

DZIENNICZEK TRENINGOWY*

*Przykładowa kartka z mojego dzienniczka

CEL SESJI: TRENING SKUPIANIA UWAGI.

MOJE PRIORYTETY: UŻYWAM NAGRÓD, STARAM SIĘ UNIKAĆ SŁOWA „NIE”.

MIEJSCE: PUSTE BOISKO PRZY DRODZE.

Z JAKIMI EMOCJAMI PODCHODZĘ DO PSA: JESTEM SPOKOJNA, NIE SPIESZĘ SIĘ.

ĆWICZENIE: PODĄŻANIE TWARZĄ W PYSK (JA IDĘ TYŁEM, A PIES IDZIE PRZED MNAJ) SYGNAŁ NAGRODY NA JEDZENIE („TAK!”) ORAZ NA ZABAWKĘ („ŁAP!”). CO ŁADNIE SKUPIA PSA NA SŁOWACH.

JESTEM ZADOWOLONA: PSIAK BYŁ ZAANGAŻOWANY. WPLATAŁAM DUŻO ZABAWY DO SESJI. TYLKO RAZ UŻYŁAM SŁOWA „NIE”.

DO POPRAWY: ZA BARDZO PRZECIĄGNĘŁAM SESJĘ – PIES BYŁ ZMĘCZONY, ZNIECHĘCONY.

OBSERWOWAŁAM WTEDY UCIEKANIE W WĄCHANIE. ŁATWE ROZPRASZANIE SIĘ ORAZ OCIĄGANIE SIĘ Z POWROTEM. GDY GO WOŁAŁAM, NIE WRACAŁ JUŻ TAK SZYBKO PO ZJEDZENIU ODRZUCONEGO SMAKOŁYKA W TRAWĘ. PRZESTAŁ WRACAĆ Z ZABAWKĄ DO MNIE.

CEL SESJI: ANGAŻOWANIE PSA.

MOJE PRIORYTETY: KRÓTSZA SESJA (NASTAWIAM ZEGAREK NA 10 MINUT*!).

ŻEBY ZNÓW NIE PRZECIĄŻYĆ PSA.

MIEJSCE: BOISKO PRZY DRODZE.

Z JAKIMI EMOCJAMI PODCHODZĘ DO PSA: JESTEM SPOKOJNA, ALE SPIĘTA. MUSZĘ SIĘ ROZLUŻNIĆ.

ĆWICZENIE: ROBIĘ KRÓTKĄ, FAJNĄ ROZGRZEWKĘ: KÓŁECZKA WOKÓŁ OSI PSA W OBIE STRONY, ŚLALOM MIĘDZY NOGAMI ORAZ BIEG DO WYRZUCONEJ NAGRODY. NASTĘPNIE PO 2-3 POWTÓRZENIA 3 ĆWICZEŃ (RÓŻNORODNOŚĆ ZADAŃ): OBIEGANIE SŁUPKA, PODĄŻANIE (SPOKOJNIEJSZE ĆWICZENIE) ORAZ TRZYMANIE POZYCJI „SIAD” ZE ZWOLNIENIEM DO AKTYWNEGO JEDZENIA.

JESTEM ZADOWOLONA: PO 10 MINUTACH (ZEGAREK) ZAKOŃCZYŁAM SESJĘ. PSIAK FAJNIE PRZYNOŚIŁ ZABAWKĘ! I NIE BYŁ PRZEMĘCZONY (NADAL MIAŁ CHĘĆ ZABAWY – MIAŁ ROZMERCANE CIAŁO. DUŻO WIGORU).

DO POPRAWY: POTRZEBUJĘ ZMIENIĆ MIEJSCE TRENINGU – SPRAWDZĘ, CZY W INNEJ PRZESTRZENI PIES WYKAŻE ĆWICZONĄ UMIEJĘTNOŚĆ.

(*Wspomniane 10 minut to przykład – dla Twojego psa mogą to być 2 minuty).

