



KNESsence

Esența sistemului C.L.A.R.®

Nu trebuie sa fii dresor, trebuie sa fii LIDER

Sunt Petre Roman și am creat KNEssence pentru omul care s-a săturat să mai „reacționeze” instinctiv.

Am extras esența din mii de ore de lucru pentru a-ți oferi nu trucuri, ci o busolă.

Misiunea mea este să transform iubirea ta pentru câine într-un leadership conștient, unde respectul și încrederea sunt castigate prin încredere, nu din forță.”

CAPITOLUL 1

REGULI DE BAZĂ IN CONVICȚIUNEA CU CÂINII

Liderul unui câine trebuie să îndeplinească cu consecvență cele trei sarcini: **GARDIAN**, **POLIȚIST** și **GESTIONAR** de resurse.

A. GARDIANUL - protejează întreaga haită de orice amenințare externă.

B. POLITISTUL - protejează fiecare membru al haitei în relație cu ceilalți membri ai haitei. El decide ordinea membrilor haitei, regulile de interacțiune între aceștia, el aplică pedepsele atunci când regulile sunt încălcate de unul sau mai mulți membri ai haitei.

C. GESTIONARUL - protejează resursele haitei și decide modul de utilizare a acestora. El decide la ce resurse specifice are acces fiecare membru, în ce volum și pentru cât timp.

Resursele sunt:

i. Spațiul personal al fiecărui membru, mai ales al liderului

ii. Spațiul curții/casei/camerei (componentele bârlogului)

iii. Jucării/alte accesorii/obiecte din curte/casă/cameră

iv. Mobilier

v. Hrana

vi. Atenție, Atingere, Afectiune (3A - in continuare vom folosi acest acronim atunci când ne vom referi la Atenție, Atingere, Afectiune)

Următoarele reguli vă vor ajuta să vă achitați de cele 3 sarcini și astfel să câștigați încrederea câinilor în primul rând în fiecare dintre voi și mai departe între fiecare din câinii/ membrii ai haitei.

Nerespectarea lor, sau respectarea parțială a acestora vor da naștere unui efect de domino care va determina invariabil o escaladare continuă a tensiunilor între câinii și oamenii din familie și implicit apariția conflictelor.

Decalogul cainelui fericit

pentru ca are un LIDER capabil

1. CÂINII NU SUNT COPII - un câine de 2 ani este echivalentul unui om adult de 27-30 ani.

2. Câinii nu au voie să doarmă în pat cu oamenii - de preferat câinii nu ar trebui să aibă voie DELOC în dormitor

Facem asta pentru ca in natura, cuplul ALPHA (ALPHA nu este acel bully,cel care ii musca pe toti, ci este calm, empatic, cerebral. De aceea haita il urmeaza. Nu este dictatura, este meritocratie) cel mai bun calcuș este rezervat cuplului ALPHA (liderii calmi si echilibrati ai haitei)

3. Câinii nu au voie să stea la masa oamenilor - nici sub masă, nici pe scaun, nici lângă scaun - la servirea mesei, câinii trebuie să fie la o distanță de aproximativ 1-2 m de masa.

Facem asta pentru a nu il supune unei secretii crescute de acid gastric. Acidul gastric in exces cauzeaza gastrita sau si mai grav, ulcer. Daca il iubesti, invata-l sa stea in patutul lui cand tu mananci.

4. Câinii nu au voie să intre/iasă din cameră/casă/curte în fața oamenilor - niciodată - folosiți lesa la nevoie și rămâneți intransigenți mereu.

Facem asta pentru ca in natura primul care iese din barlog este masculul din cuplul ALPHA (el este cel mai capabil gardian) si el isi poate gestiona cel mai bine impactul neurobiologic al starii exacerbate de alerta (surplus de adrenalina si cortizol) determinat de sarcina de a scana in permanenta mediul pentru a determina si contracara amenintarile la siguranta haitei.

5. Câinii nu au voie să se „călărească reciproc” sau pe oameni, jucării, obiecte - călăritul este manifestare de comportament dominant și trebuie corectat vehement de către liderul haitei ori de câte ori apare.

