



# DOGmat, czyli podstawowe zasady prowadzenia zajęć z dogoterapii

---

Autorzy:

Barbara Kozłowska-Lidke

Magdalena Madajczyk

*Niniejszy poradnik został przygotowany w ramach projektu „Pomocna łapa Dogtora: prowadzenie zajęć metodą dogoterapii dla mieszkańców Gdyni z orzeczeniem o niepełnosprawności”, współfinansowanego ze środków Gminy Miasta Gdyni, będących w dyspozycji Gdynińskiego Centrum Zdrowia.*

## **Spis treści:**

O FUNDACJI	3
DEFINICJA I RODZAJE DOGOTERAPII	4
DOBRE PRAKTYKI W DOGOTERAPII	5
ZASADY OBOWIĄZUJĄCE NA ZAJĘCIACH Z UDZIAŁEM PSA	6
CO POWINNIŚMY WIEDZIEĆ O PSACH?	10
JAK ROZMAWIAĆ Z PSEM	12
ZAKOŃCZENIE	18
POLECANA LITERATURA	19

## O Fundacji

Fundacja Dogtor od 2002 roku zajmuje się formą terapii wspomagającej, jaką jest dogoterapia. Jesteśmy jedną z pierwszych tego typu organizacji w Polsce.

Podopiecznymi naszej organizacji są nie tylko osoby z niepełnosprawnością, ale także dzieci i młodzież zagrożona patologiami społecznymi, osoby w trudnej sytuacji życiowej, pacjenci szpitali psychiatrycznych, a także osoby po traumie, potrzebujące wsparcia. Tym, co wyróżnia fundację od innych instytucji, zajmujących się pomocą ludziom, jest obecność zwierząt. To właśnie one pełnią najważniejszą rolę w szeregu proponowanych przez fundację form wsparcia. Specjalnie szkolone psy biorą udział w zajęciach terapeutycznych, zamieniając je w niezwykłą przygodę, a trudny proces rehabilitacji w radosną zabawę z czworonogiem! Oprócz przeprowadzania zajęć dogoterapeutycznych, duży nacisk kładziemy także na popularyzowanie postaw pełnych wiedzy, empatii i szacunku wobec psów, a także edukację w tym zakresie. Niniejsza broszura jest tego wyrazem.

Oddajemy w Państwa ręce podręcznik, który powstał w odpowiedzi na liczne pytania kierowane do naszej Fundacji, a także w wyniku obserwacji otoczenia, z jednej strony mającego potrzebę zgłębiać temat dogoterapii, a z drugiej często niezorientowanego, skąd czerpać rzetelne informacje. Dostęp do tej wiedzy wciąż nie jest zbyt powszechny. Osobom rozpoczynającym swoją przygodę z dogoterapią (czy to opiekunom podopiecznych, czy ludziom chcącym kształcić się w kierunku terapii z udziałem zwierząt) niekiedy nie jest łatwo ocenić wiarygodność źródeł. Dzieje się tak z uwagi na to, że pomimo prób uporządkowania pod kątem prawnym tej formy pomocy potrzebującym, dogoterapią wciąż potrafią zajmować się osoby z niewystarczającymi kompetencjami. W wirtualnym świecie (Internet, media społecznościowe), wciąż pojawiają się nowe strony, konta i stojące za nimi osoby, podejmujące temat zajęć z udziałem zwierząt. Niestety nie zawsze są to odpowiednie autorytety. Z racji tego, iż jest to praca, gdzie odpowiada się nie tylko za rozwój i bezpieczeństwo odbiorcy, ale też za dobrostan psa, szczególnej uwagi wymaga omówienie kilku kwestii.

Celem powstania broszury jest przedstawienie zasad, na których powinny opierać się zajęcia z dogoterapii. Podręcznik zawiera wytyczne, ważne z uwagi na różne perspektywy uczestników terapeutycznej interakcji: osoby dogoterapeuty, podopiecznych, ich opiekunów. Nie zapomniano także o istocie psa, którego dobrostan jest kluczową sprawą, aby aktywności z czworonogiem były skuteczne i przyjemne. Mamy nadzieję, że poniższy tekst pozwoli lepiej pojąć wszystkim zainteresowanym ideę tej formy terapii oraz celowość wprowadzania konkretnych zasad w trakcie zajęć z psem. Pomocne w tym są ujęte w broszurze informacje, dotyczące specyficznych potrzeb tego gatunku, a także niuanse psiej komunikacji.

## Definicja i rodzaje dogoterapii

Po pierwsze, należy zaznaczyć, że dogoterapia to jedna z form terapii wspomagającej i nie może zastąpić terapii wiodących u podopiecznego, a jedynie je uzupełniać.

Mówiąc o dogoterapii możemy wyróżnić jej trzy podstawowe formy:

Terapia wspomagająca z udziałem psa (AAT) – najbardziej formalna metoda pracy ściśle oparta na programie terapeutycznym, w której zawodowo przygotowanemu do pracy terapeutycie (pedagog, psycholog, fizjoterapeuta, psychoterapeuta, logopeda) towarzyszy pies; przebieg spotkania oraz postępy uczestnika są dokumentowane.

