**Приучение собаки к одиночеству**Подкосова Юлия, K9friendly

Тревога расставания – редкое, но очень серьезное тревожное расстройство. Оно выражается в том, что у собаки начинается настоящая паника, когда она сталкивается с необходимостью разлуки со значимым существом (чаще всего, хозяином, но это не обязательно). Она в ужасе бегает по дому, пытается выбраться в дверь или окно, истошно кричит (воет и/или лает), иногда ходит под себя (аналог «медвежьей болезни») и может даже заниматься членовредительством. Собака испытывает сильные страдания. Осложняется это все тем, что данное состояние лечится долго и тяжело (и не всегда успешно).

В группу риска развития тревоги расставания входят собаки, которые:
- до 7 месяцев не оставались дома одни (в том числе, отдельно от других проживающих в доме животных);
- испытали сильный контраст между присутствием и отсутствием владельца (например, после отпуска или каникул, а также, если владелец, будучи дома, уделяет очень много внимания собаке и/или практикует бурные встречи и эмоциональные прощания);
- жили в приюте (то есть, так же не оставались одни);
- сменили несколько владельцев.

Некоторые пункты из этого списка не подвластны Вашему контролю. Если Вы взяли собаку из приюта или у прежних хозяев, Вы не сможете изменить этот факт и стереть их прошлое. Но в Ваших силах заняться своевременной профилактикой и сделать все возможное, чтобы не допустить развития тревоги расставания. Если Вы являетесь владельцем маленького щенка, начните приучать его к нахождению в одиночестве как можно раньше.

Однако, я должна предостеречь Вас от впадания в другую крайность. Прочитав ужасающее описание тревоги расставания, некоторые особенно ответственные хозяева могут так впечатлиться, что начнут видеть ее проявления в любом подозрительном поведении оставленного в одиночестве щенка. Не забывайте, что я сказала в самом начале: тревога расставания очень редка. В большинстве случаев «пугающее» поведение щенка объясняется другими причинами.

Начнем с того, что дистресс расставания – это совершенно нормальное состояние, особенно для маленького щенка. Необходимость разлуки с гарантом безопасности пугает. Представьте, что Вы изначально всегда плавали с кругом, дававшим Вам чувство безопасности, и вот Вас заставляют плыть без него. Что Вас ждет? Вы поплывете или пойдете ко дну? Страх и неуверенность – вот что испытывает любое существо, впервые оставшееся без своего гаранта безопасности. Посмотрите на детей, впервые идущих в детский садик – слезы, крики и попытки вцепиться в родителя. А потом они привыкают к новому положению дел. Но даже после этого еще некоторое время они могут вспоминать, что родителей нет рядом, расстраиваться и плакать. Однако, со временем и это проходит (хотя и взрослые люди порой плачут, расставаясь с близким человеком).

Точно так же щенок, будучи впервые оставлен один, может жалобно выть, призывая Вас вернуться. И еще довольно долгое время после этого он может периодически выть в промежутках между игрой с игрушками (не всегда «хорошими») и сном. Это что-то вроде «Мам, ты тут? Походу, нет. Ну ладно, пойду еще что-нибудь поделаю». Это совершенно нормальное поведение. Со временем этот вой, не получая подкрепления, сойдет на нет. При этом, худшее, что Вы можете сделать, - это вернуться во время одного из таких его призывов. Он позвал – и Вы пришли. Тогда вой подкрепится и станет чаще и упорнее. Внимательно следите за тем, чтобы возвращаться к щенку, только когда он молчит.

Одно из определений тревоги расставания гласит, что ей является сочетание трех «симптомов»: вокализации, разрушения и пачканье в доме. И таким образом на щенка, который, будучи оставленным в одиночестве, воет, грызет вещи, отрывает плинтусы и оставляет лужи и кучки по всей квартире, вешается ярлык «тревога расставания». Если что-то выглядит как утка, ходит как утка и крякает как утка, то это и есть утка. Или брошенный в одиночестве неприученный к туалету и скучающий щенок.

