

ELIŠKA ŠUHAJ, KRISTÝNA UHLÍŘOVÁ

PSÍ ŽIVOT NAPLNO



93 her pro enrichment – smyslové,
emoční i sociální obohacení vašeho psa

OBSAH

Potřeby psa jako základ obohacení života	5	ROLÍČKOVÉ HRY	67
Chování typické pro psa obecně	6	Papír na útěku	68
Co všechno je enrichment?	14	Monumenty	69
Hra začíná už přípravou	17	Ozubená kola	70
Jak vytvořit prostředí, kde se pes učí a baví	18	Míčky	71
Podpůrné pomůcky	27	Ornamenty	72
Jak hru psovi přizpůsobit	31	Kaleidoskop	73
Štěně	32	DŽÍNOVÉ HRY	74
Pes senior	34	Bazének	76
Pes v klidovém režimu	38	Roláda	78
ČMUCHACÍ HRY	43	KRABÍČKOVÉ HRY	79
Čmuchačí kobereček	44	Box	80
RUČNÍKOVÉ HRY	47	Vodní box	82
Hory	48	Muffinovník	83
Charybdis	50	Pohárky	84
Rejnok	51	NEZAŘAZENÉ HRY	85
Aladinův koberec – technika rolování	53	Mravkolev – technika vytahování	86
Věnec	55	Molotov	87
Opona	56	Vánoční stromeček	88
Hamaka	57	Ježek	89
Vlnky	58	Korálky	91
Bonbón	59	Květináče	92
Mašle	60	Hrníčky	93
Vyšmejdi	61	Korálkový závěs	94
Krabík	62	MENTÁLNÍ STIMULACE	95
Míč	64	Stůj chvílku!	96
Obvaz	65	Tvá volba	98
Komínek	66	Dotkni se a vydrž	99

Všechny údaje v této knize jsou uvedeny podle nejlepšího vědomí a svědomí. Přesto doporučujeme opatrnost při jejich uplatňování. Nakladatelství a autorka nenesou žádnou odpovědnost za újmu na zdraví osob a za poškození věcí nebo majetku, k nimž by mohlo dojít na základě nesprávného využití předložených materiálů, metod či informací.

Copyright © Eliška Šuhaj, Kristýna Uhlířová, 2025
Photos © Hana Bečvářová, Veronika Bláhová, Veronika Čejková, Aneta Jungerová, Helena Krchová, Dana Kuthanová, Petra Netolická, Andrea Petrášová, Lenka Polášková, Nikol Pospíšilová, Libor Staněk, Eliška Šuhaj, Kristýna Uhlířová, Táňa Vozárová, Kateřina Vyletelová 2025
© Nakladatelství PLOT, 2025

ISBN 978-80-7428-501-1

Dog in Box	101	Hrabej!	144
Nový pach	103	Hej, ty!	146
Tichý pozorovatel	104	Šťouchni a uteč	147
Švédský stůl	105	Jako laňka	148
Maškarní	106	Do terénu!	150
Bublifuk	107	Sniffari	151
KVALETY	109	Nové místo	152
Propriocepce	114	Indiáni	153
Koordinace	115	Přetahování	154
Změna směru	115	Lávka	155
Rozbíjení stereotypu	116	Plížení	156
Žebřík	117	Místo činu	157
Propriocepční dráha	119	Piknik v trávě	158
Bordeliště	121	Kořeny stromů	159
Kavalety chůze	123	Orej brázdu	160
Mikádo	124	Větvičky	161
Hranice	125	Zídka štěstí	162
Kolotoč	126	Oblečený strom	163
Kolotoč – tloušťík	127	Kůra stromů	164
Osmička	128	Najdi mňamku	165
Slalom	129	Slepičkování	166
Labyrintové účko	130	Stopování	167
Klus	131	Bylinková zahrádka	168
Diagonála	132	Hledání pokladu	169
Cik cak	133	Kruh pamlsků	170
Zuby	134	VLASTNÍMA RUKAMA	171
Čtyřlístek	135	Šála s kapsami	172
Čtverec	136	Těstovinový talíř	174
Přes a pod	137	Zdroje	176
VENKOVNÍ HRY	139	Mgr. Eliška Šuhaj CPCFT, CertCAAPR	179
Dokolečka dokola	140	Bc. Kristýna Uhlířová	180
Pochodem Vchod!	141	Enrichment akademie	181
Nahoru i dolů	142		



POTŘEBY PSA
JAKO ZÁKLAD
OBOHACENÍ
ŽIVOTA

CHOVÁNÍ TYPICKÉ PRO PSA OBECNĚ

Pokud chceme porozumět potřebám jakéhokoliv psa, je dobré se nejdříve podívat na jeho přirozené neboli instinktivní chování. Přestože je pes domestikovaný a žije s námi tisíce let, jeho základní instinkty a způsoby, jakými reaguje na svět, jsou stále hluboce zakořeněné. Dávno již víme, že vycházet přitom máme spíše z pozorování toulavých či zdivočelých psů než z vlků – jejich životní styl nám ukazuje, co je pro psa opravdu přirozené. Naproti tomu vlčí život je ten od psiho přece jen vzdálenější.

Výzkumy potvrzují, že i když vlci a psi sdílejí společného předka, jejich chování a endokrinní reakce na sociální podněty se významně liší. Vlci se vyznačují například společným lovem a vysokou mírou spolupráce při péči o mláďata, ale jejich teritoriální konflikty často končí vážnými či smrtelnými zraněními. Psi naproti tomu žijí spíše jako oportunističtí mrchožrouti, péče o mláďata v rámci skupiny je minimální a většina teritoriálních konfliktů mezi nimi je spíše rituální – 80 % z nich probíhá pouze s vokalizací a bez skutečného fyzického kontaktu (WIROBSKI et al., 2023).

Zajímavý je i rozdíl v hormonálních reakcích. U vlků se například při synchronizovaném pohybu zvyšuje hladina oxytocinu, hormonu spojeného s posilováním sociálních vazeb, zatímco u psů se tento efekt neprojevuje (WIROBSKI et al., 2023). To může vysvětlovat, proč psi vytvářejí spíše volnější sociální skupiny, kde soudržnost není založená na přísné spolupráci jako u vlků, ale spíše na dostupnosti zdrojů.

Psi se neživí lovem velké kořisti, ale typičtější je pro ně slídění – tedy hledání potravy v okolí.



Procházejí prostor s nosem nízko u země, zkoumají pachy, hrabou, ťukají čenichem do předmětů a zkoušejí, co by šlo sníst nebo odnést. Tento způsob získávání potravy je pro ně nejen prostředkem přežití, ale i přirozenou formou duševní stimulace.

Hlavním smyslem psa je totiž jeho čich. Pes vnímá svět především nosem a pachové informace pro něj mají stejnou hodnotu, jakou má pro nás zrak nebo sluch. Pokud psovi dopřejeme prostor čmuchat, pátrat a objevovat, naplňujeme jednu z jeho nejdůležitějších potřeb. Naopak u psů, kteří tuto možnost nemají, se velmi rychle rozvíjejí poruchy chování a frustrace (HOWITZ, 2014).

Dalším typickým projevem psa je štekání, hrabání nebo žvýkání. Jsou to přirozené projevy, které nemusíme hned vnímat jako problémové chování – spíše bychom měli hledat cesty, jak jim dát vhodný a bezpečný rámec, aby si je pes

mohl do svého života zařadit a pro nás to bylo v rámci možností komfortní. Je to vlastně takový kompromis v našem vztahu se psem.

Stejně tak je důležitý vztah s člověkem. Pes je sice schopen žít samostatně, ale většina z nich vyhledává lidskou přítomnost, kontakt a spolupráci. Dle plemene to může být v menší či větší míře, aby byla tato potřeba naplněna.

PSI A JEJICH SOCIÁLNÍ USPOŘÁDÁNÍ

Je dobré mít na paměti, že psi nežijí přirozeně ve velkých smečkách, jak si často myslíme pod vlivem představ o vlčích. Menší skupinky či jednotlivci jsou jejich typičtější uspořádání. A není to náhoda – na rozdíl od vlků pes ke svému způsobu obživy smečku jednoduše nepotřebuje.

Zatímco vlci loví velkou kořist a jsou odkázaní na úzkou kooperaci skupiny, psi jsou spíše oportunističtí mrchožrouti a příležitostní lovci menší kořisti. Velkou část jejich potravy tvoří zbytky, hmyz nebo drobní živočichové, k jejichž získání není nutná spolupráce celé smečky. To vysvětluje, proč toulaví a pouliční psi běžně žijí v malých skupinkách po jednom až třech jedincích a proč se u nich nevytváří tak pevné vazby ani komplexní lovná strategie jako u vlků.

