



Życie z psem



## Protokół relaksacyjny

zestawy ćwiczeń

# Zestaw 1

- Siad przez 2 sekundy
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 1 krok do tyłu, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz 2 kroki do tyłu, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć kroki. Początkowo możesz być w stanie poruszać się tylko o 1 do 2 cm na raz.)*
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 1 krok w prawo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz 1 krok w lewo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć kroki. Początkowo możesz być w stanie poruszać się tylko o 1 do 2 cm na raz.)*
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 2 kroki do tyłu, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz 2 kroki w prawo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć kroki. Początkowo możesz być w stanie poruszać się tylko o 1 do 2 cm na raz.)*
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 2 kroki w lewo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć kroki. Możliwe, że będziesz musiał znaleźć pewną pośrednią odległość między 1 a 2 krokami.)*
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund
- Siad podczas gdy delikatnie klaskasz raz dłońmi
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 3 kroki do tyłu, a następnie wracasz

- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć kroki. Możliwe, że będziesz musiał znaleźć pewną pośrednią odległość między 2 a 3 krokami.)*
- Siad podczas gdy głośno odliczasz do 3
- Siad podczas gdy głośno odliczasz do 5
- Siad podczas gdy głośno odliczasz do 10
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy ze wszystkim powyżej. W takim przypadku szepcz. Znajdź dźwięk lub głos, na który Twój pies nie reaguje. Jeśli nie możesz tego teraz zrobić, wróć do tego później.)*
- Siad podczas gdy delikatnie klaskasz raz dłońmi
- Siad podczas gdy głośno odliczasz do 5
- Siad podczas gdy głośno odliczasz do 10
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy ze wszystkim powyżej. W takim przypadku szepcz. Znajdź dźwięk lub głos, na który Twój pies nie reaguje. Jeśli nie możesz tego teraz zrobić, wróć do tego później.)*
- Siad podczas gdy głośno odliczasz do 5
- Siad podczas gdy głośno odliczasz do 10
- Siad podczas gdy głośno odliczasz do 20
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. To duży skok, a modulacja głosu będzie kluczowa.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz 3 kroki w prawo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Jeśli miałeś problem z odliczaniem, Twój pies może być zaniepokojony, i będziesz miał problem z wykonaniem 3 kroków. W takim przypadku spróbuj ponownie z mniejszą liczbą kroków i stopniowo zwiększając ich liczbę.)*
- Siad podczas gdy delikatnie klaskasz dwa razy
- Siad przez 3 sekundy
- Siad przez 5 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 1 krok do tyłu, a następnie wracasz
- Siad przez 3 sekundy
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 3 sekundy

## Zestaw 2

- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 1 krok do tyłu, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz 3 kroki do tyłu, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć kroki. Możliwe, że będziesz musiał znaleźć pewną pośrednią odległość między 1 a 3 krokami.)*
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 3 kroki w prawo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz 3 kroki w lewo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć kroki lub wykonać mniej kroków, a następnie stopniowo zwiększać ich liczbę do 3.)*
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 3 kroki w prawo i klaskasz raz dłońmi
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. To pierwszy raz, gdy łączysz 2 bodźce. Jeśli masz problemy, rozłóż ten krok na mniejsze kroki i mniej dźwięku, a następnie stopniowo zwiększaj trudność zadania.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz 3 kroki w lewo i klaskasz raz dłońmi
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy idziesz jedną czwartą okręgu wokół psa w prawo
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć odległość i stopniowo zwiększać trudność.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz 4 kroki do tyłu
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć kroki lub ich liczbę, a następnie połączyć liczbę kroków i odległość.)*
- Siad podczas gdy idziesz jedną czwartą okręgu wokół psa w lewo
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 5 kroków do tyłu od psa, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć kroki i ich liczbę, a następnie stopniowo zwiększać trudność.)*
- Siad podczas gdy idziesz połowę okręgu wokół psa w prawo, a następnie wracasz

- Siad podczas gdy idziesz połowę okręgu wokół psa w lewo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć odległość i stopniowo zwiększać trudność.)*
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz cichy bieg w miejscu przez 3 sekundy
- Siad podczas gdy wykonujesz cichy bieg w miejscu przez 5 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz cichy bieg w miejscu przez 10 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy idziesz jedną czwartą okręgu wokół psa w prawo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy idziesz jedną czwartą okręgu wokół psa w lewo, a następnie wracasz
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund

## Zestaw 3

- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 2 kroki do tyłu, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz 5 kroków do tyłu od psa, a następnie wracasz
- *(Uwaga: To duży skok dla niektórych psów. Możesz musieć wykonać mniej lub mniejsze kroki.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz połowę obiegu wokół psa w prawo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Możesz mieć tutaj problemy. W takim przypadku proszę zmniejszyć odległość i stopniowo zwiększać trudność.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz połowę obiegu wokół psa w lewo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz 10 kroków do tyłu, a następnie wracasz
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 10 kroków w lewo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: To ogromny wzrost liczby kroków. Dostosuj trudność zadania i użyj mniejszych kroków, jeśli sądzisz, że Twój pies może reagować bardziej niż wcześniej.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz 10 kroków w prawo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: To ogromny wzrost liczby kroków. Dostosuj trudność zadania i użyj mniejszych kroków, jeśli sądzisz, że Twój pies może reagować bardziej niż wcześniej. Proszę również pamiętać, że jeśli Twój pies reagował na poprzednie ćwiczenie, może reagować mocniej na to. Dostosuj liczbę kroków do możliwości Twojego psa.)*
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund
- Siad przez 20 sekund
- Siad podczas gdy idziesz połowę okręgu wokół psa w prawo, klaskasz raz dłońmi, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Teraz dodajesz odległość i hałas po wykonaniu kilku zadań, które mogły sprawić, że Twój pies stał się bardziej reaktywny. Jeśli Twój pies jest niepewny, proszę zmniejszyć odległość, aktywności i głośność.)*
- Siad przez 20 sekund

- Siad podczas gdy idziesz połowę okręgu wokół psa w lewo, klaskasz raz dłońmi, a następnie wracasz
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz 10 kroków w prawo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Teraz dodajesz odległość po wykonaniu kilku zadań, które mogły sprawić, że Twój pies stał się bardziej reaktywny. Jeśli Twój pies jest niepewny, proszę zmniejszyć odległość.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz 10 kroków w lewo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz cichy bieg w miejscu przez 10 sekund
- *(Uwaga: To nowa czynność i może zaskoczyć niektóre zwierzęta. Skorzystaj z mniejszej liczby kroków i mniej intensywnych ruchów przed przejściem do tego zadania.)*
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz cichy bieg w miejscu przez 20 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz cichy bieg 5 kroków do tyłu, a następnie wracasz
- *(Uwaga: To zmiana zachowania. Jeśli twój zwierzę reaguje, skorzystaj z mniejszej liczby kroków i zachowań, które są dla niego bardziej znajome.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz 5 kroków w prawo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz 5 kroków w lewo, a następnie wracasz
- Siad przez 5 sekund, podczas gdy delikatnie klaskasz dłońmi
- Siad przez 10 sekund, podczas gdy delikatnie klaskasz dłońmi
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 5 sekund

## Zestaw 4

- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy bieg 5 kroków do tyłu, a następnie wracasz
- *(Uwaga: To stosunkowo nowa czynność i może zaskoczyć niektóre zwierzaki. Skorzystaj z mniejszej liczby kroków i mniej wyolbrzymionych ruchów przed przejściem do tego.)*
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 20 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz połowę obiegu wokół psa w prawo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Jeśli twój zwierzak reaguje, proszę zmniejszyć odległość.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz połowę obiegu wokół psa w lewo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy idziesz trzy czwarte okręgu wokół psa w prawo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Jeśli twój zwierzak reaguje, proszę zmniejszyć odległość.)*
- Siad podczas gdy idziesz trzy czwarte okręgu wokół psa w lewo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz bieg 5 kroków idąc tyłem, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- *(Uwaga: To nowy zestaw kombinacji i niektóre zwierzaki zareagują. W takim przypadku zmniejsz liczbę kroków i głośność lub oddziel te czynności, najpierw wykonując je powoli i osobno.)*
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund
- Siad podczas gdy klaskasz dłońmi przez 20 sekund
- *(Uwaga: To ogromna zmiana. Możesz potrzebować czasu, aby przyzwycząić się do klaskania przez tak długi czas.)*
- Siad podczas gdy szybko wykonujesz 10 kroków do tyłu, a następnie wracasz
- *(Uwaga: To duża liczba kroków. Możesz potrzebować czasu, aby do nich dojść.)*
- Siad podczas gdy szybko wykonujesz 15 kroków do tyłu, a następnie wracasz
- *(Uwaga: To duża liczba kroków. Możesz potrzebować czasu, aby do nich dojść.)*
- Siad przez 20 sekund



