SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

SZCZENIAK BEZ CHAOSU

Pierwsze 30 dni ze szczeniakiem: czystość w domu, gryzienie, spokojne noce i socjalizacja — plan dzień po dniu

PLAN 30 DNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

	Zanim zaczniemy	3
1	Szczeniak to nie mały pies	5
2	Dom gotowy, zanim przyjedzie	8
3	Pierwszy dzień i pierwsza noc	11
4	Czystość bez kałuż i bez krzyku	13
5	Krokodylek, czyli ostre ząbki	15
6	Sen i pierwsze chwile w samotności	17
7	Socjalizacja: świat w małych dawkach	19
8	Pierwsze lekcje i zasady dla całej rodziny	21
9	Plan 30 dni dzień po dniu	24
10	Najczęstsze błędy pierwszego miesiąca	27
11	Po pierwszym miesiącu i czerwone flagi	29
	Ściągawka	32

NA START

Zanim zaczniemy

Jeśli czytasz to ze szczeniakiem śpiącym na Twojej stopie — witaj. Jeśli czytasz to tydzień przed odbiorem — jeszcze lepiej, bo połowę pracy zrobisz, zanim na podłodze pojawi się pierwsza kałuża. W obu przypadkach ta książka ma jedno zadanie: dać Ci plan na najbliższe 30 dni, tak żeby chaos zamienił się w rytm, który da się ogarnąć.

Jak korzystać z planu. Rozdziały 1–8 wyjaśniają, co się dzieje i co robić w sprawach, które odbierają sen: czystość, gryzienie, noce, socjalizacja, pierwsze lekcje. Rozdział 9 to plan dzień po dniu — możesz go wydrukować i przykleić na lodówkę. Rozdziały 10 i 11 to najczęstsze błędy, plan na kolejne miesiące i sygnały, przy których odkładasz książkę i dzwonisz do lekarza weterynarii. Na końcu czeka ściągawka na jedną stronę.

Uczciwe oczekiwania. Po 30 dniach nie będziesz mieć psa wyszkolonego. Możesz za to mieć szczeniaka, który ma rytm dnia, wie, gdzie się załatwiać (wpadki zdarzają się jeszcze przez tygodnie — to normalne), gryzie rzadziej i delikatniej, przesypia coraz dłuższe kawałki nocy i poznaje świat bez traumy. Tempo zależy od wieku, rasy, historii malucha i od tego, czy wszyscy domownicy grają do jednej bramki. U wielu psów czystość utrwala się dopiero po kilku miesiącach życia — to nie Twoja porażka, tylko biologia.

Zdrowie najpierw. Szczeniak to delikatny organizm, a niektóre infekcje rozwijają się u niego bardzo szybko. O szczepieniach, odrobaczaniu, karmie i o tym, kiedy wolno wychodzić w miejsca pełne innych psów, decydujesz razem z lekarzem weterynarii — ta książka pokazuje, jak mądrze działać w granicach, które on wyznaczy. Wymioty, biegunka, apatia, brak apetytu albo podejrzenie, że maluch coś połknął, to sytuacje na telefon do lecznicy, nie na lekturę. Pełna lista czerwonych flag jest w rozdziale 11.

I ostatnie: pytanie „czy ja się do tego nadaję?”, które pewnie już padło w Twojej głowie około trzeciej w nocy, zadaje sobie prawie każdy świe-

ży opiekun. To, że szukasz planu, zamiast krzyczeć na malucha, mówi o Tobie więcej niż wszystkie kałuże świata. Zaczynamy.

ROZDZIAŁ 1

Szczeniak to nie mały pies

Jest 6:40. Stoisz boso w przedpokoju, a stopa właśnie znalazła ciepłą kałużę — trzecią od wczoraj. W nocy były piski, o piątej ząbki w nogawce piżamy, a kiedy próbujesz wytrzeć podłogę, szczeniak z radością atakuje ścierkę. Patrzysz na tę futrzaną kulkę i myślisz: na zdjęciach od hodowcy wyglądał tak spokojnie.

Najważniejsza rzecz na start: szczeniak to nie mały pies. To psie dziecko z niedojrzałym pęcherzem, swędzącymi zębami, mózgiem, który nie umie sam się wyciszyć, i ogromną potrzebą snu. Prawie każde „złe zachowanie" z pierwszych tygodni da się przypisać do jednej z czterech potrzeb.