Výzkumy také ukazují, že psi mají oproti vlkům mnohem menší schopnost kooperace. V experimentech, kde měli oba druhy řešit úkol vyžadující spolupráci, psi výrazně selhávali tam, kde vlci (nebo dokonce i sloni či papoušci) úspěšně spolupracovali (New York Times, 2017). Jejich sociální chování se proto orientovalo jiným směrem – směrem k lidem. Domestikace z psa udělala partnera člověka, nikoliv člena soudržné smečky.

To vše vede k důležitému závěru: ne každý pes touží po kontaktu či intenzivní hře s jinými psy – a není to nic špatného. Stejně jako lidé,

i psi mají své preference v sociálních interakcích. Někteří jsou přátelští a otevření, jiní si drží odstup nebo mají rádi jen pár „psích kamarádů“. A pro mnohé psy je klíčovým sociálním partnerem právě člověk, nikoliv jiný pes.

Proto je důležité respektovat individualitu každého psa a chápat, že jeho potřeby se naplňují jinak než u vlka. Umožníme-li mu projevovat přirozené chování – slídění, hrabání, okusování nebo hledání potravy – a dáme mu dostatek prostoru pro budování vztahu s námi, nabídneme mu přesně to, co ho činí spokojeným.

ZAJÍMAVOST:

VELIKOST MOZKU U PSA A VLKA

Domestikace se projevila i na velikosti mozku. Obecně platí, že domestikovaná zvířata mají menší mozky než jejich divocí příbuzní – například u psa je mozek oproti vlkovi o zhruba 20–25 % menší. V nedávné studii, která zkoumala 865 jedinců z 156 plemen a 48 vlků, se ale ukázalo, že čím je plemeno geneticky vzdálenější vlkovi, tím větší má mozek. Naopak průměrná velikost vrhu nebo délka života nemají na velikost mozku vliv (LÁSZLÓ, 2023). Tento výsledek naznačuje, že u psů dochází k jinému vývojovému trendu než u vlků, a že jejich schopnost spolupráce s člověkem se mohla vyvíjet ruku v ruce s určitými změnami mozkové kapacity.

ZÁVĚR

Porozumění základním projevům chování nám pomáhá nastavit hry a aktivity tak, aby byly pro psy přirozené, a tím i obohacující. Pokud jim umožníme chovat se tak, jak je jim vlastní, posílíme jejich pohodu, spokojenost a také vztah k nám. Vedle přirozených projevů psiho chování bychom však měli zohlednit i to, jaké chování je typické pro jednotlivá plemena.

CHOVÁNÍ TYPICKÉ PRO PLEMENO

Kromě obecných potřeb, které mají všichni psi, je důležité brát v potaz i to, jakého je pes plemene, nebo u kříženců jaký typ plemene se v něm mísí a projevuje. Psi byli po staletí šlechtěni k různým účelům – některý měl hlídat, jiný pást, stopovat zvěř, aportovat nebo pomáhat lidem v každodenní práci. Tento účel zanechal v psích genech chování, které se projevuje do-

dnes, i když už v moderním světě jejich „práce“ většinou není potřeba. Je proto bláhové pořídit si například beagla do malého bytu, venčit ho výhradně na vodítku kolem paneláku, nedat mu možnost využít jeho vrozené předpoklady ani mu nenabídnout náhradní aktivity – a pak se divit, že si pes hledá vlastní „zábavu“, třeba v destrukci nábytku nebo neustálých útěcích. Ať chceme nebo ne, geny jsou prostě geny.

Skupina plemen	Typické projevy a potřeby	Možný kompromis pro běžný život
Lovečtí psi (ohaři, slídiči, retrívři)	Silná potřeba využívat čich, stopovat, hledat a aportovat.	Pachové hry, mantrailing na hobby úrovni, hledání pamlsků v trávě, aportování z vody nebo z terénu, canicross.
Pastevečtí psi (border kolie, australský ovčák)	Potřeba kontrolovat pohyb – „shánění“ stáda, vnímání prostoru, rychlé reakce.	Dog frisbee, obedience, shaping hry s míčem nebo hračkou, práce na dálku (targety, kavalety), pasení na hobby úrovni, pokud je možnost.
Hlídači a molosi (rotvajler, mastif, německý ovčák)	Ostražitost, silná vazba na teritorium, ochrana rodiny, klidnější, ale vytrvalý pohyb.	Hlídaní domova jako přirozený úkol, obrany a sportovní kynologie (pokud pes nemá zdravotní omezení), dog fitness, dlouhé vycházky se zátěží, hry na posilování sebevědomí.
Společenská psi (malá plemena – bišonek, mops, čivava)	Silná potřeba kontaktu s člověkem, blízkost, sdílení aktivit.	Hry v domácnosti, učení triků, společné cvičení (dog dancing, kliktrénink), nošení v batohu či kočárku při delších výletech, krátké sportovní aktivity přizpůsobené kondici.
Severští a saňoví psi (husky, malamuti)	Vysoká potřeba pohybu, práce v tahu, samostatnost.	Canicross, bikejöring, scootering, tahání břemene, dlouhé túry v přírodě.
Teriéři	Hodně energie, lovecký pud na drobné hlodavce, hrabání, tvrdohlavost.	Hrabací boxy, nosework, hry s hračkami na přetahování, agility, interaktivní hlavolamy.
Chrtovití psi	Silný zrakový pud, potřeba sprintu a rychlého pohybu, klid doma.	Coursing, lure coursing, sprinty na bezpečném místě, krátké intenzivní hry na honičku, jinak pohodový domácí režim.



Když máme doma loveckého psa, je logické, že bude mít větší potřebu běhat, sledovat stopu a využívat svůj nos. Pastevecká plemena zase častěji projevují silnou potřebu kontrolovat prostor a pohyb – ať už jde o stádo, děti nebo třeba ostatní psy. Hlídači a molosi mohou být ostražitější vůči cizím lidem a více lpět na svém teritoriu. A společenská psi, vyšlechtění především pro lidskou přítomnost, často vyžadují intenzivnější kontakt a hůře snášejí samotu. Je dobré mít na paměti, že i když dnes většina psů nežije tak, že by denně plnila svou původní pracovní roli, jejich potřeby a instinkty nezmižely. Naopak – právě ony mohou být klíčem k tomu, jak psa obohatit a nabídnout mu aktivity, které mu dávají smysl. A to i bez toho, abychom měli ovce na zahradě, kachny na rybníku nebo saně na sněhu.

TYPICKÉ PROJEVY A MOŽNÉ KOMPROMISY V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ

Pokud známe původní účel plemene a jeho typické chování, dokážeme snadněji předcházet frustraci, nedorozuměním i problémovému chování. A hlavně – dokážeme psovi připravit aktivity, které pro něj mají opravdový význam a ve kterých může zazářit nebo naopak najít prostor k uvolnění a relaxaci.

STIMULACE SMYSLŮ, EMOČNÍ A FYZICKÉ POTŘEBY

Když mluvíme o potřebách psa, není to jen o jídle, pití a pravidelném venčení. Stejně důležité jsou i podněty, které pes vnímá smysly, jeho emoční prožívání a fyzická kondice. Pokud některá z těchto oblastí dlouhodobě strádá, projeví se to na chování i celkové pohodě psa.

SMYSLOVÉ POTŘEBY

Když mluvíme o potřebách psa, nelze vynechat jeho smysly. To, jak pes vnímá svět, je odlišné od nás lidí, a právě proto je pro něj důležité mít možnost všechny smysly používat. Smyslová stimulace není jen o zábavě – přímo ovlivňuje psychickou pohodu, schopnost učení i vyrovnanost psa.

Čich – hlavní okno do světa

Čich je pro psa to, co pro nás oči. Nos psa je neuvěřitelně citlivý – má až 220 milionů čichových buněk (pro srovnání člověk jen kolem 5 milionů). Psi doslova „čtou“ pachy: rozlišují jednotlivé vrstvy, pamatují si je a dokážou z nich vyčíst informace o prostředí i jiných zvířatech.

Proto je čmouchání tak důležité. Pokud psovi dáme prostor na slídění v trávě, čmouchací kobereček doma nebo pachové hry venku, nejen že ho unavíme, ale zároveň mu poskytneme možnost prožívat svět naplno. Pes, kterému tuto možnost dlouhodobě odepíráme, bývá frustrovaný a často si hledá náhradní způsoby vybití energie.

Sluch – jemný radar

Pes slyší výrazně lépe než člověk, a to nejen co do citlivosti, ale i do frekvencí. Vnímá zvuky, které nám zůstávají skryté – třeba drobné pohyby hlodavců nebo vysoké tóny. Zároveň je pro

něj hluk stresorem. Hlasité bouchání dveří, ohňostroj nebo i neustálý hluk domácnosti může psovi plnit jeho „stresový kyblík“.