- *(Uwaga: Jeśli twój zwierzak wcześniej reagował, może być konieczne ponowne przyzwyczajenie go do tego czasu.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz połowę obiegu wokół psa w prawo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz połowę obiegu wokół psa w lewo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy szybko wykonujesz 15 kroków w lewo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy szybko wykonujesz 15 kroków w prawo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, możesz potrzebować czasu, aby przyzwycząić się do odległości w przypadku poprzednich ćwiczeń, w zależności od reaktywności Twojego psa. Bardziej reaktywne psy będą wymagały pracy z mniejszymi krokami.)*
- Siad przez 20 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz trzy czwarte obiegu wokół psa w prawo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz trzy czwarte obiegu wokół psa w lewo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz pełny obieg wokół psa
- Siad podczas gdy wykonujesz około 20 kroków do wejścia, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz około 20 kroków do wejścia, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to ogromna zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz obieg wokół psa, delikatnie klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- Siad przez 20 sekund
- Siad podczas gdy szybko biegniesz wokół psa
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa.)*
- Siad przez 20 sekund
- Siad przez 10 sekund, podczas gdy delikatnie klaskasz dłońmi

## Zestaw 5

- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 15 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz szybko 15 kroków w prawo, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to ogromna zmiana w liczbie kroków i tempie. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz szybko 15 kroków w lewo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz około 20 kroków do wejścia, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz około 20 kroków do wejścia, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- Siad przez 20 sekund
- Siad podczas gdy przechodzisz wokół psa, delikatnie klaskając dłońmi
- Siad przez 20 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy szybko idziesz do tyłu, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz około 20 kroków do wejścia, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz około 20 kroków do wejścia, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy idziesz do wejścia i dotykasz tylko klamki lub ściany, a następnie wracasz
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy szybko idziesz do tyłu, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz około 20 kroków do wejścia, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy wykonujesz około 20 kroków do wejścia, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa.)*

- Siad podczas gdy idziesz do wejścia i dotykasz tylko klamki lub ściany, a następnie wracasz
- Siad przez 20 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz około 20 kroków do wejścia, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy idziesz do wejścia i dotykasz tylko klamki lub ściany, a następnie wracasz
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy klamka jest dotykana lub wchodzisz do holu i wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy, które martwią się o zostanie same, mogą zatrzymać się tutaj, więc możesz musieć do tego przyzwycząić. Jeśli Twój pies się zatrzyma, może kontynuować reaktywność w następnych zadaniach, które należy wtedy zmniejszyć.)*
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund podczas gdy klaskasz dłońmi
- Siad przez 10 sekund podczas gdy wykonujesz cichy bieg w miejscu
- Siad przez 5 sekund

## Zestaw 6

- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 20 sekund podczas gdy biegasz tam i z powrotem przed psem
- Siad przez 15 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz około 20 kroków do wejścia, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad podczas gdy wykonujesz szybko kroki do tyłu, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy idziesz do wejścia i dotykasz tylko klamki lub ściany, a następnie wracasz
- Siad przez 20 sekund podczas biegania
- Siad podczas gdy przechodzisz wokół psa
- Siad podczas gdy przechodzisz wokół psa, klaskając dłońmi
- Siad przez 15 sekund
- Siad przez 20 sekund
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz szybko kroki do tyłu, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy idziesz do wejścia i dotykasz tylko klamki lub ściany, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad podczas gdy otwierasz drzwi lub wchodzisz do wejścia na 5 sekund, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy otwierasz drzwi lub wchodzisz do wejścia na 10 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy wykonujesz szybko kroki do tyłu, klaskając dłońmi, a następnie wracasz

- Siad podczas gdy idziesz do wejścia i dotykasz tylko klamki lub ściany, a następnie wracasz
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy przechodzisz przez drzwi lub wejście, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy przechodzisz przez drzwi lub wejście, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy otwierasz drzwi lub wchodzisz do wejścia na 10 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy znika z widoku na 5 sekund, a następnie wraca
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej tutaj. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad przez 20 sekund
- Siad przez 10 sekund podczas gdy klaskasz dłońmi
- Siad przez 5 sekund