Chiar daca ti se pare amuzant, nu e deloc. Acest comportament nu are nici o legatura cu sexualitatea. Cand cainele iti calareste piciorul iti spune: "Da-te jos de la volan, esti incapabil, de aici incolo conduc eu masina"

6. Câinii nu au voie să sară în 2 picioare pe oameni - altfel se încalcă regula respectării Spațiului personal si se alimentează o stare de intensitate emotionala contra-productiva.

Cele 4 pozitii corporale exprima si induc 4 stari mentale: culcat-relaxat, sezi-calm, in patru picioare-alert,implicat, in doua picioare-agitat,exploziv. Gandeste-te la oamenii de pe stadion, ei stau in pozitia SEZI pe scaune, dar (IN MOD INCONSTIENT) sar in 2 picioare cand se da gol....de ce? pentru ca INTOTDEAUNA corpul va arata ce e in creier)

7. Câinii nu au voie să fie în fața omului pe timpul plimbării în lesă - cu excepția comenzii „LIBER”.

vezi explicatia de la punctul 4

8. Câinii nu au voie să se bage unul în fața celuilalt pentru a fi mai aproape de om/a primi afecțiune/atingere - întotdeauna ordinea de apropiere/interacțiune va fi decisă de către liderul haitei. De aceea este importantă implementarea și respectarea sistemului „SPAȚIU - HAI - SEZI”, coroborat cu „ASTEAPTĂ-ȚI RÂNDUL” și acordarea prin rotație, dar mereu în ordinea ierarhică a haitei a aproximativ aceluiași nivel de timp/afecțiune/mângâieri fiecărui câine din haita.

Uita-te cu atenție în parc, cum reacționează un câine când alt câine se urcă peste el, sau se ciocnește de el? De ce? Pentru că spațiul personal este prețios și acordăm acces doar celor care merită. Cum te simți în tramvai/metrou/la coada când cineva îți "intră în suflet". De aceea implementăm sistemului „SPAȚIU - HAI - SEZI”

9. Câinii nu au voie să latre la alți câini întâlniți pe timpul plimbării - de aceea se impune utilizarea feedback-ului „SHHHH - LASĂ - PAS” la trecerea unui alt câine în apropiere/lătratul unui câine din curte/de pe stradă.

Dacă nu descurajez acest tip de comportament, câinele va trage concluzia că el este GARDIANUL haitei și eu sunt doar un pasager care "doarme în papuci". Și aici se întâmplă același fenomen neurobiologic precum la punctul 4

10. La intrarea în curte/casă câinii nu au voie să blocheze accesul/traseul de deplasare al oamenilor/liderului - acest lucru se implementează prin „SHHH - SPAȚIU” atât la deschiderea porții/ușii, la intrarea prin aceasta cât și prin deplasarea hotărâtă a omului, fără a feri câinele, determinând câinele să se ferească din calea omului.

Pentru că în haita, liderii au prioritate de deplasare datorită rolului lor de gardieni și politicieni. Ei merg mereu din punctul A în punctul B cu scopuri clare și pentru binele întregii haite. De aceea toți ceilalți membrii le asigură trecerea liberă. Imaginează-ți în lumea noastră a oamenilor ce ar însemna să nu ne pese de pompier, ambulanță, etc...întreaga haită suferă dacă arde jumătate de oră.

CAPITOLUL 2

Descrierea exercițiilor și definirea termenilor

Acest workbook folosește 20 de exerciții împărțite în 4 categorii (**sistemul C.L.A.R.®**) de dezvoltare a gândirii, a autocontrolului și a relației cu tine.

Dar înainte de ele, vreau să îți minte că **întotdeauna procesul de educare are 3 etape ÎNVĂȚARE, APROFUNDARE, FUNDAMENTARE.**

Învățarea (2-3 zile) se face mereu în casă/curte....niciodată în parc/oraș... deoarece câinele are nevoie de un mediu calm și cunoscut, în care să se simtă în totală siguranță și confort, astfel să poată fi receptiv la noul element de învățare.

Aprofundarea (2-3 săptămâni) se face într-un mediu familiar, cum ar fi în jurul blocului, dar întotdeauna ținând cont de intensitatea factorilor de mediu: alți câini, mirosuri, zgomote, lumini, vehicule, trecători, etc.

Fundamentarea (2-3 luni) se face în mediu complex spre complicat dar în locuri în care putem totuși să controlăm efectul stimulilor din mediu asupra câinelui.