Naopak cílená práce se sluchem může psa obohatit – jemné zvuky hraček, poslouchání uklidňující hudby nebo hry s padajícími předměty rozvíjejí jeho schopnost zvuky vnímat a zpracovávat.

Zrak – zachycení pohybu

Psi nevnímají svět stejně barevně ani ostře jako my. Zatímco člověk má v oku tzv. žlutou skvrnu (fovea) umožňující velmi ostré vidění a široký barevný rozsah, u psů tato struktura chybí. Jejich vidění je přizpůsobeno spíše pohybu a šeru – svět vnímají světleji než my a dokážou rozeznat i velmi jemný pohyb na dálku (OFRI, 2017).

Psi nevnímají červenou barvu, proto svět vidí především ve spektru žluté a modré. Oproti nám mají i užší oblast, kterou vnímají oběma očima najednou, protože oči jsou posazené více do stran. To znamená, že mají slabší 3D přehled a horší odhad vzdálenosti, což se může projevit například při skocích nebo chytání předmětu ve vzduchu.

Další odlišností je ostrost zraku. Zatímco člověk má průměrné vidění 20/20, pes má zhruba 20/75 – to znamená, že aby pes viděl předmět tak ostře, jako člověk na vzdálenost 6 metrů, musí být on sám asi 23 metrů daleko (HOWITZ, 2014). Naopak v šeru a při sledování pohybu mají psi navrch – právě proto dokážou zareagovat na proběhnutí zajíce mnohem rychleji než my.

Pro praxi to znamená, že bychom měli při volbě aktivit myslet na to, jak pes vnímá svět.

- Pokud má něco dohledat, bude spoléhat hlavně na čich.

- Pokud má aportovat nebo chytit předmět v letu, pomůže mu kontrastní barva a dostatečný pohyb.
- Pokud má s předmětem manipulovat (vyskrávat, vytahovat), oči mu pomohou jen orientačně, hlavní práci udělá čenich a tlama.

Rozdíly nejsou jen mezi člověkem a psem, ale i mezi jednotlivými plemeny. Chrti mají zrakové vnímání výrazně posílené, dokážou zaznamenat drobný pohyb i na několik set metrů – a právě proto je pro ně sledování pohybující se kořisti či návnady základní potřebou.

Hmat – dotek a povrchy

Psi vnímají svět i prostřednictvím doteku. Jejich tlapy jsou citlivé na povrch, po kterém chodí – proto má velký smysl nabízet jim různé materiály: trávu, písek, kamínky, balanční podložky nebo třeba ortopedické puzzle. Hmat ale zahrnuje i kontakt s člověkem – pohlázení, jemná masáž nebo tlakové doteky dokážou psa uklidnit a posílit váš vzájemný vztah.

Chuť – nejen o jídle

Pes má méně chuťových pohárků než člověk, přesto dokáže rozlišovat sladké, kyselé, slané i hořké. Chuť se navíc silně propojuje s čichem – právě proto jsou pro psy tak lákavé různé druhy pamlsků.

Žvýkání a lízání patří mezi přirozené potřeby psa a jsou skvělým prostředkem k uklidnění. Nabídnutím kosti, žvýkacích pamlsků nebo lízací podložky tak psovi neposkytujeme jenom zábavu, ale i příležitost k relaxaci.

EMOČNÍ POTŘEBY

Stejně jako lidé i psi prožívají emoce – radost, strach, nejistotu i frustraci. Pro jejich pohodu je zásadní pocit bezpečí a předvídatelnost pro-



středí. Pomoci nám může metafora „stresového kyblíku“. Představme si, že každý pes má pomyslný kyblík, do kterého během dne přibývají zážitky – některé malé, jiné velké. Hlasité bouchnutí dveří přidá pár kapek, náročné setkání s cizím psem kyblík zaplní mnohem rychleji.

Důležité je vědět, že kyblík neplní jen negativní stresory, ale i ty pozitivní. Vítání majitele, hra s oblíbeným psem nebo intenzivní trénink mohou být pro psa radostné a přínosné, ale zároveň kyblík také „naplňují“. Organismus stresovou zátěž postupně odbourává – pokud má pes mezi zážitky dostatek prostoru k regeneraci, kyblík se zase částečně „vyprazdňuje“. Problém nastává ve chvíli, kdy se více podnětů sejde v krátkém čase nebo bez možnosti odpočinku – tehdy může být pes unavený, přetížený a reagovat přehnaně i na drobnosti. To ale neznamená,

že bychom měli psa chránit před každou zátěží a žít s ním v jakési „bublínkové fólii“. Mírný stres a zvládnutelné výzvy jsou důležitou součástí života a učení – pes se díky nim učí zvládat nové situace a stává se odolnějším. Klíčové je, aby zátěž nebyla nepřiměřená a aby pes měl možnost ji zvládnout vlastním tempem. Oproti tomu metody založené na tzv. floodingu – tedy vystavení psa náročnému podnětu bez možnosti úniku – se dnes považují za nevhodné. Ukazuje se, že místo učení vedou spíše k frustraci, traumatu a zhoršení problému.

Proto je zásadní, abychom uměli číst **konejšivé signály**, jimiž pes dává najevo, že je ve stresu nebo potřebuje odlehčit situaci. Patří mezi ně například odvrácení hlavy, olizování pysků, zívání, otřepání, zpomalení pohybu nebo vyhýbání se pohledu. Pokud je dokážeme včas rozpoznat a adekvátně na ně reagovat, třeba zjednodušením úkolu, umožněním úniku ze situace nebo krátkou pauzou, pomůžeme psovi zvládnout stresovou situaci a posílíme jeho důvěru v nás. Skvělým tipem pro každého majitele je kniha **Turid Rugaas Konejšivé signály: Na jedné vlně s vaším psem** (2007), která přehledně a srozumitelně ukazuje, jak psi komunikují a jak se tyto signály dají využít v každodenním životě.

Pokud má pes možnost stres – ať už vznikl z pozitivních, nebo negativních podnětů – průběžně „vylévat“ odpočinkem, spánkem, čicháním nebo uklidňujícími činnostmi, zůstává v rovnováze. Pokud ale kyblík dlouhodobě přetéká a pes nedostává šanci regenerovat, objevuje se problémové chování.

Zajištění emoční pohody proto zahrnuje nejen vyhýbání se nadměrně

stresujícím situacím, ale také vědomé vytváření příležitostí pro odpočinek, pozitivní zážitky a podporu zvládnutelného učení. Rutina, pozitivní posilování, respekt k individuálním signálům psa a důvěryplný vztah s člověkem jsou základem pro vyrovnaného a spokojeného psa.

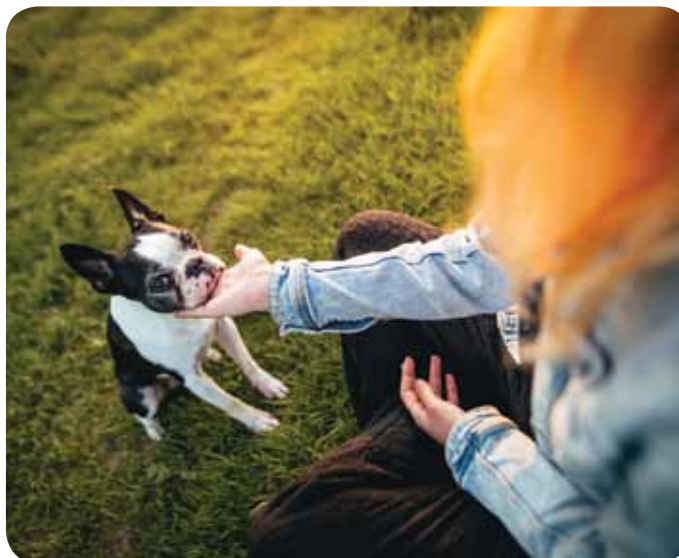
ZAJÍMAVOST:

STRES PSA A ČLOVĚKA SE MŮŽE ZRCADLIT

Výzkum publikovaný v časopise Scientific Reports (SUNDMAN et al., 2021) ukázal, že dlouhodobý stres majitele a psa může být vzájemně propojený. Vědci měřili hladiny kortizolu – tzv. stresového hormonu – v srsti psů a vlasech jejich páníčků.

Zjistili, že u **ovčáckých plemen**, která byla historicky šlechtěna k úzké spolupráci s člověkem, se stres výrazně odráží i v jejich hladinách kortizolu. Naopak **lovecká** nebo tzv. **primitivní plemena** tuto vazbu nevykazovala, protože byla šlechtěna spíše k samostatné práci.

Takže se můžete sami zamyslet: reaguje i váš pes citlivě na váš stres, nebo si spíš „jede svoje“?