Ta forma najczęściej dotyczy zajęć indywidualnych lub niewielkich grup odbiorców ze wspólnymi cechami, potrzebami i celami terapeutycznymi.

Zajęcia z udziałem psa (AAA) – są to wielorakie formy luźnych spotkań z psami, mające na celu poprawę samopoczucia, wywołanie uczucia radości oraz zmobilizowanie uczestnika do spontanicznego wykonywania zadań terapeutycznych; nie wymagają programów terapeutycznych oraz dokładnej dokumentacji. Takie zajęcia obserwujemy najczęściej podczas regularnych wizyt psa w różnych placówkach (kształcenia specjalnego, dom dziecka, dom seniora), innych pracach z grupą odbiorców.

Edukacja z udziałem psa (AAE) – jest to forma wspomagania edukacji przy udziale psa, np. zajęcia z edukacji humanitarnej, nauka właściwych postaw wobec psa.

Często są to jednorazowe spotkania z podopiecznymi, gdzie najważniejszym celem jest nauka bezpiecznych i właściwych zachowań w kontakcie ze zwierzęciem.



Zdjęcie 1 Fot. Archiwum Fundacji Dogtor

*"Wyróżniamy trzy podstawowe formy zajęć z udziałem psa: AAT, AAA i AAE."*

## Dobre praktyki w dogoterapii

Kolejną ważną kwestią są tak zwane “dobre praktyki” w pracy dogoterapeutycznej. Postaramy się przybliżyć je w poniższym akapicie.

Dogoterapia cieszy się w Polsce rosnącą popularnością. Fundacja Dogtor jest jedną z pierwszych organizacji dogoterapeutycznych w Polsce. Wiedza i doświadczenie jakie zdobyliśmy przez lata naszej działalności, a także zaufanie jakim obdarzają nas placówki, opiekunowie oraz rodzice zapraszając do corocznej współpracy z ich dziećmi, tworzy pewnego rodzaju zobowiązanie i odpowiedzialność wobec obecnych oraz potencjalnych podopiecznych. Chcemy więc popularyzować dogoterapię, która opiera się na najwyższym standardzie i zapoznawać jak najszersze grono z zasadami świadomej terapii z udziałem zwierząt.

W lipcu 2010 roku, w wykazie zawodów i specjalności MPiPS, pojawił się zapis o zawodzie kynolog/dogoterapeuta, ma on jednak znaczenie jedynie statystyczne, a wszelkie szkolenia w tym kierunku mają rangę doskonalenia zawodowego.

Według najlepszej wiedzy i doświadczenia wiodących organizacji dogoterapeutycznych w Polsce i na świecie, aby zajęcia były przede wszystkim bezpieczne i efektywne, powinny być spełnione warunki stanowiące wyznaczniki dobrych praktyk:

- terapeuta prowadzi zajęcia tylko z własnym psem lub współpracuje z przewodnikiem czworonożnego terapeuty,
- zarówno dogoterapeuta, jak i pies posiadają udokumentowane kwalifikacje (dogoterapeuta: dokument ukończenia szkolenia w kierunku dogoterapii w renomowanej organizacji, znającej się na specyfice tej pracy; zwierzę: wynik pozytywny egzaminu/testu, potwierdzający jego predyspozycje i przygotowanie; przeprowadzony w wykwalifikowanym w tym zakresie miejscu),
- psy są selekcjonowane pod względem predyspozycji do pracy w dogoterapii (rasa, cechy charakteru, warunki, w jakich żyje),
- zwierzęta są szkolone (wyłącznie metodami pozytywnymi!) do specyficznej pracy z osobami z niepełnosprawnością w zróżnicowanych warunkach,
- psy są regularnie trenowane i poddawane ocenie (coroczny egzamin psa terapeuty) oraz znajdują się pod stałą opieką wykwalifikowanych i doświadczonych trenerów/behawiorystów,
- czworonogi są zdrowe i objęte opieką weterynaryjną,
- osoba prowadząca zajęcia z dogoterapii ma odpowiednie przygotowanie, posiada wykształcenie kierunkowe lub działa w organizacji zajmującej się terapią z udziałem psów,
- prowadzący zajęcia dba o dobrostan zwierzęcia, posiada wiedzę, dzięki której może ocenić ten aspekt w każdej sytuacji.



Zdjęcie 2 Fot. Archiwum Fundacji Dogtor

*"Dogoterapia to jedna z form terapii wspomagającej i nie może zastąpić terapii wiodących u podopiecznego, a jedynie je uzupełniać"*

## Zasady obowiązujące na zajęciach z udziałem psa

Następnym tematem, o którym należy wspomnieć są zasady, na których warto, by dogoterapeuci budowali swój warsztat i współpracę z odbiorcami oraz ich opiekunami.