Revenim la workbook...cele 4 categorii din **sistemul C.L.A.R.®**. și exercițiile implicate în procesul de educare sunt:

1. CONCENTRARE

- a. Hrănirea din mână
- b. Șezi
- c. Culcat
- d. Lasă
- e. Așteaptă

2. LEADERSHIP

- a. Funia
- b. Turnul
- c. Spațiu
- d. Split
- e. Soneria

3. AFEȚIUNE

- a. Masajul urechilor
- b. Portretul
- c. Buricul
- d. Somn
- e. Codița

4. RĂBDARE

- a. Răbdarea în timp
- b. Răbdarea în spațiu
- c. La loc
- d. Șirul Indian
- e. Ușile



NUMELE - rostim (pe un ton calm, fără voce pițigăiată) numele câinelui; când avem contact vizual, felicităm calm: "BRAVO - NUME, TU EȘTI - NUME" și oferim o recompensă alimentară/afectivă (3A).

Acest exercițiu este EXTRA dar te rog să îl faci în fiecare zi (10-20 repetări) pentru a șterge asocierea negativă



HRĂNIREA DIN MÂNĂ - la ora mesei, nu punem bobیțele în bol. Fără a vorbi, în liniște, stăm pe scaun, canapea, cu cățelul în preajma noastră. Când cățelul face contact vizual, oferim o bobیță. Repetăm până la finalizarea bobیțelor destinate unei mese



ȘEZI - rostim (pe un ton calm, fără voce pițigăiată) comanda sub forma: "NUME - ȘEZI - NUME" concomitent cu ridicarea degetului arătător în sus; când cățelul este așezat cu fundul pe sol, felicităm calm:

"BRAVO - ȘEZI - NUME" și oferim o recompensă alimentară / afectivă (3A)



CULCAT - rostim (pe un ton calm, fără voce pițigăiată) comanda sub forma: "NUME - CULCAT - NUME" concomitent cu indicarea solului folosind degetului arătător; când cățelul este așezat cu tot corpul pe sol,

felicităm calm: "BRAVO - CULCAT - NUME" și oferim o recompensă alimentară / afectivă (3A)



LASĂ - așezăm o recompensă alimentară pe sol, amplasată la jumătatea distanței dintre noi și câine; rostim (pe un ton calm, fără voce pițigăiată) comanda sub forma: "NUME - LASĂ - NUME" concomitent cu ridicarea palmei larg deschise (orientate spre sol) la nivelul pieptului; când nu încercăm să ia recompensa de pe sol pentru cel puțin 3 secunde, felicităm calm: "BRAVO - LASĂ - NUME" și oferim o altă recompensă alimentară / afectivă (3A)



AȘTEAPTĂ - rostim (pe un ton calm, fără voce pițigăiată) comanda sub forma: "NUME - AȘTEAPTĂ - NUME" concomitent cu ridicarea palmei larg deschise (orientate spre câțel) la nivelul pieptului și ne îndepărtăm 1-2 pași față de câțel; când nu încercăm să se miște/deplaseze spre noi, pentru cel puțin 3 secunde, felicităm calm: "BRAVO - AȘTEAPTĂ - NUME", revenim la câțel și oferim o recompensă alimentară / afectivă (3A)

NOTĂ: pentru a reuși să faci tranziția de la motivația extrinsecă (pur alimentară) a câinelui tău la o motivație intrinsecă (3A) este **ABSOLUT NECESAR** să nu mai oferi Atenție, Atingere, Afecțiune câinelui fără ca acesta să fie în poziția ȘEZI/CULCAT (cu alte cuvinte să fie calm)



FUNIA - venim cu funia lângă câțel și o mișcăm încet în aer la nivelul capului/botului rostind comanda "IA-L"...când acesta o prinde cu dinții, validăm pe un ton jovial „BRAVO

IA-L" și începem să tragem ușor de funie, încurajând constant cățelul prin „TRAGE - BRAVO - TRAGE”. După câteva secunde de tras, rostim pe un ton calm dar ferm comanda "SHHHH - LASĂ" și înghețăm jocul prin aducerea mâinii cu care tragem de funie în zona pieptului. Rămânem în poziție, nemișcat, repetând la un interval de 1-2 secunde comanda "SHHHH - LASĂ", până când câinele eliberează funie. În momentul în care a lăsat funia, felicităm prin formula „BRAVO - LASĂ - NUME" și oferim o recompensă alimentară/3A.