SOCIÁLNÍ POTŘEBY PSA

Psi jsou společenská zvířata, ale ne všichni potřebují stejné množství a typ kontaktu. Často se setkáváme s představou, že každý pes musí milovat hry s ostatními psy, jinak je „nespolečenský“. Ve skutečnosti je to ale podobné jako u lidí – někteří jsou spíše extroverti, jiní spíše samotáři nebo si vystačí s úzkým okruhem přátel.

Pomoci nám může koncept „dog sociability spectrum“ – tedy spektra psí sociability, které ukazuje, že sociální potřeby jsou rozloženy kontinuálně, nikoliv černobíle. Nejčastěji psi spadají mezi „tolerantní“ (snášejí většinu ostatních psů, umožňují kontakt) a „selektivní“ (vyhledávají kontakt pouze s některými jedinci), zatímco opravdu vysoce společenští nebo naopak vyloženě agresivní psi jsou spíše výjimkou. Jak shrnuje zdroj Canine Training (2022):

„Realisticky je velmi vzácné, aby byl dospělý pes vysoce sociální. Většina spadá někam mezi

„dog tolerant“ – tedy snáší většinu ostatních psů, nebo „dog selective“ – má jen úzký okruh předem vybraných přátel.“

Jak poznáme, kde se náš pes nachází?

- **Velmi společenští psi:** hrnou se ke každému psovi i člověku, často se těší na kontakt, iniciují hru a přátelské interakce.
- **Selektivně společenští psi:** rádi si hrají a navazují kontakt, ale jen s některými jedinci. Ostatní psy ignorují nebo se jim vyhýbají.
- **Rezervovaní psi:** dávají přednost klidnému prostředí, často se drží poblíž svého člověka a cizí psy nebo lidi sledují raději z povzdálí.
- **Psi preferující samotu:** vyhledávají minimální sociální kontakt, přílišné dotyky nebo hry s ostatními je stresují. Cítí se nejlépe, když mají svůj prostor a klid.

Důležité je respektovat, že preference psa jsou jak vrozené, tak ovlivněné zkušenostmi. Pes, který si drží odstup, není „špatný“ ani „nevychovaný“ – jen má jiné nastavení. Naším úkolem jako majitelů je poznat, co náš pes potřebuje, a dopřát mu právě tolik sociálních interakcí, kolik mu dělá dobře.

Sociální potřeby se navíc netýkají jen vztahu k jiným psům. Stejně důležitý je vztah k lidem – ať už k vlastní rodině, nebo k cizím. Některé psy naplňuje aktivní kontakt a fyzická blízkost (mazlení, společné aktivity), jiní dávají přednost jen klidné přítomnosti člověka v místnosti. Vztah s člověkem je pro většinu psů klíčový, a právě proto je naším úkolem umět naslouchat a hledat formu kontaktu, která je psovi příjemná.

Pokud respektujeme sociální potřeby psa a nevytváříme na něj tlak v situacích, které nezvládá, dáváme mu možnost cítit se bezpečně a posilujeme naši vzájemnou důvěru. Pokud si nejsme jisti, jak sociální potřeby našeho psa naplňovat, nebo pokud se u něj objevuje stres, strach či agrese, je vždy vhodné obrátit se na odborníka – trenéra, behavioristu či veterináře. Ti nám pomohou najít cestu, jak psovi poskytnout podporu a zároveň se posunout v našem vzájemném vztahu dál.

Pokud dokážeme naplňovat smyslové, emoční i fyzické potřeby psa, získáme spokojeného parťáka, který je zdravější, vyrovnanější a připravený s námi sdílet radostné chvíle i nové výzvy.

CO VŠECHNO JE ENRICHMENT?

Když mluvíme o obohacení života psa, většina lidí si jako první představí hlavolamy, čmouchací hry či lízací podložky. To je určitě důležitá část, ale skutečný **canine enrichment** je mnohem širší. Jde o to, aby pes měl naplněné všechny své potřeby – od těch základních až po duševní. Enrichment zahrnuje například:

- Zdraví a fyzickou pohodu – pravidelnou veterinární péči, pohyb přiměřený věku a kondici, regeneraci.
- Výživu a shánění potravy – nejen kvalitní krmivo, ale i způsoby, jak se k němu dostat aktivně (čmouchání, hledání, zpomalené krmení).
- Prostředí a bezpečí – místo, kde se pes cítí dobře, má možnost volby a může odpočívat v klidu.
- Možnost volby a kontrolu – i malá rozhodnutí (zda si hrát, kudy se vydat na procházce, kdy si odpočinout) mají velký vliv na psí sebevědomí a pohodu.
- Hygienu a péči o tělo – péči o srst, drápy, zuby, ale i způsob, jakým tyto činnosti psovi zpřístupníme, aby nebyly jen povinností.
- Mentální stimulaci a přirozené chování – čichání, hrabání, aportování, lovení nebo hlídání – prostě to, co je psům vlastní.
- Odpočinek a spánek – stejně důležité jako aktivita. Jen odpočínutý pes dokáže využívat svůj potenciál.
- Sociální potřeby – vztah k lidem i jiným psům podle jeho individuálních preferencí.

Proč „co nejpřirozeněji“ a s možností volby

Když psovi dopřejeme, aby naplňoval své potřeby **co nejpřirozenějším způsobem** (čichání, slídění, hrabání, žvýkání, odpočinek v klidu)

a zároveň mu dáme možnost volby (kdy začít, kdy zpomalit, kdy skončit nebo zvolit jinou cestu), dějí se tři důležité věci:

- Zlepšuje se welfare zvířete: pes má pocit kontroly nad situací, snižuje se jeho vnitřní napětí a lépe regeneruje fyzickou i mentální únavu.
- Klesá riziko nežádoucího chování: potřeby nejsou „zametené pod koberec“, takže se méně objevuje frustrace, přetížení a s nimi spojené projevy (štěkání, destrukce, útky).
- Posiluje se vztah člověk-pes: respekt k preferencím psa buduje důvěru a ochotu spolupracovat – pes nás vnímá jako partnera, ne jako zdroj tlaku.

Právě proto v této knize u každé hry uvádíme **zaměření** (kterou potřebu podporuje) a povzbuzujeme k **volbě a samostatnému tempu psa**. Cílem není „splnit úkol“, ale **naplnit potřebu způsobem, který je psovi vlastní**.

Enrichment je tedy způsob, jak se na psa dívat **celostně** – nejen jako na společníka, se kterým si občas zahrajeme, ale jako na jedinečného tvora s mnoha potřebami. Každý pes je jiný, a proto i obohacení vypadá u každého trochu jinak. Někdo potřebuje víc fyzické aktivity, jiný především klid a jistotu.



Enrichment není jen hra, ale komplexní pohled na život psa.

**HRA ZAČÍNÁ
UŽ PŘÍPRAVOU**



JAK VYTVOŘIT PROSTŘEDÍ, KDE SE PES UČÍ A BAVÍ

Na první pohled si možná řekneme: proč se vůbec zabývat přípravou, když se chceme hlavně bavit? Jenže právě příprava často rozhodne o tom, zda hra bude pro psa obohacující a pro nás radostná, nebo se zvrhne v chaos, nepochopení a někdy i frustraci. Když si dáme práci s prostředím, promyslíme pomůcky, stanovíme si cíl a dáme psovi jasné signály, získá pocit jistoty. A jistý pes je klidný, soustředěný a dokáže si hru opravdu užít.

Zaměření a cíl – dvě strany jedné mince

V této knize najdete u každé hry uvedeno její **zaměření** – tedy kterou oblast potřeb psa hra podporuje. Některé hry rozvíjejí čich, jiné pohyb nebo schopnost soustředění.

Kromě toho má ale každá aktivita i svůj konkrétní cíl – ten si určujeme my jako majitelé podle situace, ve které hru použijeme. Cíl je vlastně odpovědí na otázku: „Proč tuto hru nabízíme právě teď?“

Stejná čichací hra může sloužit jako uklidnění před tréninkem, jako pomoc po zranění, nebo jako způsob, jak psa zabavit na cestách. Stejný balanční cvik může být zábavnou aktivitou pro mladého psa, ale i rehabilitačním cvičením pro seniora.

Proč je důležité nad cílem přemýšlet?

- Pomáhá nám vybrat správnou obtížnost a podobu hry. Pokud je cílem zklidnění, volíme lehčí variantu, která psa neunaví ani nefrustruje. Pokud je cílem vybití energie, naopak nabídneme dynamičtější a náročnější verzi.

- Učí nás dívat se na hru očima psa. V jedné chvíli může potřebovat spíš zaměstnat nos, jindy se protáhnout nebo soustředit hlavu.
- Připomíná nám, že hry nejsou jen o zábavě, ale i o podpoře pohody psa v každodenním životě.