Есть хозяева, которые не оставляют щенку никаких игрушек и считают, что эти 8-10 часов он должен сидеть неподвижно и смотреть в стену. И так каждый день. Если Ваш щенок так делает, срочно обратитесь к ветеринару – он болен! К счастью, подавляющее большинство хозяев все же понимают, что щенок – живое существо, и оставляют ему игрушки. А он все равно грызет ботинки, роется в мусорном ведре и отрывает линолеум. И тут возникает логичный вопрос: а Вы уверены, что ему интересны оставленные Вами игрушки? Вы уверены, что они интереснее обуви, мусорного ведра и линолеума? Сколько по времени щенок играет с этими игрушками, когда Вы дома? Так почему он должен играть с ними дольше, когда Вас нет (зато есть кое-что поинтересней)? Представьте, что Вы изо дня в день вынуждены по 8 часов сидеть в белой комнате, где есть только стул и книжка про Колобка. На какой день Вы сойдете с ума и начнете отрывать все, что отрывается? У собак есть потребность не только в физических, но и в умственных нагрузках. Если Вы не предоставите щенку достойное развлечение на время своего отсутствия, он найдет его себе сам. И я готова поспорить, что оно Вам не понравится.

Как именно приучать щенка к одиночеству?
Во-первых, тщательно избегайте сильного контраста между Вашим присутствием и Вашим отсутствием. Часто нового щенка привозят в дом под выходные. Все выходные с ним непрестанно возится вся семья, а потом наступает понедельник: взрослые уходят на работу, дети уходят в школу, щенок приходит в ужас и отчаяние. Начните знакомить его с тем, что его ждет, уже в первые часы его жизни в новом доме. Оставляйте его одного в манеже или закрытой комнате, выходя буквально на считаные минуты (а в первые разы можно и на считаные секунды). Уходите и возвращайтесь как можно чаще. То же самое касается и отпуска. У некоторых приученных к одиночеству собак развивалась тревога расставания после того, как хозяева проводили весь свой отпуск дома вместе с собакой. Эти собаки успевали привыкнуть к новому положению дел, при котором человек находится рядом 100% времени, и возобновление долгого отсутствия оказывалось для них слишком сильным ударом. Даже в отпуске продолжайте регулярно оставлять собаку одну дома хотя бы на непродолжительное время.

Учите щенка наслаждаться одиночеством, жуя любимый Конг, когда Вы заняты своими делами в другой комнате. Так Вы научите щенка, что Ваше присутствие дома не означает, что все Ваше внимание будет посвящено ему, и избежите контраста в уровне получаемого щенком внимания, когда Вы дома и когда Вас нет. Чем больше внимания Вы уделяете щенку, находясь дома, тем сильнее он будет чувствовать себя брошенным и беззащитным в Ваше отсутствие. Это не значит, что Вы должны полностью игнорировать щенка дома. Это значит, что Вы не должны целый день носить его всюду с собой как кенгуру, непрерывно поглаживая и разговаривая. Во всем должна быть золотая середина.

Избегайте бурных встреч и прощаний. Если Вы со слезами на глазах рассказываете собаке, что Вам сейчас нужно уйти, но Вы обязательно вернетесь и все будет хорошо, она решит, что Вы уходите в какое-то по-настоящему опасное место, откуда рискуете не вернуться. Что способно взволновать сильнее слов «ты только не волнуйся», напугать сильнее слов «не бойся» и убедить в том, что что-то не в порядке, лучше слов «все в порядке»? Чем сильнее Вы переживаете из-за своего ухода, тем сильнее переживает из-за него собака. Ваш уход должен быть скучной обыденностью, а не концом света. Бурные приветствия вопреки распространенному мифу являются не признаком любви, а признаком (пере)возбуждения. Встретив лучшего друга, которого не видели месяц, Вы сбиваете его с ног, прыгаете на нем и кричите во все горло? Нет? Вы что, совсем его не любите? Искренняя улыбка и теплые объятия (в случае с собакой, чесание за ушком) способны выразить любовь сильнее любых громких слов (в прямом и переносном смысле). Поощряя бурные приветствия, Вы учите щенка приходить в неистовое возбуждение ко времени Вашего возвращения, что выражается в лае, разрушении квартиры и потере контроля над мочевым пузырем. Не только Ваши уходы, но и возвращения должны быть спокойными и обыденными.