## Zestaw 7

- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 20 sekund podczas gdy klaskasz dłońmi
- Siad podczas gdy wykonujesz 10 kroków do tyłu, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy przechodzisz wokół psa
- Siad podczas gdy przechodzisz przez drzwi lub wejście, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad podczas gdy przechodzisz przez drzwi lub wejście, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy otwierasz drzwi lub wchodzisz do wejścia na 10 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 5 sekund, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy przechodzisz przez drzwi lub wejście, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy przechodzisz przez drzwi lub wejście, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy otwierasz drzwi lub wchodzisz do wejścia na 10 sekund, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiany, a poprzednie ćwiczenia wszystkie wzajemnie się uzupełniają i stają się bardziej prowokacyjne dla niektórych zwierząt. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 20 sekund
- Siad przez 30 sekund
- *(Uwaga: Pamiętaj, że jeśli twoje zwierzę reaguje, powrót nawet do mniejszych interwałów czasowych jest uspokajający.)*
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 10 sekund, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 15 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund
- Siad przez 5 sekund podczas gdy klaskasz dłońmi

- Siad podczas gdy biegasz w miejscu przez 10 sekund
- Siad podczas gdy biegniesz trzy czwarte okręgu w prawo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy biegniesz trzy czwarte okręgu w lewo, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy przechodzisz przez drzwi lub wejście, klaskając dłońmi, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad podczas gdy otwierasz drzwi lub wchodzisz do wejścia na 10 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 15 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 5 sekund

## Zestaw 8

- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund podczas gdy biegasz i klaskasz dłońmi
- Siad podczas gdy cofasz się o 15 kroków i wracasz
- Siad podczas gdy okrążasz psa i wracasz
- Siad podczas gdy znika z widoku na 20 sekund i wraca
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 25 sekund i wracasz
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 5 sekund podczas gdy siedzisz na krześle (umieszczonym 2 m od psa)
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 15 sekund podczas gdy biegasz i klaskasz dłońmi
- Siad podczas gdy cofasz się o 15 kroków i wracasz
- Siad podczas gdy okrążasz psa i wracasz
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 20 sekund i wracasz
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 30 sekund i wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad przez 5 sekund
- Siad podczas gdy okrążasz psa i wracasz
- Siad podczas gdy znika z widoku na 20 sekund i wraca
- Siad podczas gdy znika z widoku na 25 sekund i wraca
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad przez 5 sekund podczas gdy siedzisz na krześle obok psa
- *(Uwaga: To nowe zadanie i może wywołać reakcję u niektórych psów. Pracuj nad tym, jak będzie potrzeba.)*
- Siad podczas gdy znika z widoku na 10 sekund, siedzisz na krześle przez 5 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 10 sekund



- Siad przez 20 sekund podczas gdy biegasz i klaskasz
- Siad przez 15 sekund podczas gdy biegniesz dookoła
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 5 sekund podczas gdy się obracasz
- Siad przez 5 sekund podczas gdy siedzisz na krześle obok psa
- Siad podczas gdy znika z widoku na 10 sekund, siedzisz na krześle przez 5 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 10 sekund

## Zestaw 9

- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund podczas gdy się obracasz
- Siad przez 5 sekund podczas gdy biegasz
- Siad podczas gdy okrążasz psa
- Siad podczas gdy biegasz wokół psa
- Siad podczas gdy biegasz wokół psa, klaskając dłońmi
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa.)*
- Siad podczas gdy biegasz dwukrotnie wokół psa
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund podczas gdy klaskasz dłońmi
- Siad przez 20 sekund
- Siad podczas gdy przechodzisz trzy czwarte okręgu wokół psa
- na prawo i wracasz
- Siad podczas gdy przechodzisz trzy czwarte okręgu wokół psa
- na lewo i wracasz
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 10 sekund, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy okrążasz psa i wracasz
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 20 sekund, a następnie wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 25 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 5 sekund podczas gdy siedzisz na krześle obok psa
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 10 sekund, siedzisz na krześle przez 5 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy się schylasz i dotykasz palców stóp
- Siad podczas gdy rozciągasz ramiona
- Siad podczas gdy rozciągasz ramiona i skaczesz raz
- Siad podczas gdy dotykasz palców stóp 5 razy
- Siad podczas gdy rozciągasz ramiona i skaczesz 3 razy

