisz, skąd ta szybka zmiana w świadomości od „plączącego się pod nogami Fafika” do naszej rozmowy o tym, że kupując czy adoptując psa, potrzebujesz przygotowania, czasem wsparcia, i możesz odczuwać wiele silnych emocji?

Myślę, że kluczowy jest tu proces pewnej „humanizacji” zwierząt – dostrzegania ich potrzeb, emocji, osobowości. Przeglądamy się im z większą wrażliwością, ciekawością i empatią, a te obserwacje potwierdzają badania, które dają nam coraz więcej pewności, że w gruncie rzeczy emocjonalnie nie różnimy się tak bardzo od zwierząt. Mogę opowiedzieć o moim osobistym doświadczeniu. Wychowałam się w świecie, w którym jedzenie mięsa było powszechne, tak się po prostu robiło, nie miałam w związku z tym moralnych dylematów. Zmiana nastąpiła we mnie nagle – gdy moja, wówczas pięcioletnia, córka zapytała o to, czym jest szynka leżąca na kanapce. Odmówiła jedzenia, stwierdzając, że przecież ta świnka na pewno lubiła biegać i cieszyć się życiem. Wiele lat później, gdy patrzyłam, jak suczka córki przechodzi żałobę po stracie szczenięcia, coś we mnie pękło. Przestałam jeść mięso, nie byłam w stanie. Te doświadczenia dotknęły mnie na bardzo głębokim poziomie i zmieniły radykalnie moje podejście do zwierząt wyniesione z dzieciństwa. Teraz, widząc na przykład różne zachowania psów, współodczuwam

ich emocje, potrafię cieszyć się, wzruszać razem z nimi. Bardzo porusza mnie złe traktowanie zwierząt, które mimo tej wielkiej, dokonującej się w naszym społeczeństwie zmiany wciąż nie jest rzadkim zjawiskiem. Myślę jednak, że zmiana świadomości ludzi to głęboki proces, którego każdy musi doświadczyć osobiście.

Widzę wśród moich znajomych ogromny wzrost empatii w stosunku do zwierząt. Wielu z nich przechodzi na wegetarianizm czy weganizm, decyduje się na adopcję psów, również tych po trudnych przejściach, i poświęca mnóstwo czasu i energii na pracę z nimi.

Studiowałam jeszcze w latach 80. i mogę z pełnym przekonaniem stwierdzić, że od tego czasu psychologia i wiedza o człowieku niesamowicie się rozwinęła. Dzięki urządzeniom do neuroobrazowania zajrzeliśmy do mózgu człowieka, a to sprawiło, że przestaliśmy traktować go jak maszynę. Dostrześliśmy, jak skomplikowane procesy emocjonalne przeżywa każdy człowiek, jak wpływają na niego relacje, wszelkie bolesne doświadczenia już od pierwszych chwil życia. Wiemy na przykład z pewnością, że noworodki odczuwają ból tak samo jak dorośli (to naprawdę nie było powszechnym przekonaniem jeszcze 40 lat temu!) albo że popularna kiedyś metoda pozostawiania malutkich dzieci samych, żeby się „wyplakały”, jest niezwykle szkodliwa dla ich dalszego rozwoju. Wielka zmiana odbywa się też choćby w szkolnictwie. Nauczyciele nie mogą skupiać się już wyłącznie na wynikach swoich uczniów, ale również na tym, jak dzieci się czują podczas nauki. Ostatnie dwadzieścia lat przyniosło potężny przełom, który ma wpływ również na to, w jaki sposób tworzymy relacje ze zwierzętami. Wiemy już, że psu nie wystarczy pełna miska i szczekanie na intruzów przy płocie. Chcemy, by psy były szczęśliwe, rozważamy, czym dla nich jest szczęście, i staramy się im to zapewnić. Dla mnie, trenerki komunikacji i terapeutki rodzinnej, która w pracy pokazuje rodzicom, jak budować podmiotowe relacje z dziećmi, ten zwrot w kierunku upodmiotowienia zwierząt jest bardzo ważny i budzi moje ogromne nadzieje.