Podopieczni są niezwykle ważni dla swoich tereputów. Przykładana jest więc duża waga do wysokiej jakości zajęć. Jednocześnie nigdy nie powinno zapominać się o dobrostanie czworonogów, które biorą udział w zajęciach. Spotkania z udziałem psa terapeuty powinny zawsze uwzględniać dwie perspektywy: człowieka i czworonoga. Brzmiały one następująco:

**Zajęcia dogoterapeutyczne są zajęciami z obecnością zwierzęcia - żywej, czującej istoty. W związku z tym wymagają szczególnej wiedzy, specjalistycznego przygotowania i odpowiedzialnego podejścia.** Psy pracujące w naszej fundacji przechodzą testy wstępne, podczas których sprawdzane są ich predyspozycje do pracy w dogoterapii (np. reakcja na niespodziewane dźwięki, sytuacje, osoby zachowujące się w nietypowy sposób). Następnie wraz z właścicielem, zwierzę uczestniczy w szkoleniu przygotowawczym do pełnienia roli psa terapeuty i dogoterapeuty. Szkolenie trwa około roku i obejmuje m.in. szkolenie z zakresu podstawowego posłuszeństwa, umiejętność pracy z obcą osobą, zdolność do skupienia przy dużym natężeniu różnych bodźców itp.. Jako zwieńczenie wielomiesięcznych przygotowań, opiekun wraz z psem podchodzi do egzaminu i jeśli wszystko przebiega prawidłowo, zwierzę otrzymuje certyfikat potwierdzający jego przydatność do pracy z osobami o specjalnych potrzebach. Na tym jednak szkolenie się nie kończy. Podczas swojej pracy czworonóg nieustannie pozostaje pod kontrolą trenera psów, regularnie biorąc udział (wraz ze swoim opiekunem) w treningach, a także odnawia certyfikat psa terapeuty podczas corocznego egzaminu. Przewodnik psa dba także o jego

zdrowie fizyczne (stała opieka weterynaryjna) oraz kondycję psychiczną (relaks, odpoczynek, zaspokajanie potrzeb, dobre zarządzanie czasem pracy).

**Psy terapeutyczne są więc zwierzętami predysponowanymi i wyszkolonymi do pracy z ludźmi, posiadają szereg niezbędnych cech**, jak: posłuszeństwo, łagodność, przewidywalność, dobra socjalizacja, nastawienie na człowieka, umiejętność radzenia sobie w trudnych warunkach. Pomimo, że zwierzęta, które przygotowane są do pełnienia określonej roli, odnajdują się w wielu potencjalnie wymagających sytuacjach, do zadań przewodnika psa należy minimalizowanie trudnych okoliczności, dbałość o dobrostan i uwzględnienie specyficznych potrzeb tego gatunku i faktu, iż pies posiada wrażliwszy np. zmysł słuchu czy węchu niż człowiek. **Spotkania należy prowadzić w sposób zapewniający pracującemu psu jak największy komfort, co przekłada się na jakość i bezpieczeństwo zajęć.** Niedopuszczalne jest balansowanie na granicy dobrostanu zwierzęcia na rzecz np. przyjemności odbiorców do dogoterapii.



Zdjęcie 3 Fot. Archiwum Fundacji Dogtor

*"Psy terapeutyczne są selekcjonowane i szkolone do pracy z osobami o specjalnych potrzebach"*

**Siłą dogoterapii jest urozmaicenie procesu dążenia do założonego celu terapeutycznego obecnością psa.** Stanowi to doskonałą okazję do poczucia sprawstwa u podopiecznych, stwarza bazę do nauczania incydentalnego, polisensorycznego doświadczenia rzeczywistości, do doskonalenia czynności samoobsługowych oraz społecznych (uwaga na inne istoty, troska, opieka nad nimi, odbiór i prezentowanie komunikatów). Rozbudowuje wiedzę o świecie, w tym szczególnie zwierząt i uczy szacunku do nich. Dogoterapia nie polega na nieustannym głaskaniu i bliskim kontakcie z psem. Jest to niekorzystne zarówno dla odbiorców (nie uczy prawidłowego i bezpiecznego kontaktu z czworonogiem, może też utrudniać skupienie na innych zadaniach, ważnych z perspektywy celu terapeutycznego), jak

i zwierzęcia (wbrew powszechnej opinii, dla psów dotykane przez obce osoby bywa trudnym wyzwaniem). **Pies zostaje włączany do danego ćwiczenia wtedy, kiedy jest to zasadne dla osiągnięcia zakładanego na zajęciach celu i odbywa się w warunkach bezpiecznych i komfortowych dla zwierzęcia oraz odbiorcy (oceny tego dokonuje przewodnik psa terapeuty).** Prowadzący zajęcia decyduje o tym, kiedy pies jest angażowany w konkretne ćwiczenia, a kiedy potrzebne jest, aby stanowił tło/kontekst dla innych, niezwiązanych bezpośrednio z kontaktem z psem aktywności. Do zwierzęcia powinno się podchodzić za zgodą przewodnika psa.

