SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

SPOKOJNY PIES W 21 DNI

Jak wyciszyć psa, który szczeka, ciągnie i rzuca się na smyczy — bez kolczatki, krzyku i behawiorysty za 300 zł za godzinę

PROGRAM 21 DNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

1 Twój pies nie jest agresywny. Twój pies się boi 4

2 5 błędów, które popełniasz codziennie 7

3 Dystans, głupcze! 10

4 Dni 1–5: Bazowy spokój w domu 13

5 Dni 6–10: Gra w „patrz i zarabiaj" 16

6 Dni 11–15: Smycz, która nie ciągnie 19

7 Dni 16–21: Miasto na żywo 22

8 Gdy wybuch już się zdarzył 25

9 Sprzęt, który pomaga, sprzęt, który szkodzi 27

10 Inni ludzie 29

11 Po 21 dniach 31

Zanim zaczniemy

Dwa słowa uczciwości na start. Po pierwsze: 21 dni to realny czas na przełamanie mechanizmu i pierwsze spacery, po których nie wracasz spocony ze wstydu — ale pies z mocno utrwaloną reaktywnością będzie się doszlifowywał miesiącami. Ta książka daje metodę na całą drogę; kamienie milowe rozstawimy uczciwie. Po drugie: w rozdziale 11 znajdziesz krótką listę sygnałów, przy których zamiast książki potrzebny jest weterynarz lub behawiorysta na żywo (np. ból, agresja z historią pogryzień). Bezpieczeństwo ludzi i psa stoi ponad ambicją zrobienia wszystkiego samemu.

Cała metoda opiera się na współczesnej wiedzy o zachowaniu psów — treningu na pozytywach, bez przemocy. Nie dlatego, że tak ładnie brzmi, tylko dlatego, że w przypadku psa reagującego ze strachu (a to 9 na 10 przypadków „agresji" na smyczy) metody siłowe działają jak gaszenie pożaru benzyną — tłumią objaw i podkręcają przyczynę.

ROZDZIAŁ 1

Twój pies nie jest agresywny. Twój pies się boi

Scena, którą znasz: idziecie spokojnie, jest miło, i nagle zza rogu wychodzi inny pies. Twój zamienia się w diabła tasmańskiego: szarpie, szczeka, staje dęba, kłapie zębami. Ludzie patrzą. Ktoś rzuca „ale agresywny". Ty ciągniesz go za smycz, sycząc „przestań!", i marzysz o zapadnięciu się pod ziemię. Wieczorem googlujesz „pies agresywny wobec innych psów co robić".

Zatrzymajmy się przy jednym słowie: „agresywny". Bo to słowo ustawia całe Twoje myślenie — i ustawia je błędnie. Prawdziwie agresywny pies, taki, który chce zrobić krzywdę, jest rzadkością. To, co widzisz na smyczy, to w przytłaczającej większości przypadków **reaktywność**: przesadzona reakcja emocjonalna na bodziec, napędzana strachem, frustracją albo miksem obu. Po ludzku: Twój pies nie krzyczy „zaraz cię załatwię". Twój pies krzyczy „NIE ZBLIŻAJ SIĘ, BOJĘ SIĘ!" albo „PUŚĆ MNIE DO NIEGO, NIE WYTRZYMAM!". To są dwa różne dramaty, ale mają wspólny mianownik: pies w tym momencie NIE PANUJE nad sobą. To nie jest niegrzeczność. To jest emocjonalny wybuch — psi odpowiednik ataku paniki.

Skąd się to bierze? Najczęstsze źródła: braki socjalizacji w okresie szczenięcym (świat nie został „obejrzany" w bezpiecznych warunkach między 3. a 14. tygodniem życia — częsta historia psów z pandemii, adopcji i pseudohodowli),

złe doświadczenie (raz go coś napadło — generalizuje na wszystkie psy), frustracja smyczy (pies, który na wybiegu bawi się świetnie, na smyczy nie może się przywitać — frustracja z czasem przechodzi w furię), ból i dyskomfort (o tym w rozdziale 11) oraz — uwaga, będzie niewygodnie — nasze własne reakcje, które przez miesiące uczyły psa, że widok drugiego psa oznacza kłopoty (rozdział 2).