TURNUL - Ne urcăm pe canapea, în picioare, fără a permite câinelui să urce pe canapea (*dacă urcă, îl dăm jos și repetăm*). Rămânem în picioare pe canapea timp de aproximativ 60 de secunde fără a permite câinelui să urce pe canapea. După 60 de secunde (*legate*) când câinele nu a mai încercat să se urce pe canapea, ne dăm jos și recompensăm alimentară / 3A

NOTĂ: Turnul se poate face și în curte folosind orice obiect care ne permitem să fim mai sus, sau în parc folosind o bancă, etc



SPAȚIU - de fiecare dată când câinele încearcă să inițieze contactul cu noi, îl împingem calm dar ferm, folosind mâna, de oricâte ori e necesar până când câinele este calm și se oprește la o distanță de aproximativ un metru de corpul nostru, nu mai încercăm/insită să vină în spațiul personal. Când câinele este calm îl chemăm folosind comanda HAI, apoi îi spunem

comanda ȘEZI. Când se pune în ȘEZI recompensăm alimentar / 3A



alimentar / 3A

SPLIT - aducem câinele între picioare, rostind comanda "SPLIT". Când el este cu coastele între genunchii felicităm câinele: "BRAVO - SPLIT - NUME" și recompensăm



SONERIA - aici ai nevoie de ajutorul unei alte persoane. Cu câțelul în lesă, așteptăm calm ca a doua persoană să sune la sonerie. Imediat cum auzim sunetul, confirmăm câinelui că noi suntem

gardieni capabili, folosind expresia "SHHH - NU - EU". Repetăm exercițiul până când câinele nu mai are nici o reacție la auzul soneriei. Apoi dăm jos lesa și reluăm exercițiul, de această dată fără lesă până când câinele nu mai are nici o reacție.



MASAJUL URECHILOR - masează zona din spatele urechilor câțelului, mușchiul care antrenează pavilionul urechii și zona de cartilaj de la baza urechii. Acest lucru va determina secreția de Endorfină, Serotonină, Dopamină și

Oxytocină în corpul câțelului. Acești 4 hormoni sunt „careul de ași” ai fericirii și astfel vei deveni „dealer-ul” de fericire al câțelului tău.



PORTRETUL - stai jos pe podea împreună cu câinele tău și cu mișcări calme și încete mângâie-l în zona ochilor și a nasului pentru câteva zeci de secunde. Apoi prinde ușor botul cățelului în mână (precum o botniță imaginară) pentru câteva secunde. Acest gest este de „prindere” a botului clădește încrederea cățelului în tine. Reia procesul începând de la ochi, nas și apoi “botnița imaginară”.



BURICUL - stai jos pe podea împreună cu câinele tău și cu mișcări calme și încete mângâie-l în zona cefei și a umerilor pentru câteva zeci de secunde. Apoi rostogolește-l ușor astfel încât să stea pe spate, cu abdomenul în sus. Masează și scarpină ușor abdomenul, pe toată suprafața acestuia, inclusiv în zona interioară a picioarelor din spate. Această poziție este maximul de vulnerabilitate pentru un câine. Oferindu-i 3A în acest mod îi vei demonstra că este în siguranță alături de tine și îi crește considerabil încrederea în tine.



SOMN - stai jos pe podea împreună cu câinele tău și cu mișcări calme și încete mângâie-l în zona cefei și a umerilor pentru câteva zeci de secunde. Apoi rostogolește-l ușor astfel încât să stea pe lateral, cu spatele spre tine. Masează și scarpină ușor corpul cățelului,

pe toată suprafața acestuia. Acest gest îi induce câinelui o stare de calm profund și construiește legătura psiho-emoțională dintre voi.



CODIȚA - stai jos pe podea împreună cu câinele tău și cu mișcări calme și încete mângâie-l în zona cefei și a umerilor pentru câteva zeci de secunde. Apoi deplasează ușor mâna în zona șoldurilor și la baza cozii.