Warto wspomnieć, że terapia z udziałem czworonoga zdecydowanie nie jest terapią „dla każdego”. **Dogoterapia jest zasadna u osób, które wykazują zainteresowanie zwierzęciem, są w stanie przy obecności psa zwiększyć swoją efektywność, skupienie, motywację do wykonywania ćwiczeń.** Ważnym czynnikiem decydującym o wskazaniach do dogoterapii jest umiejętność współpracy z prowadzącym i gotowość przestrzegania dostosowanych do poziomu funkcjonowania odbiorcy zasad, ustalonych przez terapeutę. Jest to warunkiem bezpieczeństwa podczas zajęć ze zwierzęciem. Rodzaj aktywności oraz czas trwania zajęć dogoterapeutycznych jest dobierany do poziomu funkcjonowania i potrzeb konkretnego uczestnika lub grupy uczestników, a także możliwości określonego psa terapeuty.

Ze względu na specyfikę pracy, w niektórych przypadkach należy rozważyć zakres udziału danego podopiecznego w spotkaniach. W zajęciach nie powinny brać udziału osoby, które mają stwierdzoną alergię na psy, prezentują lęk w stosunku do zwierzęcia (w tym wypadku wskazana jest terapia lęku w stosunku do psów, a nie klasyczna dogoterapia), nie wykazują zainteresowania psem lub prezentują zachowania mogące negatywnie wpłynąć na dobrostan zwierzęcia (np. agresja, powtarzająca się i nie poddająca się zmianie gwałtowność/niedelikatność wobec czworonoga). Udział podopiecznego należy rozważyć również przy każdym widocznym objawie przeżywanego dyskomfortu u uczestnika: niechęć, płacz, krzyk, odsuwanie się (komunikaty werbalne i pozawerbalne), niepokój psychoruchowy, potrzeba zachowywania ciągłego dystansu, brak postępu w zakresie zainteresowania aktywnościami ze zwierzęciem pomimo kilku przeprowadzonych prób, niemożność skupienia się na treści zajęć, brak współpracy z prowadzącym (pomimo doboru ćwiczeń do poziomu funkcjonowania i potrzeb podopiecznego).

### Podczas zajęć z psem niezbędne jest:

- **Przestrzeganie ustalonych zasad.** Przed podjęciem pracy powinno się ustalić warunki prowadzenia zajęć. Zalecane jest spisanie umowy/kontraktu. Ustalenia zawierają takie informacje jak: dopuszczalna liczba uczestników, czas trwania zajęć, miejsce wyznaczone na przeprowadzenie zajęć, warunki, aktywności, które są możliwe w określonej grupie podopiecznych.
- **Wsparcie i obecność kadry danej placówki podczas zajęć.** Opiekunowie, którzy pracują i przebywają z podopiecznymi na co dzień są w stanie najlepiej określić i zapewnić

komfortowe i efektywne warunki do pracy w danej sytuacji. Jest więc wskazane, aby byli otwarci na współpracę.



*"Zajęcia z dogoterapii powinny być prowadzone w sposób zapewniający pracującemu psu jak największy komfort, co przekłada się na jakość i bezpieczeństwo zajęć."*

Zdjęcie 4 Fot. Archiwum Fundacji Dogtor

- **Informowanie** przez opiekunów uczestników o zdarzeniach terapeutycznych, życiowych, zdrowotnych, które mogą mieć wpływ na zachowanie podopiecznych podczas zajęć z dogoterapeutą (np. zmiana leczenia/programu terapeutycznego, wpływająca na aktywność, emocjonalność, procesy poznawcze).
- **Wymiana informacji pomiędzy opiekunami podopiecznych a dogoterapeutą.** Na przykład dawanie wskazówek, które mogą wspomóc pracę z podopiecznymi. Przydatne i usprawniające pracę są także informacje zwrotne, spostrzeżenia i bezpośrednie wyrażanie swoich oczekiwań.
- **Zaangażowanie w dbałość o komfortowe warunki do zajęć z obecnością zwierzęcia.** Hałas, mała przestrzeń, zbyt długi czas trwania spotkania, niedostosowanie pomieszczenia (np. śliskie podłogi, niewłaściwa temperatura powietrza: zbyt gorąco lub zimno, bariery architektoniczne, znajdowanie się w otoczeniu przedmiotów/substancji potencjalnie niebezpiecznych dla psa), za duża liczba uczestników, ryzyko sprawienia psu bólu, brak wsparcia ze strony opiekunów podopiecznych może stanowić podstawę do rezygnacji dogoterapeuty z udziału w zajęciach bądź skrócenia czasu ich trwania. O podejściu psa do uczestnika, formie i długości kontaktu ze zwierzęciem decyduje jego przewodnik. Niezwykle ważne jest, aby personel placówki czy opiekunowie odbiorców zajęć byli świadomi, co wpływa na dobrostan pracy psa i dokładali wszelkich starań, aby go stworzyć.