- Siad przez 15 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 5 sekund

## Zestaw 10

- Siad przez 5 sekund gdy klaskasz
- Siad przez 10 sekund podczas gdy dotykasz palców stóp
- Siad przez 15 sekund podczas gdy siedzisz na krześle
- Siad podczas gdy szybko idziesz 15 kroków w prawo i wracasz
- *(Uwaga: Zmiany tempa mogą sprawić, że niektóre psy będą bardziej reaktywne. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne.)*
- Siad podczas gdy szybko idziesz 15 kroków w lewo i wracasz
- Siad podczas gdy idziesz około 20 kroków do wejścia i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 5 sekund i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 10 sekund i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 15 sekund i wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 5 sekund
- Siad podczas gdy szybko idziesz 15 kroków w prawo i wracasz
- Siad podczas gdy szybko idziesz 15 kroków w lewo i wracasz
- Siad podczas gdy idziesz około 20 kroków do wejścia i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 5 sekund i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 10 sekund i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 15 sekund i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 5 sekund, delikatnie pukasz w ścianę i wracasz
- *(Uwaga: Nowe zachowanie może być prowokujące dla niektórych psów.)*
- Siad przez 5 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 5 sekund i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 10 sekund i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 15 sekund i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 5 sekund, delikatnie pukasz w ścianę i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, szybko pukasz delikatnie w ścianę i wracasz

- Siad przez 5 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 10 sekund, delikatnie pukasz w ścianę i wracasz
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 5 sekund

## Zestaw 11

- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, szybko pukasz delikatnie w ścianę i wracasz
- Siad przez 5 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 10 sekund, delikatnie pukasz w ścianę i wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi i natychmiast wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi, czekasz 2 sekundy, i wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi i natychmiast wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi, czekasz 5 sekund, i wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi i natychmiast wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi, czekasz 10 sekund, i wracasz
- Siad przez 5 sekund podczas gdy biegasz
- Siad podczas gdy idziesz wokół psa
- Siad podczas gdy biegniesz wokół psa
- Siad podczas gdy biegniesz wokół psa, klaskając
- Siad podczas gdy biegasz dwukrotnie wokół psa
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 15 sekund podczas gdy klaskasz
- Siad przez 20 sekund
- Siad podczas gdy idziesz trzy czwarte drogi wokół psa w prawo i wracasz
- Siad podczas gdy idziesz się trzy czwarte drogi wokół psa w lewo i wracasz

- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 10 sekund, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy okrążasz psa i wracasz
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 5 sekund

## Zestaw 12

- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 5 sekund, klaskając
- Siad przez 15 sekund
- Siad przez 20 sekund, nucąc
- *(Uwaga: To nowe zachowanie, które niektóre zwierzęta mogą uznać za prowokacyjne.)*
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 20 sekund, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 25 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 5 sekund, siedząc na krześle w pobliżu psa
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 10 sekund, wracasz, następnie siadasz na krześle przez 5 sekund
- Siad przez 15 sekund
- Siad przez 20 sekund, nucąc
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 20 sekund, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 25 sekund, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy idziesz trzy czwarte drogi wokół psa w prawo i wracasz
- Siad podczas gdy idziesz trzy czwarte drogi wokół psa w lewo i wracasz
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 10 sekund, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy okrążasz psa i wracasz
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, szybko pukasz delikatnie w ścianę i wracasz
- Siad przez 5 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 10 sekund, delikatnie pukasz w ścianę i wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi i natychmiast wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi, czekasz 2 sekundy, i wracasz



- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, mówisz "cześć", i wracasz
- *(Uwaga: Ponownie, to zmiana. Dostosuj swoje zachowanie, jeśli to konieczne, w zależności od reaktywności Twojego psa. Psy mające problemy z rozstaniem mogą reagować silniej przy wejściach. Postępuj zgodnie z zaleceniami powyżej, proszę.)*
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, mówisz "cześć", czekasz 3 sekundy, i wracasz
- Siad przez 10 sekund
- Siad przez 5 sekund

