



Протокол релаксации по Карен Оверолл

Выполняем *первых 3 дня* протокола релаксации. Смысл в том, чтобы собака осталась сидеть вне зависимости от того, что вы делаете и подкрепляем кусочком. Если собака встала - мы просто наведением рукой возвращаем ее на то же место в ту же позицию и начинаем заново. Можно взять помощника, который будет зачитывать вам инструкцию.

ВАЖНО! *Сажает собаку перед собой и для подкрепления возвращаемся в то же положение перед собакой!*

ДЕНЬ1:

Собака сидит 5 сек

Собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы делаете **1 шаг назад и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы делаете **2 шага назад и возвращаетесь**, собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы делаете **1 шаг вправо и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы делаете **шаг влево и возвращаетесь**, собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы делаете **2 шага назад и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы делаете **2 шага вправо и возвращаетесь**, собака сидит 15 сек

Собака сидит, пока вы делаете **2 шага влево и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы **тихо хлопаете 1 раз в ладоши**

Собака сидит, пока вы делаете **3 шага назад и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы **громко считаете до 10**

Собака сидит, пока вы **тихо хлопаете 1 раз в ладоши**

Собака сидит, пока вы **громко считаете до 20**

Собака сидит, пока вы делаете **3 шага вправо и возвращаетесь**

Собака сидит 3 сек

Собака сидит 5 сек

Собака сидит 10 сек



ДЕНЬ 2:

Собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы делаете **1 шаг назад и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы делаете **3 шага назад и возвращаетесь**

Собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы делаете **3 шага вправо и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы делаете **3 шага влево и возвращаетесь**

Собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы делаете **3 шага вправо и хлопаете в ладоши**

Собака сидит, пока вы делаете **3 шага влево и хлопаете в ладоши**

Собака сидит 5 сек

Собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы **обходите собаку на четверть круга справа**

Собака сидит, пока вы делаете **4 шага назад**

Собака сидит, пока вы **обходите собаку на четверть круга слева**

Собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы делаете **5 шагов назад, хлопая в ладоши, и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы **обходите ее на полкруга справа и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы **обходите ее на полкруга слева и возвращаетесь**

Собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы **осторожно совершаете бег на месте 3 сек**

Собака сидит, пока вы **осторожно совершаете бег на месте 5 сек**

Собака сидит, пока вы **осторожно совершаете бег на месте 10 сек**

Собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы делаете **вокруг нее трусцой четверть круга справа и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы делаете **вокруг нее трусцой четверть круга слева и возвращаетесь**

Собака сидит 5 сек

Собака сидит 10 сек



ДЕНЬ 3:

Собака сидит 10 сек

Собака сидит 15 сек

Собака сидит, пока вы делаете **2 шага назад и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы **отбегаете трусцой на 5 шагов назад и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы **обходите ее на полкруга справа и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы **обходите ее на полкруга слева и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы делаете **10 шагов назад и возвращаетесь**

Сидеть 15 сек

Собака сидит, пока вы делаете **10 шагов влево и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы делаете **10 шагов вправо и возвращаетесь**

Собака сидит 20 сек

Собака сидит, пока вы, **хлопая в ладоши, обходите ее на полкруга справа и возвращаетесь**

Собака сидит 20 сек

Собака сидит, пока вы, **хлопая в ладоши, обходите ее на полкруга слева и возвращаетесь**

Собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы **пробегаете трусцой вправо 10 шагов и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы **пробегаете трусцой влево 10 шагов и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы **совершаете бег на месте в течение 10 сек**

Собака сидит 15 сек

Собака сидит, пока вы **совершаете бег на месте в течение 20 сек**

Собака сидит 10 сек

Собака сидит, пока вы **отбегаете назад на 5 шагов и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы **отбегаете направо на 5 шагов и возвращаетесь**

Собака сидит, пока вы **отбегаете влево на 5 шагов и возвращаетесь**

Собака сидит 5 сек, пока вы **хлопаете в ладоши**

Собака сидит 10 сек, пока вы **хлопаете в ладоши**

Собака сидит 10 сек