Zdjęcie 5 Fot. Archiwum Fundacji Dogtor

*"Pies zostaje włączany do danego ćwiczenia wtedy, kiedy jest to zasadne dla osiągnięcia zakładanego na zajęciach celu."*

Dogoterapeuta ma prawo poprosić opiekunów podopiecznych o pomoc oraz szukanie rozwiązań w sytuacjach naruszających powyższe wyznaczniki komfortu dla psa. W przypadku braku możliwości rozwiązania trudności należy rozważyć zasadność przeprowadzania zajęć.

## Co powinniśmy wiedzieć o psach?

Powyższe zasady prowadzenia zajęć, na których bazuje Fundacja Dogtor, nie są przypadkowe. Opierają się one o najnowszą wiedzę oraz analizę zachowań i potrzeb gatunku, jakim jest pies. **Tylko pies spełniony i szczęśliwy w warunkach domowych, jest w stanie sprostać narzuconym przez człowieka zadaniom, nieraz bardzo wymagającym, a do takich należy także pełnienie roli psa terapeuty.**

Zaspokojenie potrzeb u psa powinno opierać się o pogłębioną wiedzę i przemyślany dobór aktywności. Znaczenie ma także rasa zwierzęcia, gdyż z pierwotnego, użytkowego jej przeznaczenia, wynikają charakterystyczne nieodczowności. Tym bardziej jest to ważnym elementem, kiedy pies pełni rolę psa terapeuty - dbałość o jego dobrostan powinna być kluczową sprawą.

## Potrzeby psa

Historia udomowienia psa sięga ponad 14 tysięcy lat; jest to jedyny gatunek zwierzęcia żyjący i współpracujący z człowiekiem w tak szerokim zakresie. Niestety nie zawsze ma to przełożenie na zrozumienie gatunku, jakim jest to zwierzę i jego specyficznych potrzeb. Świadomość i realizacja tego, jest niezbędnym czynnikiem, aby pies był istotą szczęśliwą ze sobą i otaczającym go światem. Dotyczy to każdego czworonoga, niezależnie od przydzielonego mu przez człowieka zadania.

Do podstawowych potrzeb, wynikających z etogramu należą:

- Jedzenie - pełnowartościowe, zróżnicowane, dopasowane indywidualnie do wieku, aktywności, specyficznych wymagań pokarmowych każdego psa;
- Woda - pies musi mieć stały dostęp do świeżej wody;
- Ochrona przed zimnem/upałem.
- Kontakt z opiekunem - pies jest zwierzęciem społecznym i nastawionym na budowanie relacji, w tym także międzygatunkowej. Wspólna zabawa, spędzanie czasu, szkolenie pozytywnymi metodami, budują więź pomiędzy psem a człowiekiem, opartą na przyjaźni i zaufaniu.
- Codzienne spacerowanie - co najmniej trzy/cztery, w tym przynajmniej jeden powinien być długi, np. jedna godzina ze swobodną eksploracją otoczenia).
- Kontakty z innymi psami – są istotne, ale tylko wtedy, gdy odpowiednio dobiezrzemy zwierzęta do siebie. Wbrew powszechnej opinii, nie wszystko co wygląda na dobrą zabawę psów, jest nią w rzeczywistości.
- Zabawa - w tym każdego dnia należy poświęcić czas na aktywność opartą na interakcji z właścicielem (osobą dorosłą!), wykorzystując potrzeby z zakresu łańcucha łowieckiego (np. pogoń, węszenie).
- Zapozdawanie - z otaczającym światem i regułami w nim panującymi (socjalizacja), nauka komend. Wszystko to powinno opierać się na pozytywnych metodach szkolenia.
- Odpoczynek - niewiele osób zdaje sobie sprawę, że pies potrzebuje nawet kilkunastu godzin odpoczynku/snu na dobę. Powinno się więc umiejętnie zarządzać aktywnościami zwierzęcia w ciągu dnia, aby był w równowadze.
- Czas na aktywność własną – kiedy pies pozostawiony bez narzuconych zadań, może poświęcić się takim czynnościom, jak pielęgnacja, żucie gryzaków, samodzielna zabawa lub eksploracja.

Należy dbać o potrzeby psa zgodnie z jego rasą (w tym być świadomym tych, wynikających z pierwotnego przeznaczenia danej rasy!), jego wiekiem, porą roku, zdrowiem, kondycją. Trzeba pamiętać o wizytach u weterynarza i corocznym szczepieniu, badaniach oraz ochronie przed pasożytami.