Pęcherz, który jeszcze nie słucha. Mały szczeniak nie potrafi wytrzymać tak długo jak dorosły pies — kontrola dojrzewa tygodniami, a nawet miesiącami. Do tego działają mocne odruchy: po śnie, po jedzeniu i w trakcie zabawy pęcherz upomina się natychmiast. Nie ma tu złośliwości ani „robienia na złość". Jest fizjologia i brak wiedzy, gdzie wolno.

Pysk zamiast rąk. Szczeniak poznaje świat pyskiem — to jego ręce, oczy i wyszukiwarka. Gryzie, bo bada, bo swędzą go dziąsła i bo tak bawił się z rodzeństwem. Rodzeństwo piszczało, gdy ugryzł za mocno, i tak uczył się siły. Teraz to Ty jesteś rodzeństwem, tylko bez grubego futra.

Mózg bez hamulca. Zmęczony szczeniak nie kładzie się grzecznie spać. Nakręca się: biega w kółko, gryzie mocniej, szczeka na kapeć. Wielu opiekunów bierze to za nadmiar energii i dokłada zabawy — a to jak gaszenie ogniska kanistrem benzyny. Taki maluch najczęściej potrzebuje drzemki.

Świat do poznania. Pierwsze miesiące to czas, w którym szczeniak najłatwiej uczy się, że odkurzacz, dziecko, tramwaj i facet w kapturze

to rzeczy zwyczajne. Ten okres się zamyka, dlatego socjalizacja ma w tej książce własny rozdział i miejsce w planie każdego dnia.

Wniosek: nie wychowujesz „niegrzecznego” psa. Zarządzasz czterema potrzebami. Kiedy zobaczysz kałużę, zapytasz „kiedy ostatnio był na dworze?”, a nie „dlaczego mi to robi?”. Kiedy zęby wylądują na Twojej ręce — „kiedy ostatnio spał?”. To przestawienie jest połową sukcesu, bo zamienia złość w plan.

Druga połowa to rytm. Szczeniak żyje w pętli: sen, wyjście na siku, chwila aktywności (jedzenie, zabawa, nauka), znowu siku, znowu sen. Kiedy ta pętla się kręci, chaos wyraźnie słabnie. Kiedy się rwie — rośnie. Całe 30 dni to budowanie tej pętli i dokładanie do niej po jednym klocku.

Ćwiczenie 1.1: Dziennik pierwszych 48 godzin

Przez dwa dni zapisuj w telefonie albo na kartce przyklejonej do lodówki każde zdarzenie z godziną:

- sen — od kiedy do kiedy,
- siku i kupa — gdzie (dwór czy dom) i co było tuż przed (sen, jedzenie, picie, zabawa),
- gryzienie rąk, nóg lub mebli — o której i co działo się wcześniej,
- posiłki,
- piski i szczekanie.

Po 48 godzinach zakreśl na czerwono wszystkie wpadki i każde gryzienie. Najczęściej zobaczysz wzór: siku w domu tuż po przebudzeniu albo kilka–kilkanaście minut po jedzeniu czy zabawie; zęby w rękach po długim czasie bez snu. To Twoja mapa. W rozdziale 4 zamienisz ją w grafik wyjść, który uprzedza kałuże, a w rozdziale 6 — w rytm drzemek, który gasi „krokodyla”, zanim się obudzi.

Jeśli Twój dziennik wygląda jak raport z pola bitwy — świetnie, dokładnie tak ma wyglądać na starcie. Za trzydzieści dni położysz obok nowy i być może trudno Ci będzie uwierzyć, że to ten sam pies.

W pełnej wersji dalej:

ROZDZ. 2 Dom gotowy, zanim przyjedzie
s. 8

ROZDZ. 3 Pierwszy dzień i pierwsza noc
s. 11

ROZDZ. 4 Czystość bez kałuż i bez krzyku
s. 13

ROZDZ. 5 Krokodylek, czyli ostre ząbki
s. 15

ROZDZ. 6 Sen i pierwsze chwile w samotności
s. 17

ROZDZ. 7 Socjalizacja: świat w małych dawkach
s. 19

ROZDZ. 8 Pierwsze lekcje i zasady dla całej rodziny
s. 21

ROZDZ. 9 Plan 30 dni dzień po dniu
s. 24

ROZDZ. 10 Najczęstsze błędy pierwszego miesiąca
s. 27

ROZDZ. 11 Po pierwszym miesiącu i czerwone flagi
s. 29

Ściągawka
s. 32

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.

Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/szczeniak