Dlaczego to rozróżnienie zmienia wszystko? Bo z niegrzecznością walczy się karami, a ze strachem się pracuje — dokładnie odwrotnie. Jeśli pies boi się innych psów, a Ty za wybuch szarpiesz go i krzyczysz, pies składa sobie w głowie równanie: „inny pies na horyzoncie = przykrość także od mojego człowieka". Strach rośnie. Wybuchy się nasilają. Dokładasz kolczatkę — wybuchy robią się „cichsze", ale napięcie pod spodem rośnie jak dług na karcie, aż któregoś dnia procentuje ugryzieniem „bez ostrzeżenia" (żadne ugryzienie nie jest bez ostrzeżenia — po prostu wszystkie ostrzeżenia zostały wcześniej ukarane i pies przestał ich używać; to najniebezpieczniejszy efekt uboczny metod siłowych).

Dobra wiadomość — i fundament tej książki: emocje psa da się przeprogramować. Nie „stłumić", tylko realnie zmienić: sprawić, że widok drugiego psa przestanie uruchamiać alarm, a zacznie uruchamiać spokojną obojętność („o, pies — a co mi tam") albo wręcz przyjemne oczekiwanie („o, pies — zaraz będą smaczki!"). Mechanizm nazywa się kontrwarunkowaniem, jest przebadany od dekad i rozpiszemy go krok po kroku w rozdziale 5. Ale najpierw musimy

przestać dolewać oliwy do ognia — bo prawie każdy opiekun psa reaktywnego, z miłości i bezradności, robi codziennie kilka rzeczy, które problem podtrzymują.

> **Ćwiczenie 1.1: Portret wybuchu.** Opisz na kartce trzy ostatnie „sceny": co było bodźcem (pies? jaki — duży, mały, szczekający? człowiek? rower?), z jakiej odległości pies zareagował, co dokładnie zrobił (kolejność: zamarł? wpatrywał się? szczekał? rzucał się?), jak długo trwało dochodzenie do siebie. Ten dziennik będzie rósł przez 21 dni — na jego podstawie zmierzysz postęp, którego inaczej łatwo nie zauważyć.

KONIEC DARMOWEGO FRAGMENTU

SPOKOJNY PIES W 21 DNI

Pełna wersja: 33 stron PDF

W pełnej wersji czeka jeszcze:

ROZDZ. 2 **5 błędów, które popełniasz codziennie** s. 7
i jak każdy z nich naprawić

ROZDZ. 3 **Dystans, głupcze!** s. 10
próg reakcji, „psi barometr” i mapa tras

ROZDZ. 4 **Dni 1–5: Bazowy spokój w domu** s. 13
sen, węszenie, żucie, przewidywalność

ROZDZ. 5 **Dni 6–10: Gra w „patrz i zarabiaj”** s. 16
sesje treningowe krok po kroku

ROZDZ. 6 **Dni 11–15: Smycz, która nie ciągnie** s. 19
trzy gry na luźną smycz

ROZDZ. 7 **Dni 16–21: Miasto na żywo** s. 22
planowanie trasy i „ratunkowy zwrot”

ROZDZ. 8 **Gdy wybuch już się zdarzył** s. 25
procedura trzech kroków

ROZDZ. 9 **Sprzęt, który pomaga, sprzęt, który szkodzi** s. 27
co kupić, co wyrzucić, jak oswoić kaganiec

ROZDZ. 10 **Inni ludzie** s. 29
gotowe zdania na „on tylko się przywita!”

ROZDZ. 11 **Po 21 dniach** s. 31
plan na kolejne miesiące i czerwone flagi

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.
Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/spokojny-pies