Příklady cílů v praxi:

- Zklidnit psa po rušném dni → jednoduchá čichací hra na známém místě.
- Zaměstnat psa v novém prostředí → čmuchačí kobereček, který mu připomene domov.
- Podpořit kondici a koordinaci → balanční dráha nebo překračování kavalet.
- Rozvíjet soustředění → jednoduchý hlavolam, kde se pes musí učit postupně.
- Zakončit trénink a přejít do odpočinku → krátká čichací aktivita nebo lizací podložka.



Právě propojení zaměření a cíle dává hře její skutečný smysl. Zaměření nám říká, kterou oblast potřeb podporujeme, cíl nám připomíná, proč danou hru zrovna teď volíme.

Každý pes je jiný

Než se pustíme do samotné přípravy, je dobré si připomenout, že každý pes je originál. Stejně jako lidé i psi mají své preference a nálady. Někteří se s radostí ponoří nosem do trávy a ztratí se ve světě pachů, jiní potřebují něco okusovat nebo rozebírat, další hledají klid a jasnou strukturu. A co psa bavilo včera, ho dnes vůbec zaujmout nemusí – a je to naprosto v pořádku.

Vidíme proto, jak důležité je psa pozorovat. Všímáme si drobných signálů: kdy je soustředěný, kdy nadšený, kdy naopak unavený nebo podrážděný. Tyto okamžiky nám napoví, jakou aktivitu zvolit právě teď. Do hry vstupuje i věk, zdraví a kondice psa – štěně má jiné potřeby než senior, pes po náročném sportovním dni ocení spíš klidnou čichací hru než divoký aport, a naopak pes, který měl velmi poklidný den, se nejlépe odreaguje při venkovní aktivitě.

A nemusíme se snažit stihnout všechno. Kniha vám přináší desítky nápadů, ale není cílem je projet jako seznam úkolů. Důležité je postupně vybírat aktivity, zkoušet je, sledovat, co funguje, a tím budovat pestrý repertoár. Tak obohacujeme život psa i náš vztah s ním – ne tlakem, ale radostnou zkušeností.

Prostředí je základ

Prostředí hraje mnohem větší roli, než si často uvědomujeme. Klidný prostor bez rušivých vlivů – hlasité televize, dalších zvířat nebo pobíhající dětí – je základem zejména u relaxačních her. Ty využijeme, když chceme psa zklidnit, nebo když pracujeme s bázlívy, staršími či unavenými psy.

Povrch by měl být vždy neklouzavý, aby pes nemusel řešit, kam položí tlapky, a mohl se plně ponořit do úkolu. Pokud si nejsme jistí, zkuste si na podlaze popoběhnout v ponožkách – co klouže nám, bude klouzat i psovi. Skvěle se tedy hodí koberec, pěnová podložka nebo jogamatka. A nezapomínejme ani na čerstvou vodu – miska by měla být vždy nablízku, aby si pes mohl kdykoliv odskočit napít.

V interiéru si pohlídáme i to, aby pes neměl přístup k elektrickým kabelům, ostrým hranám nebo malým předmětům, které by mohl spolknout. Venku zase kontrolujeme terén – vyhneme se ostrým kamenům, rozbitému sklu, jedovatým rostlinám či chemicky ošetřeným plochám. Pamatujme také na počasí: rozpálený asfalt, mráz nebo ostré slunce mohou aktivitu proměnit v riziko.

Stejně důležitý je ale i **pocit bezpečí**. Pes by měl mít možnost kdykoliv se od hry vzdát, lehnout si stranou a jen odpočívat. A nejen to – má plné právo aktivitu nebo hru úplně odmítnout. To není prohra ani neposlušnost, ale přirozený způsob, jak nám dává najevo, že v danou chvíli potřebuje něco jiného. Pokud mu tuto volbu umožníme, posílíme jeho důvěru a zajistíme, že příště půjde do hry s radostí.

Rozlišujeme také, jestli chceme psa hrou zklidnit, nebo naopak rozprodit. Pokud sáhneme po relaxační čmuchačí aktivitě, volíme tiché místo, kde se nic nečekaného neděje. Pokud ale chceme, aby pes načerpal energii a nadšení, klidně vyrazme ven – do zahrady, parku nebo lesa. Tady už samo prostředí dodá hře pestrost a nové podněty, ale i tady je potřeba myslet na bezpečnost a na to, že pes má právo kdykoliv hru ukončit.

Role člověka – víc než pozorovatel

Na první pohled to může vypadat, že si při čmuchačích hrách „jen sedneme a díváme se“. Ve skutečnosti je naše role mnohem významnější.

Pes citlivě vnímá, v jakém jsme rozpoložení. Když do hry vstoupíme ve stresu, ve spěchu nebo s hlavou plnou jiných věcí, promítne se to i do jeho chování. Místo aby se uvolnil, může být neklidný nebo nervózní. Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, vědecké studie dokonce prokázaly, že u některých plemen se stres člověka přímo zrcadlí do stresové reakce psa.

Proto je lepší některé dny aktivitu odsunout. Pokud víme, že nejsme schopni dát psovi svou klidnou přítomnost, můžeme sáhnout po alternativách – lizací podložce, plnicí hračky nebo něčem na okusování, co pes zvládne sám. Pes tak dostane možnost zaměstnat se a my se nebudeme snažit „něco odškrtnout“ v nevhodné chvíli.

Když ale přistoupíme k aktivitě s dobrou náladou a bereme ji jako společný čas, stáváme se tichými průvodci. U čmuchacích her nezasahujeme do průběhu, dokud to není nutné, a jen sledujeme, jak pes řeší úkol. Pomoc poskytujeme až ve chvíli, kdy je jasné, že by mohl upadnout do frustrace nebo bezmoci. Pes má možnost zvolit si styl hledání pamlsků a řešení čmuchohrátek. Postupně objevuje, co může udělat pro nalezení pamlsku, aniž by ho v tomto procesu vedl jeho majitel a říkal mu „tak je to podle mě správně“. To samé platí i o tom, že pes si sám a svobodně vybírá, zda na vyřešení hlavolamu využije spíše tlapku, nebo tlamu.

A to je pro nás někdy nejtěžší – být jen pozorovatelem a nechat psa, aby se s úkolem popral po svém.

Rituály a příprava

Psi mají rádi, když vědí, co se bude dít. U čmuchacích her a hlavolamů se proto osvědčuje malý rituál, který hru zahajuje. Může to být krátká věta, gesto nebo prostě to, že vždy připravujeme hlavolam na stejném místě. Pes brzy pochopí, co to znamená, a začne se těšit.

Pokud připravujeme složitější hru (například kavalety nebo hlavolam), je skvělé, když pes zvládne odložení a může nás při přípravě sledovat. Pokud to ale psa stresuje, nemáme k dispozici odkládací místo nebo máme netrpělivého psa, není nic špatného na tom přivést ho až k hotovému.

Stejně důležitý jako začátek je i konec. Ideální je, když pes může práci dokončit sám. Představme si, že luštíme křížovku a někdo nám ji uprostřed hry uklidí – frustrující, že? Stejně je to se psem, který si jen potřeboval na chvíli odpočinout nebo odejít k misce s vodou, ale plánoval se vrátit. Pokud budeme pozorní, všimneme si, že pes používá signály ukončení – delší oční kontakt, sednutí, zakňučení. Tyto projevy můžeme časem podpořit v jasný signál „hotovo“.

Každá aktivita by měla mít jasný konec. Je dobré se už předem rozhodnout, kdo jej určí – jestli pes, nebo člověk. U čmuchacích her často necháváme ukončení na psovi, protože právě tam si budujeme jemnou komunikaci a učíme se respektovat jeho signály. Naopak u pohybových či tréninkových aktivit bývá praktické, když konec vymezujeme my – pomůže to psovi jasně přejít do odpočinku a šetřit energii.

Jasný konec šetří nejen psychické, ale i fyzické síly psa. Pokud aktivitu ukončíme neurčitě a dál se psem bezcílně korzujeme, pes nikdy úplně nevypne – zůstává „v pohotovosti“ a neodpočívá. Proto se v tréninku i v běžném životě vyplatí mít jednoduchý signál nebo rituál, který psovi sdělí: „teď je hotovo, můžeš vypnout“. Může to být odložení na deku, krátká rutina s uklizením pomůcek nebo jen jasná slovní značka.

Je ale důležité nepřerušovat aktivitu příliš brzy nebo necitlivě. Pokud například pes ještě čenichá a my mu kobereček sebereme, protože



my vidíme, že už tam nic není, pes může být zmatený a ztratit chuť do komunikace. Každý pes si časem najde vlastní způsob, jak ukončení dává najevo – některý si lehne, jiný se jen dlouze podívá na člověka.

Začneme tedy jednoduchými aktivitami, kde je prostor pro pozorné čtení signálů psa. Postupně tak mezi sebou vybudujeme jasný rozhovor i ohledně ukončování. Až se posuneme k složitějším hrám, budeme už vědět, co ze strany našeho psa znamená „už mám hotovo“.