Во-вторых, учите щенка, что, когда Вы уходите, Вы обязательно возвращаетесь. Для этого, находясь с щенком в комнате, скажите «я ушла» (или другой сигнал ухода), выйдите и закройте за собой дверь. Подождите буквально 5-10 секунд и, если щенок молчит, зайдите и спокойным голосом похвалите его за тишину. Если щенок начал скулить, лаять или выть, подождите, пока он замолчит, отсчитайте еще 5 секунд и, если он все еще молчит, заходите и хвалите его за тишину. Если за эти 5 секунд он снова начал выть, ждите следующего 5-секундного периода тишины, после которого заходите. Так Вы научите его, что Вы возвращаетесь только, когда он молчит. «Золотой принцип» воспитания – награждайте хорошее поведение (молчание) и не награждайте плохое (скуление, лай, царапанье двери). Похвалив щенка, продолжайте заниматься своими делами как ни в чем ни бывало. Следующую репетицию ухода производите не раньше, чем через 10 минут, чтобы уровень стресса щенка пришел в норму. Постепенно отсутствуйте за дверью все дольше. Когда Вы выходите дольше, чем на полминуты, Вы можете оставлять щенку наполненный Конг, чтобы ему было, чем заняться в Ваше отсутствие. Вернувшись и похвалив щенка, забирайте Конг и прячьте его до следующего раза. «О нет, почему ты вернулась так рано? Я же еще не закончил!»
Если Вы используете для приучения к одиночеству манеж или клетку, просто сажайте туда щенка и выходите из комнаты. Дверь закрывать не обязательно.
Обязательно оставляйте щенка в разных комнатах, иначе он выучит, что безопасно оставаться только в одной конкретной комнате, а во всех остальных страшно. Если Вы берете его с собой в гости, оставляйте его в одиночестве в комнатах в чужом доме (но только на короткое время и убедившись, что он не натворит там дел). Чем больше мест, в которых Вы учите щенка спокойно переносить одиночество, тем меньше вероятность развития у него тревоги расставания.

Если в одном доме со щенком живут другие животные (кошки или собаки), учите его также находиться отдельно от своего компаньона. Да, другая собака в доме может скрасить одиночество щенка в отсутствие хозяев, но он так не научится быть по-настоящему один. Однажды наступит момент, когда второй собаки не станет (ее могут положить в больницу или семья разделится и «поделит» собак), и он столкнется с ужасающим контрастом. Только теперь он будет взрослым и приучить его к одиночеству будет гораздо сложнее. Если в Вашей семьей живет несколько собак, займите проактивную позицию и приучите каждую из них к нахождению отдельно от других. И, пожалуйста, никогда не заводите собаку для собаки, «чтобы ей было не так одиноко». Велика вероятность, что они будут выть, отрывать обои и мочиться на диван вместе.

Если Ваша собака демонстрирует явное беспокойство уже на момент Ваших сборов (тяжело дышит, льет слюни, слоняется туда-сюда, скулит), пытается выбраться в окно или дверь или занимается членовредительством в Ваше отсутствие, срочно обратитесь к специалисту, работающему на положительном подкреплении. У нее может быть настоящая тревога расставания. Чем раньше Вы обратитесь за помощью, тем легче и быстрее будет добиться успеха. При этом всегда помните, что лучшее лечение – это профилактика.