Zdjęcie 6 Fot. Archiwum Fundacji Dogtor

*"Wspólna zabawa,  
spędzanie czasu,  
szkolenie metodami  
pozytywnymi,  
budują więź  
pomiędzy psem  
a człowiekiem  
opartą na przyjaźni  
i zaufaniu."*

## Jak rozmawiać z psem

Warto zacząć od zaznaczenia, że **wydawanie komend nie jest komunikacją z czworonogiem**. Psy mają swój własny język, za pomocą którego pokazują innym zwierzętom i ludziom w jakim są humorze, jak się czują, co jest dla nich przyjemne, a co nie. Język psów to język ciała, sygnalizowanie wzrokiem oraz komunikaty dźwiękowe (tzw. wokalizacja). **Jeśli znamy i szanujemy język psów, kontakt z nimi jest przyjemniejszy i bezpieczniejszy.**

Jednym z przejawów psiej komunikacji są tak zwane sygnały uspokajające (z ang. calming signals):

- Sygnały uspokajające w kontaktach między psami zmniejszają nadmierną ekscytację, strach, stres, złość i inne uczucia, które w konsekwencji mogą prowadzić do konfliktu. Najczęściej są wyrazem odczuwanych silnych emocji, komunikatem: „Czuję się niepewnie, ale nie mam złych zamiarów. Pomóż mi wybrnąć z tej sytuacji”. Ignorowanie sygnałów uspokajających lub karcenie za ich prezentowanie, może skutkować poczuciem zagrożenia, deprivacją potrzeb emocjonalnych, frustracją u psa. Czworonóg będzie szukał wyjścia z trudnej sytuacji i może próbować wycofać się, a kiedy to jest niemożliwe zareagować zachowaniami trudnymi (jak pobudzenie psychoruchowe, nadmierna wokalizacja), czy w ostateczności agresją.
- Zadaniem i celem sygnałów uspokajających jest uniknięcie przez psa niebezpieczeństw i problemów, osłabienie stresu i niepokoju, nerwowości i innych trudnych uczuć. Oznaczają, iż zwierzę przeżywa silne emocje (np. strach, ekscytację), bądź stres.

- Co ciekawe, my jako ludzie, także możemy komunikować się z czworonogami za pomocą niektórych z tych sygnałów. Możemy wysłać je w odpowiedzi na zachowanie zwierzęcia, albo jako przekaz zmniejszający jego zdenerwowanie.

Poniżej najczęstsze sygnały uspokajające stosowane przez psy na całym świecie:

- odwracanie głowy
- sygnalizowanie oczami (widoczne białka oczu, patrzenie „w bok”)
- odwracanie się
- oblizywanie nosa (przesadne i bez kontekstu)
- zastygnięcie w bezruchu
- powolne poruszanie się
- intensywne ziajanie (sapanie)
- podskakiwanie i próby lizania twarzy
- pozycja zapraszająca do zabawy i zachowania szczenięce
- ziewanie (przesadne)
- podchodzenie po łuku
- rozdzielanie (wchodzenie pomiędzy inne psy lub osoby, znajdujące się blisko siebie, np. przytulający się ludzie)
- podnoszenie łapy
- zachowania zastępcze, np. wążanie podłoga, znaczenie terenu – wtedy, gdy nie jest to adekwatne

Nie wszystkie z powyższych zachowań od razu interpretujemy jako przejaw stresu: jeśli pies spodziewa się posiłku – naturalnie może oblizać pysk, jeśli jest śpiący – może ziewnąć. Rozpoznanie reakcji powstaje na podstawie kontekstu sytuacyjnego i intensywności zachowania. Niektóre rasy mają ograniczony lub nieco inaczej wyglądający język ciała ze względu na anatomiczne utrudnienia – czworonogi o skróconych kufach, jak np. mops. Kopiowanie (uciniwanie) uszu i ogona utrudnia komunikację!



Zdjęcie 7 Fot. Archiwum Fundacji Dogtor

*"Język psów to język ciała, sygnalizowanie wzrokiem oraz komunikaty dźwiękowe (tzw. wokalizacja)."*

### **Co zrobić, kiedy pies wysyła sygnały uspokajające?**

Pomóc mu poczuć się bezpieczniej:

- Używamy spokojnego tonu głosu.
- Przerывamy aktywność, która sprawia psu dyskomfort lub zmieniamy warunki, aby pies mógł wrócić do stanu równowagi.
- Zwracamy uwagę, by nasze ruchy były spokojne, powolne.
- Zabieramy psa z niekomfortowego miejsca/sytuacji (np. spokojnie odchodzimy od źródła dźwięku, tłoczego miejsca).
- Jeśli wysyła je obcy pies podczas spotkania z nami – zachowujemy dystans, nie drażnimy, nie prowokujemy. Możemy sami wysłać psu podobne sygnały – ustawić się do psa bokiem, odwrócić wzrok, przesadnie mrugać powiekami.
- Nie zbliżamy się do psa, który przejawia oznaki dyskomfortu: wysyła sygnały uspokajające, odsuwa się, zastyga w bezruchu lub przeciwnie - jest zbyt intensywny, szczeka, wydaje inne, wzmożone dźwięki. Taki pies najpewniej potrzebuje czasu i dystansu, aby się oswoić z sytuacją, uspokoić, poczuć pewniej.