Domácí prostředí vs. venkovní prostředí

Doma máme výhodu, že si prostředí můžeme upravit – ztlumit rušivé vlivy, nastavit povrch a vytvořit klidnou atmosféru. Proto jsou domácí hry ideální pro relaxaci.

Venku se naopak spoléháme na přirozené podmínky – tráva, listí, pařezy nebo kameny

se stávají herními prvky samy o sobě. Hra je tu dynamičtější a pes se rozhýbe, což se hodí, když chceme více energie.

Musíme ale myslet i na bezpečnost. Kontrolujeme terén, aby nehrozilo zakopnutí nebo podvrtnutí, sledujeme rostliny, zda nejsou jedovaté nebo chemicky ošetřené, a dáváme pozor na ostré předměty v okolí. Vždy se vyplatí mít přehled o prostředí ještě předtím, než psa do aktivity pustíme. Rizikem může být také střet s jiným psem nebo zvířím, případně útěk, pokud pes nemá zvládnuté přivolání. V létě dbáme na vhodný čas – stín, ráno či večer – protože i samotné čichání je fyzicky náročné a pes se při něm snadno přehřívá.

Vidíme tedy, že prostředí volíme podle cíle: klidné a bezpečné pro relaxační hry, nebo podnětné a živější pro aktivnější aktivity.

Otrava vodou

U aktivity, které jsou spojené s vodou, si dávejte pozor na riziko tzv. otravy vodou, které hrozí při nadměrném pití nebo spolykání vody. Příznaky jsou: nevolnost, zvracení, apatie, nekoordinace, křeče, zmatenost.

Jak dlouho hra trvá a jak ji zakončit

Čmuchači ani jiné hry nejsou maraton. Krátké sezení o délce 5–10 minut je většinou víc než dost. Krátká, intenzivní aktivita psa obohatí víc než vleklá hra, při níž už ztrácí pozornost. U čmuchačích her po skončení uklidíme pomůcky, vysypeme zbytky pamlsků a dáme psovi prostor zrelaxovat – ať už klidným odpočinkem, nebo krátkou procházkou. U venkovních aktivit můžeme zakončit hru i jinak – třeba krátkým přetahováním nebo klidným návratem domů.

Na co myslet

Všímejte si signálů

Zívání, otřepání, odvrácení hlavy nebo odbíhání nejsou trucování, ale součást **psí řeči těla**. Pes nám těmito signály ukazuje, že je unavený, potřebuje pauzu nebo je pro něj situace náročná. Pokud je včas rozpoznáme a na jejich základě aktivitu zmírníme nebo ukončíme, zabráníme frustraci i zbytečnému stresu. Právě čtení těchto jemných signálů je klíčem k tomu, aby hra zůstala pro psa radostná a neproměnila se v nátlak.

Raději klid než spěch

Naše rozpoložení se vždy promítá do chování psa. Když jsme ve stresu, spěcháme nebo řešíme jiné starosti, pes to okamžitě vycítí. V takové chvíli je lepší aktivitu přesunout a dát psovi možnost zabavit se samostatně – například s lizací podložkou, hračkou na žvýkání nebo hlavolamem, který zvládne bez naší asistence.

Pes tak nebude vystaven tlaku a my mu ukážeme, že společný čas má být o pohodě a spolupráci, ne o splnění úkolu „za každou cenu“.

Signál začátku i konce

Rituály dávají psovi pocit jistoty. Krátká věta nebo gesto na začátku hry a uklizení pomůcek se slovem „hotovo“ na závěr mu pomáhají pochopit, kdy aktivita začíná a kdy končí.

Důležité je ale nechat psovi prostor, aby si v rámci hry mohl **sám určovat tempo a délku**. Pokud se rozhodne na chvíli pauzu nebo hru ukončit, je správné to respektovat. Podporujeme tím jeho sebevědomí, pocit kontroly a posílujeme náš vzájemný vztah. I proto u každé hry v této knize najdete zmínku o jejím zaměření – pomůže vám lépe chápat, co hra psovi přináší a proč je důležité dát mu prostor hledat vlastní cestu.

Bezpečí především

Bezpečné prostředí je základem každé hry. Před začátkem si proto vždy zkontrolujeme podmínky – povrch by neměl klouzat, terén by měl být bez ostrých předmětů a u venkovních aktivit myslíme i na počasí (například v létě na riziko přehřátí). Stejně tak zohledňujeme věk a zdravotní stav psa – u seniorů nebo psů v klidovém režimu může být i jednoduchý úkol náročnější.

Když hra nejde podle plánu

Strach, bolest a další faktory, které mohou ovlivnit psa

Hra je skvělý způsob, jak psovi obohatit život, podpořit jeho přirozené chování a posílit náš vztah. Někdy ale narazíme na chvíle, kdy hra neprobíhá tak, jak jsme si představovali. Pes se nechce zapojit, odchází, nebo naopak začne být až příliš divoký. V jiných situacích zpozorujeme, že se při aktivitě objevují signály bolesti, únavy

nebo stresu. A to je právě okamžik, kdy musíme být vnímaví a ochotní přizpůsobit se psovi – protože obohacení má být prospěšné, nikoliv zatěžující.

Bolest jako skrytý faktor

Bolest u psů často nebývá na první pohled patrná. Na rozdíl od lidí, kteří bolest pojmenují a lokalizují, psi ji spíše tlumí a skrývají. Je to jejich přirozený mechanismus přežití – projevovat slabost by v přírodě znamenalo zranitelnost. Proto se musíme naučit číst jemné signály.

Bolest se může projevit různě: někdy vidíme kulhání nebo ztuhlost, jindy jen drobné změny v chování – pes je opatrnější, vyhýbá se pohybu, více odpočívá. Časté je i nadměrné olizování konkrétního místa, neochota ke hře nebo ztráta zájmu o aktivity, které měl dříve rád. U seniorů si všímáme hubnutí, svalové atrofie nebo typického „hrbení zad“.

Pokud má pes bolest, nemůžeme po něm chtít stejný výkon jako jindy. Je fér mu nabídnout klidnější formu enrichmentu – čichací kobereček, pomalé hledání pamlsků v trávě nebo lizací podložku. Aktivita, která vyžaduje skoky, prudké pohyby nebo námahu, by bolest jen zhoršila. A hlavně – při podezření na bolest je vždy na místě konzultace s veterinářem.

Únava – méně je někdy více

Dalším důvodem, proč hra nemusí jít podle plánu, je prostá únava. Zvláště u štěňat, starších psů nebo sportovců po náročném tréninku snadno dojde k přetížení. Pes se pak nechce zapojit, odbíhá, místo soustředění zívá, otřepává se nebo se snaží cvičení vyhnout.

Únava se projevuje i fyzicky – ztrátou rovnováhy, brnkáním o pomůcky, zpomalením pohybu nebo dokonce přetáčením přes překážky. Často pes začne nabízet jiné cviky, než po něm

chceme, protože už nemá mentální kapacitu na přemýšlení. To není neposlušnost, ale signál: „Už toho mám dost.“

Když tyto projevy zachytíme, je lepší aktivitu ukončit a dopřát psovi odpočinek. Pes potřebuje 12–14 hodin spánku denně a právě v klidu se nejlépe učí, ukládá zážitky a regeneruje. Krátká, intenzivní hra je vždy hodnotnější než vleklé „tahání“ psa do aktivity přes jeho limity.



Stres – dobrý sluha, zlý pán

Stres sám o sobě není nepřítelem. V malém množství psa motivuje, soustředí a podporuje učení – říkáme mu eustres. Pokud ale hladina stresu stoupne příliš, přichází distres: pes se roztěká, přestane přemýšlet a snaží se situaci řešit útekem, štěkáním nebo naopak „zamrznutím“.

Typické signály stresu zahrnují zrychlený dech, nadměrné olizování, hrabání, přecházení tam a zpět nebo strnulý postoj. Pokud pes během hry přechází do stresu, je lepší mu aktivitu zjednodušit, dát mu více času nebo nabídnout pauzu. Hra má být výzvou, ale nikdy ne zdrojem paniky.

Strach a nejistota

Někteří psi se do aktivit nezapojují proto, že je nové prostředí nebo pomůcky děsí. Může jít o neznámé povrchy, zvuky, předměty nebo i o přítomnost jiných psů. Strach se často projevuje vyhybáním, staženým ocasem, ušima přitisknutými k hlavě, příkrčeným postojem nebo odmítáním pohybu.

V takové situaci není cílem „překonat“ strach silou, ale postupovat po malých krocích. Psovi můžeme dát možnost předmět si jen očichat, sledovat hru zpozďálí nebo dostat pamlska za každý malý krok směrem k nové zkušenosti. Postupně si tak vybuduje jistotu, místo aby si odnesl negativní zážitek.