Masează și scarpină ușor zona crupei (*bazinului*), baza cozii. Acest gest desensibilizează câinele vis-a-vis de presiunea din zona șoldurilor (cea care precedă în haita de câini "călăritul") și construiește legătura de camaraderie și coordonare dintre voi.



RĂBDAREA ÎN TIMP (RIT) - cerem câinelui să execute poziția ȘEZI (*NUME - ȘEZI - NUME*); când fundul câinelui e pe sol recompensăm verbal; spunem câinelui comanda AȘTEAPTĂ, numărăm în gând 2 secunde și

oferim recompensa alimentară/3A.

La fiecare repetare, recompensăm verbal imediat ce fundul câinelui e pe sol DAR creștem durata dintre recompensa verbală și cea alimentară cu câte 2 secunde (2, 4, 6, 8, 10, etc. până la 60 sec.)



RĂBDAREA ÎN SPAȚIU (RIS) - cerem câinelui să execute poziția ȘEZI; când fundul câinelui e pe sol recompensăm verbal; spunem câinelui comanda AȘTEAPTĂ, facem un pas în spate și numărăm în gând 2 secunde, revenim lângă cățel și oferim recompensa alimentară/3A.

La fiecare repetare, recompensăm verbal imediat ce fundul câinelui e pe sol DAR creștem distanța la care ne îndepărtăm de cățel cu câte un pas la fiecare repetare.



LA LOC - Locul **NU** trebuie utilizat ca pedeapsă **NICIODATĂ** (precum fac unii părinți trimițând copilul în camera lui), întotdeauna **LOCUL** trebuie să fie doar cu asocieri **POZITIVE**, alimentare și 3A.

Folosim un pătuț/pătură pe care îl vom numi în continuare „LOC”. Stăm lângă „LOC” și rostim „NUME - LA LOC”. În momentul în care cățelul este cu întreg corpul în spațiul ului (indiferent că e în 4 picioare, ȘEZI sau CULCAT), felicităm cățelul verbal „BRAVO - NUME - LA LOC”, precum și alimentară/3A.

După 15-20 repetări, ne depărtăm la 2-3 m de LOC și reluăm exercițiul.

După alte 15-20 repetări, ieșim din camera unde este amplasat LOC-ul și reluăm exercițiul.

După alte 15-20 repetări, modificăm poziția unde este amplasat LOC-ul și reluăm exercițiul.



ȘIRUL INDIAN - așezăm în șir indian, la o distanță de aproximativ 1 m una de cealaltă, 10 bucăți de carne fiartă de mărimea unei nuci. Cu câinele în lesă, ne deplasăm paralel cu șirul de bucăți de carne la o distanță de aproximativ 20 cm de acestea (*cât de aproape putem fără a le putea lua câinele de pe sol*). La trecerea prin dreptul fiecărei bucăți de carne, când câinele trage în lesă spre carne, corectăm cu o mișcare scurtă din lesă și verbal folosind „SHHH - LASĂ - PAS”. Continuăm deplasarea paralelă cu bucățile de carne, aplicând corecție verbală și din lesă până când câinele nu mai încearcă să ajungă la carne și trece pasiv pe lângă acestea. Când câinele nu mai este interesat de carne, ne oprim folosind comanda „ASTEAPTĂ” și îi indicăm câinelui bucata de carne apropiată; îi spunem „IA-L”. După ce câinele a mâncat acea bucată de carne, reluăm deplasarea; Dacă este pasiv și în dreptul următoarei bucăți de carne spunem din nou „ASTEAPTĂ” și ulterior „IA-L”, dar dacă încearcă să ajungă la bucata de carne fără permisiune corectăm cu lesa și verbal folosind „SHHH - LASA - PAS” și continuăm deplasarea. Continuăm exercițiul până la finalizarea celor 10 bucăți de carne.



UȘILE - intrăm în cameră fără cățel și închidem ușa. Numărăm câte secunde trec până când cățelul începe să plângă/latre - acest număr (*ex. 5 secunde*) îl vom numi PIF (*Prag Inițial de Frustrare*). Când începe să

manifeste frustrare, deschidem ușa energic și corectăm verbal prin „SHHH-NU” (*Feedback Roșu*). Închidem ușa și reluăm. Repetăm până când cățelul ajunge la 3xPIF (*ex. 15 secunde*). Când atingem 3xPIF, deschidem ușa calm, cu față zâmbitoare și oferim recompensă alimentară/3A (*Feedback Verde*).