## Zestaw 13

- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 15 sekund nucąc
- Siad przez 15 sekund nucąc i klaskając
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 20 sekund, a następnie wracasz
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 25 sekund, a następnie wracasz
- Siad przez 5 sekund, siedząc na krześle w pobliżu psa
- Siad podczas gdy znikasz z widoku na 10 sekund, wracasz, następnie siadasz na krześle przez 5 sekund
- Siad przez 5 sekund
- Siad przez 10 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, szybko pukasz delikatnie w ścianę i wracasz
- Siad przez 5 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 10 sekund, delikatnie pukasz w ścianę i wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi i natychmiast wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi, czekasz 2 sekundy, i wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, mówisz "cześć", czekasz 5 sekund, i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, pukasz lub dzwonisz, mówisz "cześć", czekasz 5 sekund, i wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, mówisz "cześć", czekasz 5 sekund, i wracasz
- Siad podczas gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, pukasz lub dzwonisz, mówisz "cześć", czekasz 5 sekund, i wracasz
- Siad przez 20 sekund, nucąc
- Siad przez 15 sekund, klaskając

- Siad przez 5 sekund
- Siad podczas gdy biegniesz wokół psa
- Siad przez 10 sekund, klaskając i nucąc
- Siad przez 5 sekund, wykonując bieg w miejscu
- Siad podczas gdy biegniesz wokół psa, nucąc

## Zestaw 14

- Siad na 10 sekund
- Siad na 10 sekund
- Siad na 5 sekund, nucząc i klaskając
- Siad podczas gdy biegasz wokół psa
- Siad podczas gdy chodzisz tam i z powrotem do drzwi
- Siad, gdy opuszczasz pomieszczenie i szybko pukasz lub dzwonisz i wracasz
- Siad na 5 sekund
- Siad na 10 sekund
- Siad na 10 sekund
- Siad na 5 sekund, nucząc i klaskając
- Siad podczas gdy biegasz wokół psa
- Siad podczas gdy chodzisz tam i z powrotem do drzwi
- Siad, gdy opuszczasz pomieszczenie i szybko pukasz lub dzwonisz i wracasz
- Siad na 5 sekund
- Siad na 10 sekund
- Siad, gdy opuszczasz zasięg widzenia psa na 10 sekund, delikatnie pukasz w ścianę i wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad, gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi i natychmiast wracasz
- Siad, gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, dzwonisz do drzwi, czekasz 2 sekundy, i wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad, gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, mówisz "cześć", czekasz 5 sekund, i wracasz
- Siad, gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, pukasz lub dzwonisz, mówisz "cześć", czekasz 10 sekund, i wracasz
- Siad przez 30 sekund
- Siad, gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, mówisz "cześć", czekasz 10 sekund, i wracasz
- Siad, gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, pukasz lub dzwonisz, mówisz "cześć", czekasz 10 sekund, i wracasz

- Siad przez 20 sekund, nucąc
- Siad przez 20 sekund
- Siad na 5 sekund

## Zestaw 15

- Siad na 10 sekund
- Siad na 5 sekund
- Siad na 15 sekund, klaskając i nucąc
- Siad, gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, pukasz lub dzwonisz, mówisz "cześć", rozmawiasz przez 10 sekund, i wracasz
- Siad na 20 sekund, nucąc
- Siad, gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, mówisz "cześć", zapraszasz niewidzialną osobę, czekasz 5 sekund, i wracasz
- Siad na 10 sekund
- Siad na 5 sekund
- Siad, gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, mówisz "cześć", zapraszasz niewidzialną osobę, czekasz 10 sekund, i wracasz
- Siad, gdy opuszczasz zasięg widzenia psa, mówisz "cześć", udajesz rozmowę z kimś przez 5 sekund, i wracasz
- Siad na 5 sekund, nucąc i klaskając
- Siad podczas gdy biegasz wokół psa
- Siad podczas gdy chodzisz tam i z powrotem do drzwi
- Siad, gdy opuszczasz pomieszczenie i szybko pukasz lub dzwonisz i wracasz
- Siad na 5 sekund
- Siad, gdy opuszczasz pomieszczenie i pukasz lub dzwonisz do drzwi przez 3 sekundy, i wracasz
- Siad, gdy opuszczasz pomieszczenie i pukasz lub dzwonisz do drzwi przez 5 sekund
- Siad, gdy opuszczasz pomieszczenie i rozmawiasz z niewidzialnymi ludźmi 3 sekundy
- Siad, gdy opuszczasz pomieszczenie i rozmawiasz z niewidzialnymi ludźmi przez 5 sekund
- Siad, gdy opuszczasz pomieszczenie i rozmawiasz z niewidzialnymi ludźmi przez 10 sekund
- Siad podczas gdy biegasz wokół psa
- Siad na 10 sekund na krześle
- Siad na 30 sekund na krześle

- Siad na 15 sekund podczas biegania i klaskania
- Siad na 5 sekund