Když pes nerozumí úkolu

Někdy hra nejde podle plánu prostě proto, že pes nechápe, co má dělat. To je časté hlavně u nových nebo složitějších aktivit, kdy se od psa očekává více kroků, než byl dosud zvyklý zvládat. Pes pak může působit zmateně, odbíhat, zkoušet úplně jiné chování nebo se na nás upřeně dívat, jako by říkal: „A co teď?“

To není prohra – právě naopak. Pokud pes nerozumí, je to pro nás signál, že musíme úkol rozdělit na menší části a dát mu možnost uspět. Úspěch je pro psa obrovskou motivací a posiluje jeho sebevědomí. Proto raději začneme s jednodušší verzí hry a postupně ji ztěžujeme, než bychom psa nechali propadnout frustraci.

Konejšivé signály – řeč, kterou bychom měli znát

Konejšivé signály jsou jazykem, kterým pes mluví k ostatním psům i k nám. Je to soubor jemných gest a pohybů, kterými vyjadřují své pocity a snaží se předcházet konfliktům. Pokud jim porozumíme, dokážeme psa lépe číst, respektovat jeho hranice a vyhnout se zbytečným problémům.

Nejznámější konejšivé signály zahrnují:

- Zívání – nejen při únavě, ale i když pes potřebuje uklidnit sebe nebo okolí.
- Olizování nosu – krátké, rychlé pohyby jazykem, typické při nejistotě.
- Odvrácení hlavy nebo pohledu – jasná snaha říct: „Nechci konflikt.“
- Pomalejší pohyby – pes se začne pohybovat záměrně pomaleji, aby snížil napětí.
- Otočení celého těla bokem – velmi silný uklidňující signál.
- Vrtění ocasem v nízké poloze – nejde o radost, ale o snahu zmírnit napětí.

Konejšivé signály můžeme vidět nejen při setkání psů, ale i při hrách. Pes, který se cítí nejistě, může zívat u hlavolamu, olizovat se při hledání pamlsku nebo se pomaleji přibližovat k nové pomůcce. To není známka nezájmu, ale komunikace.

Pokud tyto signály respektujeme – třeba tím, že dáme psovi více času nebo mu umožníme úkol opustit – posilujeme jeho důvěru a bezpečí. Pokud je naopak ignorujeme a „tlačíme“ psa do aktivity, riskujeme, že se dostane do frustrace či strachu nebo že začne hledat jiné způsoby, jak tlak zastavit (štěkáním, útekem nebo dokonce agresí).

Díky konejšivým signálům se vlastně učíme **naslouchat psovi ještě dřív, než problém nastane**. Jsou jemné, ale nesmírně důležité – a kdo je dokáže číst, má v rukou klíč k harmonickému soužití a obohacujícím hrám.

Řízená destrukce – když ničení patří do hry

Někdy se stane, že pes začne materiály ničit. Roztrhá látku, rozkousne krabici nebo začne hrabat víc, než bychom čekali. Může to být známka frustrace, nedostatečně pevného materiálu, ale také přirozená potřeba.

Psi, kteří pracují spíše hrubou motorikou, mají často větší sklony k ničení jemných předmětů. Psi netrpěliví nebo velmi motivovaní se zase snaží „prodrat“ k pamlsku co nejrychleji. To není nutně špatně – pokud jim dáme prostor pro tzv. řízenou destrukci. Papírové koule, kartony nebo pískoviště mohou být skvělým ventilátorem energie. Důležité je, aby pes věděl, že ničit smí, ale jen u vybraných materiálů a s naším svolením. Tím získává možnost se uvolnit a zároveň se učí, že destrukce má své hranice.

Jak reagovat, když hra nejde podle plánu

- **Zastav se a pozoruj** – všiměj si držení těla, očí, pohybu a tempa psa.
- **Respektuj signály** – pokud se pes stáhne, odchází nebo zívá, není to vzdor, ale sdělení.
- **Nabídní volbu** – umožni psovi odejít, dát si pauzu, zvolit jinou cestu.
- **Zjednoduš úkol** – pokud je hra příliš těžká, rozděľ ji na menší kroky.
- **Zvaž zdravotní stav** – bolest, únava či strach mohou být skutečným důvodem, proč hra nejde.
- **Mysli na osobnost a preference psa** – každý pes je jiný a právě jeho povaha často rozhoduje o tom, jak hru vnímá. Některé psy baví výzvy a složitější úkoly, jiní rychle ztrácí pozornost a ocení krátké a jednoduché aktivity. Temperamentní jedinci mohou potřebovat více pohybových her, klidnější psi se zase snadněji uvolní u čichacích nebo lizacích aktivit. Respektování toho, co má pes skutečně rád a v čem se cítí komfortně, je klíčem k obohacení, které je přínosné a nikoliv frustrující.



Závěr

Hra je krásná, když plyne a pes ji prožívá s radostí. Ale stejně důležité je umět přijmout, že někdy to prostě nejde podle plánu. Strach, bolest, únava, stres nebo prostě jen povaha psa jsou součástí života každého jedince. Pokud je dokážeme včas rozpoznat a reagovat na ně s respektem, stáváme se pro psa spolehlivým partnerem. A právě to je skutečná hodnota obohacení – nejen hry samotné, ale i důvěry, že jeho potřeby bereme vážně.

**Není třeba se chyb bát,
je chybou se z nich nepoučit.**

pacek či jiných částí těla může ukazovat na zdravotní problém – nebo třeba jen na to, že má pes v srsti zapíchnutý bodlák.

Studie zkoumající 34 vlčích lebek ukázala, že jen 8,8 % z nich neslo známky zubních problémů a pouze dva jedinci měli zlomený zub. U domestikovaných psů je situace mnohem horší, nějaký zubní problém má přes 80 % z nich (QUINN, 2025). Žvýkání přitom pomáhá udržovat zuby čisté. Ideální je, když pes žvýká něco měkkého (např. chrupavky), protože měkký materiál obklopí celý zub i dásně a lépe odstraní zubní plak. Tvrdé kosti mohou být rizikové – hrozí zlomeniny zubů či trávicí obtíže (zácpa, průjem). Pokud kosti podáváte, měly by být vždy syrové a pes by na ně měl být zvyklý.

Další výzkumy ukazují, že žvýkání zlepšuje složení bakterií v tlamě – zvyšuje se počet prospěšných komenzálních bakterií a snižuje množství patogenních.

Žvýkání navíc zpomaluje jedení, stimuluje parasympatický nervový systém (důležitý pro správné trávení) a zvyšuje tvorbu slin, které také podporují trávicí procesy.

U štěňat divoce žijících psů bylo žvýkání, olizování a hraní pozorováno až 74 % času. Předpokládá se, že tyto činnosti je drží v blízkosti bezpečného doupěte. A samozřejmě pomáhají i při prořezávání zubů – tendence něco žužlat (nejčastěji klacek) je ostatně pozorována u mnoha živočišných druhů (BROOKS, 2021).

Také bylo testováno žvýkání psů před aktivitou a je zajímavé, že psi se díky tomu dostávali do eustresu (pozitivní stres – jako když se těšíte na pátek), a to jak psi málo motivovaní, tak i ti přemotivovaní.

Jestliže podáte psovi ke žvýkání něco, co se dá sníst, např. králíčí uši, bykovec apod., nenechte to zohlednit v krmené dávce. Enrichment



není o podávání žrádla navíc, ale o podávání žrádla jiným, pro psa přirozenějším způsobem.

Osení

Na jaře si mnoho majitelů všimá, že se jejich psi s chutí pasou na čerstvé trávě. Není to nic neobvyklého – pes takto instinktivně doplňuje vlákninu, která podporuje správné trávení. Mladé osení navíc obsahuje vitamíny, minerály a antioxidanty, které mohou přispět k posílení imunity a celkové vitality psa.

Proto se vyplatí nabídnout psovi osení i v době, kdy venku není k dispozici čerstvá tráva. Sama přes zimu psům sázím do květináče osení a nechávám jim ho volně k dispozici – stojí například vedle misky s vodou, takže si mohou zobnout, kdykoliv mají chuť.

Pro domácí pěstování se hodí **ječmen nebo pšenice**. Vyklíčí rychle, snadno se pěstují a v malém množství psovi rozhodně neublíží.

Takto pěstované osení může být užitečné i pro psy, kteří mají citlivé zažívání nebo málo příležitostí k volnému pasení.



ČMUCHACÍ HRY

ČMUCHACÍ KOBEREČEK

Kde hrát: doma, na zahradě nebo balkóně

Co potřebujete: čmuchací kobereček nebo žínkový mop

Zaměření hry: relaxace / signál pro zahájení-ukončení tréninku či aktivity / čekání



První krok

Rozprostřete na kobereček pamlsky a nechte psa je vyžrat. Pes by měl být v takové vzdálenosti, aby k němu pohodlně došel, neměl by začínat přímo u něj – pes pak obvykle vyžírá kobereček v pozici, která je pro něj nepohodlná. Malé pamlsky mu snadno splynou s koberečkem, proto nemusíte příliš řešit ukrývání.