Sygnały uspokajające mogą być jednym z objawów przeżywanego stresu. Do innych należą m. in. : pobudzenie psychoruchowe, ślinienie się, obsypywanie łupieżem, dyszenie, wokalizacja. **Jeśli zwierzę odmawia wykonywania jakiejś komendy, ma problemy ze skupieniem uwagi lub usilnie/niespokojnie wpatruje się w opiekuna, może oznaczać to, iż potrzebuje przerwy w danej aktywności i należy to uszanować.** Często warto wtedy zaproponować aktywności, oparte np. na spokojnej pracy węchowej lub inne, relaksujące i wyciszające psa (np. dać możliwość odpoczynku na pościeli, odejścia na bok).

Oczywistym faktem jest, iż psy terapeutyczne są selekcjonowane i przygotowywane, aby podczas kontaktu z odbiorcą reagować w sposób opanowany i stabilny, nawet, kiedy zdarzają się niespodziewane, trudne sytuacje. Przewodnik zwierzęcia i opiekunowie podopiecznych powinni dokładać jednak starań, aby minimalizować ich ryzyko. Warto więc pamiętać o czynnikach, mogących powodować u psa dyskomfort podczas zajęć z dogoterapii.

Należą do nich na przykład:

- hałas
- zbyt liczne grupy podopiecznych
- nieodpowiednia temperatura panująca w pomieszczeniu (zwykle za ciepło)
- gwałtowne odruchy i dźwięki (np. nagły krzyk, machnięcie ręką lub nogą)
- zapach (np. leków przyjmowanych przez podopiecznego)
- brak reakcji na komunikaty wysyłane przez psa
- zbyt dużo powtórzeń jednej aktywności, zadań, komend, itp.
- ograniczenie możliwości swobodnego wyboru wygodnej pozycji ciała przez zwierzę (np. wymaganie długiego pozostawania w jednej komendzie, np. leżeć lub siad, przytrzymywanie psa)
- zadania opierające się na zbyt bliskim i długotrwałym fizycznym kontakcie z psem
- brak przewidywalności, np. chaos panujący podczas zajęć

**Jeżeli opiekun psa zauważy zachowania świadczące o przeżywanym dyskomforcie u zwierzęcia, bezwzględnie i natychmiast powinien pomóc psu wrócić do równowagi.**

Warto podkreślić, że stres (zwłaszcza długotrwały) wywołuje u wszystkich kręgowców podobne skutki, takie jak: napięcie mięśni, bóle głowy, brzucha czy problemy z koncentracją, pamięcią i uczeniem się.

Ważnym elementem przygotowania przewodnika psa do pracy w dogoterapii, są umiejętności odczytywania komunikatów wysyłanych przez zwierzę i pomocy psu w takich sytuacjach. Jego decyzje, np. co do zmiany lub rezygnacji z jakiejś aktywności podczas zajęć z podopiecznymi, winny być akceptowane i przyjmowane ze zrozumieniem przez opiekunów uczestników.



Zdjęcie 8 Fot. Archiwum Fundacji Dogtor

*"Osoba prowadząca zajęcia z dogoterapii powinna posiadać odpowiednie przygotowanie, wykształcenie kierunkowe lub działać w organizacji zajmującej się terapią z udziałem psów."*

#### **KONTAKT Z PSEM:**

Istnieje kilka złotych zasad, o których zawsze należy pamiętać w kontakcie z psem. Jest to szczególnie ważne, kiedy uczestnikiem interakcji są osoby o wyjątkowych potrzebach: ze względu na wiek (np. dzieci) czy też rodzaj niepełnosprawności (ruchowa, intelektualna, związana z narządami zmysłu, jak wzrok czy słuch).

- Zanim pogłaszczemy psa, koniecznie pytamy jego właściciela o zgodę.
- Witając się z psem, powoli podajemy mu rękę do powąchania.
- Psy głaszczemy między przednimi łapami (klatka piersiowa), na grzbiecie. Robimy to delikatnie i z wyczuciem. Omijamy okolicę głowy, ogona i kończyn. Staramy się nie obejmować psa i nie ograniczać jego ruchów. Nigdy nie siadamy na psie.
- Wobec psa jesteśmy delikatni i spokojni.
- Do psa zwracamy się łagodnym głosem.
- Nie podejmujemy interakcji ze zwierzęciem, które przy próbie kontaktu (np. po wyciągnięciu do niego ręki) pokazuje oznaki niepokoju/braku komfortu,

np. odchodzi od nas/odsuwa się, odwraca głowę (i wysyła inne sygnały uspokajające). Podobnie kiedy jest wyraźnie pobudzone psychoruchowo. Niejednokrotnie to, co odczytujemy jako ogromną „radość” czworonoga, jest w rzeczywistości próbą rozładowania przez zwierzę trudnej dla niego sytuacji.