CAPITOLUL 3

Misiunea TA

Uite ce trebuie să faci în următoarele 30 de zile.



1. Să te uiți la videoclipul ăsta de pe canalul nostru de YouTube ca să fim siguri că vorbim aceeași limbă, astfel încât să maximizăm progresul pe care îl vei face alături de cățelul tău.
2. Să faci în fiecare dimineață și seară plimbări de cel puțin 45 minute cu cățelul în lesă și să notezi în jurnal fiecare durată, distanță, raportul „PAS” vs. „LIBER” și orele la care ai fost afară
3. De fiecare dată când cățelul tău are un comportament nedorit să îl corectezi folosind MEREU principiul escaladării în cele 4 trepte:
 - Respirație
 - Sunet
 - Mișcare
 - Contact (*NU Impact*)

4. Să observi și să notezi, de la 1 la 10, în secțiunea de jurnal comportamental a fiecărei zile evoluția următoarelor comportamente:

a. *Trasul în lesă când nu sunt alții câini în apropiere*

b. *Lătratul la trecerea pe lângă alți câini*

c. *Lătratul atunci când rămâne singur acasă*

d. *Lătratul atunci când aude interfonul/soneria*

e. *Marcajul solului cu lăbuțele după ce a făcut treaba mică/mare*

f. *Cine a observat primul majoritatea câinilor de pe stradă. Tu sau cățelul?*

g. *Care a fost emoția principală pe care ai simțit-o pe timpul plimbării*

5. Să pui în practică activitățile planificate în fiecare din cele 30 de zile și să notezi la sfârșitul fiecărei ședințe rezultatele pe care le-ai obținut împreună cu cățelul tău.

NOTĂ: *Îți recomand să nu comasezi cele 4 exerciții zilnice într-o singură sesiune, ci să le faci separat, alocând 15-20 minute pentru fiecare, de preferat la câteva ore unul de altul.*

„Suntem ceea ce facem în mod repetat. Prin urmare, excelența nu este o acțiune, ci un obicei.” - Aristotel



MAI MULT DECÂT TEORIE. O NOUĂ REALITATE.

Felicitări. Ai parcurs KNESsence.

Acum deții ceva ce 90% dintre proprietarii de câini nu vor avea niciodată: Busola CLAR. Ai înțeles că iubirea ta imensă are nevoie de o structură logică pentru a se transforma în siguranță. Ai învățat că nu trebuie să fii dresor, ci liderul de care câinele tău are nevoie pentru a fi calm în „jungla urbană”.

Dar, atenție: Teoria fără execuție este doar zgomot.

Regulile pe care le-ai citit sunt fundația, dar între a înțelege un protocol și a-l transforma în reflex se află 30 de zile de disciplină. Câinele tău nu are nevoie de un om care „știe” regulile, are nevoie de un lider care le aplică în fiecare secundă, fără ezitare.

Ești gata să treci de la „reacție” la „control”?

Dacă te oprești aici, rămâi cu o hartă pe care nu o folosești. Dacă alegi să mergi mai departe, iată ce te așteaptă în următoarele 30 de zile:

- **Programul de 30 de zile KNESteps: Planul de execuție, pas cu pas, pentru a implementa sistemul CLAR.**
- **Transformarea Reflexelor: Trecem de la frustrarea de moment la răspunsuri raționale și o conexiune profundă, bazată pe încredere, nu pe forță.**

MISIUNEA KNESteps TE AȘTEAPTĂ PE knes.ro

Pe platforma noastră, procesul tău de transformare devine digital și cu precizie milimetrică.

Creează-ți Contul de Lider pentru a debloca:

- **Protocolul de 30 de zile: Planul de execuție pas cu pas, adaptat profilului tău.**
- **Monitorizarea Progresului: Jurnalul digital care îți arată unde ești și unde trebuie să ajungi.**
- **Acces Exclusiv: Toate resursele KNES într-un singur loc, accesibile oricând.**

Nu îi schimba doar comportamentul. Schimbă-i Liderul.

Iubirea ta a găsit, în sfârșit, o busolă. Acum este timpul să pornim la drum.

Activează KNESteps