Délka vlasu

- Čím kratší, tím snadnější čmuchání. Vhodné pro rychlou hru – signál začátku-konce nějaké jiné aktivity, chvíle, kdy je pes splašený a má problém se soustředit nebo je venku příliš teplo na dlouhou hru, popřípadě pro vratkého psa, např. z důvodu operace, stáří.
- Dlouhý vlas je vhodný pro delší čmuchání a může být výzvou. Pozor na příliš jemné materiály, snadno se slinami slepí dohromady a je velmi obtížné s nimi jakkoliv manipulovat, aniž by to psa frustrovalo.



Různá výška hlavolamu



Ilustrace: Lenka Polášková

Velikost a barevnost pamlsku

- Velké či kontrastní pamlsky (na černý kobereček světlé dobroty) vedou k urychlení hry, protože si pes může pomoci očima.
- Menší pamlsky v barvě podobné koberečku naopak udělají hru složitější.

Můžete si pohrát s výškou hlavolamu, natočte si vše na video, a pak si jej projděte. Podle pozice těla psa snadněji určíte, která výška mu vyhovuje nejvíc. U psů s hlubokým hrudníkem nebo predispozicí pro přetočení žaludku volíme spíše nižší výšku (max mezi zápěstím a hlezem).

Co pozorovat

- Je pes soustředěný, nebo zvedá hlavu, aby si vydechl nebo se ujistil, že jste neutekli?
- Ukončil jasně hru, nebo se mu nechtělo?
- Ukončení hry klidně odměňte, budujete si tak vzájemnou kooperaci, naučíte se, kdy pes hru ukončuje a kdy vás žádá o pomoc. Nikdy pamlsky nedosypávejte v průběhu řešení – pes by si nikdy nemohl být 100% jistý, že hra opravdu skončila.
- Vzal pes kobereček do tlamy a vytrásl ho? Udělejte hru jednodušší, aby pochopil, jak se hraje,



Ochrnutý pes při cvičení v ordinaci Paradogz



Pes po operaci při laser terapii v ordinaci Paradogz

a budoval si trpělivost. Zvolte větší, kontrastní pamlsky a zpočátku jich tam nedejte tolik.

Kobereček může pomáhat snižovat stres např. při fyzioterapii.

VARIANTY HRY

Různé materiály pro čmuchání

- Gumová rohož – je potřeba ji nechat nejprve pořádně vyvanout, hodně pomáhá nechat ji pár dní na dešti.
- Žínkový mop – pozor, pro některé psy mohou být opravdu výzvou, protože často spolu s pamlsky vezmou do tlamy i mop.
- Umělé listy Fejka z IKEA – dají se spojovat do větších chumlů.
- Na kobereček můžete pro větší smyslovou stimulaci položit i různé objekty.
- Listy donesené zvenku – ty často velmi ocení nejistí psi, kteří si venku čmuchání pořádně neužijí.
- Otočené papírové kelímky nebo košíčky na muffiny
- Vánoční řetěz apod.



RUČNÍKOVÉ HRY



HORY

Kde hrát: doma, na zahradě nebo na balkóně, ideální pro letní zábavu

Co potřebujete: ručník, osušku, povlak od peřiny, nelepivé pamlsky (v létě např. meloun nebo okurka)

Zaměření hry: dynamická aktivita / rozvoj koordinace / propriocepce / soustředění

Pozor: v létě hrozí přehřátí – proto použijte menší kus látky a větší, dobře viditelné pamlsky. Můžete zvolit i vodní variantu.



První krok

Rozprostřete ručník na zem a nechte psa, aby si jej očichal. Sledujte, zda mu materiál nevádí. Začněte jednodušší variantou: ručník lehce nakrabaťte a posypte pamlsky. Všechny odměny tak budou snadno přístupné a pes se s látkou zatím nebude muset moc „prát“.

Co pozorovat

- Jak pes reaguje na materiál – čichá, hrabe, našlapuje?
- Stoupne si na něj jen předními nohama, nebo všemi čtyřmi?
- Zkoumá ručník důkladně, nebo spíš letmo?
- Sní všechny pamlsky, nebo nějaké nechá?
- Je při hře uvolněný, nebo se rychle zadýchá?
- Je jeho pohyb stabilní, nebo se kýve, natahuje, případně se pamlskům vyhýbá?



Pokročilejší varianta

Když je pes s hrou v pohodě, zkuste náročnější verzi: rozložte ručník, vytvořte hlubší záhyby než v předchozí verzi, posypte pamlsky. Tentokrát bude muset záhyby posouvat a manipulovat s látkou, aby se k pamlskům dostal.

Více senzomotorické stimulace

Na nakrabačený ručník s pamlsky můžete položit různé předměty – jen dbejte na to, aby pro psa nebyly příliš lákavé (např. pokud miluje míčky, raději je nepoužívejte).

U „mokré“ varianty vynechte materiály, které by se mohly rozmočit (např. papír).

Můžete zkoušet různé typy látek a sledovat, zda pes reaguje jinak na odlišnou strukturu nebo velikost.

VARIANTY HRY

Letní hory

Ručník namočte a použijte opět jednodušší variantu – mokrá ručník je těžší na manipulaci. Můžete na něj položit plastové předměty, kterým nevádí vlhko. Skvělé pamlsky do horka: okurka, mrkev. Osobně jej vždycky hodím do kbelíku s vodou a tak jej i přenáším.

Hory v misce

Použijte misku tak vysokou, aby se pes při čmouchání krkem nedotýkal okraje.

Dejte dovnitř ručník, posypte pamlsky a sledujte, jak pes obsah vyjídá.

Misku můžete zalít vodou – pamlsky dejte nejprve jen na části, které jsou nad hladinou. Sledujte, jak pes reaguje na vodu.

Postupně můžete pamlsky schovat i pod hladinu – hlídejte ale, aby pes nevypil příliš vody (viz riziko otravy vodou).



Hory s rozhlednou

Nakrabaťte ručník a jeden jeho cíp zastrčte do roličky od toaletního papíru tak, aby stála. Dovnitř vložte pamlsky a sledujte, jak si pes poradí.



CHARYBDIS

Kde hrát: doma, na zahradě nebo na balkóně

Co potřebujete: ručník, osušku, povlak od peřiny, nelepivé pamlsky

Zaměření hry: jemná práce čenichem a tlapkami



První krok

Rozložte ručník na zem. Na jeho okraje nasypete pamlsky, poté ručník chytněte uprostřed a zatočte.

Díky tomu zůstanou pamlsky ve vnějších záhybech snadno dostupné a pes nebude mít problém se k nim dostat.

Pokročilejší varianta

„Pocukrujte“ celý ručník pamlsky a zatočte ho. Obtížnost regulujete tím, jak pevně ručníkový vír utáhnete.

Co pozorovat

- Jak pes pracuje s látkou – používá čenich, tlapky nebo oboje?
- Hledá pamlsky soustředěně a opatrně, nebo ručník prudce rozhrne a zmuchlá?
- Vybere všechny pamlsky, nebo mu nějaké uniknou?



REJNOK

Kde hrát: doma, na zahradě nebo na balkóně

Co potřebujete: ručník nebo osušku, nelepivé pamlsky

Zaměření hry: senzomotorická a mentální stimulace / budování sebevědomí

Tip: u malých psů začněte s menším ručníkem, aby mohli pamlsky sníst, aniž by museli na materiál šlapat.



Postup složení

1. Najděte střed ručníku a zarolujte jej z obou stran, aby připomínal svitek.



2. Svitek přehněte asi v $\frac{1}{3}$ směrem dolů.



3. Obě části odrolujte zpět do stran – vznikne tělo rejnoka.



4. Ocas vytvořte úhlopříčným srolováním ručníku (viz hra Věvec).



Eliška Šuhaj, Kristýna Uhlířová

PSÍ ŽIVOT NAPLNO

93 her pro enrichment – smyslové, emoční i sociální obohacení vašeho psa

Fotografie Hana Bečvářová, Veronika Bláhová, Veronika Čejková, Aneta Jungerová,
Helena Krchová, Dana Kuthanová, Petra Netolická, Andrea Petrášová, Lenka Polášková,
Nikol Pospíšilová, Libor Staněk, Eliška Šuhaj, Kristýna Uhlířová, Táňa Vozárová,
Kateřina Vyletelová

Redakce Matěj Barták, korektura Barbora Vaňková

Sazba Matěj Barták

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 10, 169 00 Praha 6,
www.plotknihy.cz, jako svou 465. publikaci

Tisk FINIDR s.r.o., 2025

Vydání první, Praha 2025

ISBN 978-80-7428-501-1