- Szanujemy potrzebę dystansu psa: jeśli odsuwa się, odchodzi na bok, idzie na swoje poślanie, należy dać mu prawo do przerwy i zachować odległość. Zostawiamy w spokoju psa, który je/pije lub odchodzi z zabawką/przedmiotem na bok. Warto wiedzieć, że dla psa komfortowa i naturalna odległość od drugiej istoty (człowiek, inne zwierzę) to około 1 - 1,5 metra, bliski kontakt potrzebny jest mu znacznie rzadziej i na określonych warunkach.
- W trakcie trwania interakcji z czworonogiem jesteśmy cały czas wyczuleni na komunikaty, jakie nam wysyła.

Psy, podobnie jak ludzie mają swoje upodobania. Coś mogą lubić, a za czymś innym nie przepadać. Odczuwają też różne emocje, np. radość, strach, złość. Należy to uznawać. Są też rzeczy, które sprawiają im ból lub stresują: np. nieodpowiednie i niedelikatne traktowanie/głaskanie, nie zwracanie uwagi na ich potrzeby, hałasy, krępowanie ruchów, ograniczania, zbyt intensywne zapachy. Są zwierzętami stadnymi, więc źle znoszą samotność. Większość psów nie lubi też śliskich powierzchni (np. kafle).

Podczas kontaktu z psem każdorazowo obserwujemy jego reakcje, mowę ciała psa. Szanujemy komunikaty, które wysyła.



Zdjęcie 9 Fot. Archiwum Fundacji Dogtor

*"Rodzaj aktywności oraz czas trwania zajęć dogoterapeutycznych jest dobierany do potrzeb konkretnego uczestnika, a także możliwości danego psa terapeuty. "*

Należy też pamiętać o drugiej stronie kontaktu dogoterapii, czyli podopiecznych. Pewne zachowania psów mogą nie podobać się odbiorcom, np. zbyt natarczywy, głośny, energiczny pies. Uczestnik lub jego opiekun ma prawo wówczas komunikować właścicielowi psa swoje odczucia. Nie musimy zgadzać się na wszystkie zachowania zwierząt. **Dogoterapeuci tak samo, jak na sygnały wysyłane przez psa, muszą być otwarci i uważni na to, co chcą przekazać nam odbiorcy działań, a pomocna w tym jest obserwacja wszystkich kanałów komunikacji: werbalnych i niewerbalnych.** Ma to szczególne znaczenie w pracy z osobami o ograniczonych możliwościach prezentacji swojego komfortu, np. małe dzieci, osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnościami, ograniczeniami np. poznawczymi, ruchowymi, narządu wzroku czy słuchu.

## ZAKOŃCZENIE

Kończąc niniejszy podręcznik, pragniemy podkreślić, iż dogoterapia stanowi niezwykłą sposobność łączenia świata przyrody, natury z przestrzenią terapii. Historie naszych podopiecznych oraz możliwość obserwowania, jak obecność psa często bywa katalizatorem sukcesów rozwojowych, to niezwykle doświadczenie. Możliwe jest to jednak tylko wtedy, kiedy zajęcia z dogoterapii prowadzone są w oparciu o głęboką wiedzę dotyczącą z jednej strony metodyki pracy z podopiecznymi, ale także gatunku, jakim jest pies, z poszanowaniem jego dobrostanu oraz granic. Niezbędna jest przy tym ścisła współpraca przewodnika psa terapeuty z opiekunami uczestników zajęć. Żywimy nadzieję, że ten podręcznik będzie stanowić cenne źródło informacji, które pomogą realizować efektywnie i ze zrozumieniem wzajemnych potrzeb, wspólny cel. A jest nim każdorazowo niesienie pomocy, uśmiechu, radości, szansy rozwijania umiejętności osób, dla których dogoterapia stanowi ważny i korzystny element wspomagający codzienne trudy terapii.



*"Dogoterapia stanowi niezwykłą sposobność łączenia świata przyrody z przestrzenią terapii."*

Zdjęcie 10 Fot. Archiwum Fundacji Dogtor

## Polecana literatura

Osoby chcące pogłębić swoją wiedzę na tematy poruszane w niniejszym podręczniku, odsyłamy do literatury:

- Chin Lili "Z psiego na nasze. Czyli jak odczytywać sygnały, które dają nam psy", Lingea, 2021
- Milewska Alicja, Czerniejewski Ireneusz, Jędrusik Paulina "Co mówi pies? 99 ważnych cytatów i skutecznych porad, które odmienią twoje życie z psem", Wydawca Nadlan Rein LTD, 2021
- Ruugas Turid "Sygnały uspokajające. Jak psy unikają konfliktów", Wydawnictwo Galaktyka, 2005
- Zaniewska-Wojtków Zofia, Wojtków Piotr "Szczeka, merda, mówi. Jak być najlepszym człowiekiem swojego psa.", Znak Literanova, 2021
- Zaniewska-Wojtków Zofia, Wojtków Piotr "Słuchając psa.", Wydawnictwo Buchmann, 2019
- Standard kompetencji dla zawodu Kynoterapeuta (dogoterapeuta)  
<https://lipsko.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/infodoradca/-/InfoDoradcaPlus/zawod/323007>