



Training Pettorina no stress – Introduzione

Come aiutare il cane a vivere con serenità il momento della pettorina

Se il tuo cane, appena vede la pettorina, pensa “Oddio no”?

In questa lezione useremo un metodo dolce e rispettoso per trasformare quel momento da stressante a piacevole.

Tradotto in parole semplici: lo aiuteremo a creare **nuove associazioni positive** con la pettorina, in modo graduale e senza forzature. Così imparerà a viverla con più serenità – e magari anche con entusiasmo!

Un piccolo chiarimento sul cibo nel training

In genere, non uso il cibo per convincere un cane a cambiare idea su qualcosa. Preferisco lavorare sulle relazioni, la comunicazione e il contesto, piuttosto che puntare su rinforzi alimentari.

Tuttavia, in questo tipo di lavoro – che non è un contesto sociale, ma un esercizio di associazione emotiva – **l’uso del cibo ha uno scopo preciso**: aiutarci a scardinare più in fretta una dinamica bloccata su una traccia negativa.



In pratica, il cibo non serve per "comprare" il cane, ma come strumento strategico per aprire una finestra emotiva nuova. Una volta cambiata l'associazione, potremo lasciare andare il rinforzo alimentare e mantenere il risultato con serenità e naturalezza.

Nota importante sul cibo: la qualità conta!

Il valore del cibo che scegli farà **una grande differenza** nel successo del training.

Più il premio è **appetitoso, raro e speciale**, più il cane sarà motivato a partecipare attivamente e a costruire nuove associazioni positive.

Evita i soliti croccantini: opta per **pezzettini di pollo, carne cotta, wurstel o formaggio** – sempre in piccole quantità, ma dal **grande impatto emotivo**.

Perché funziona?

- Cibi di alto valore attivano un forte rilascio di **dopamina**, il neurotrasmettitore coinvolto nel piacere e nella motivazione.
- La dopamina **potenzia l'apprendimento**: quando il cane prova piacere durante un'esperienza, il cervello "registra" più facilmente quello che è successo, rendendo l'associazione più stabile.



- Questo rende il momento **memorabile e desiderabile**, facilitando la formazione di nuove emozioni positive legate alla pettorina.
- Credimi possono essere pezzetti minuscoli ma l'odore...l'odore deve essere woow! È ciò che conta.

✨ **Se quello che stai dando al tuo cane non accende una scintilla nei suoi occhi... non è il cibo giusto.**

Di cosa abbiamo bisogno? Contesto nuovo e parola chiave

Per riuscirci per una settimana è importante **separare il momento dell'allenamento dalla solita routine dell'uscita.**

Ecco cosa ti servirà:

- Una **stanza della casa diversa** da quella dove normalmente prepari il cane per uscire. Scegline una e che sia sempre quella. Possibilmente lontana dall'uscio.



- Una **frase chiave positiva** come: ” *ma che cosa fantastica*” oppure “*olee che bello*”, che userai durante il training per creare un’ancora emotiva. Scegline una e che sia sempre la stessa.
- **Momenti di allenamento quotidiani** slegati dall’uscita vera e propria, basta una manciata di minuti.

Questo approccio serve a **decontestualizzare la nuova esperienza** e renderla priva delle pressioni legate all’uscita.

Intanto, la vita va avanti come sempre

Nel frattempo, per una settimana, **continuerai a uscire come al solito**, senza preoccuparti troppo del momento in cui metti la pettorina.

Pazienza.

Intanto stai lavorando **dietro le quinte** su qualcosa di molto più importante e duraturo.

Quando il nuovo modo di vivere la pettorina sarà ben consolidato nel contesto del training, lo trasferiremo nella routine uscite quotidiana in modo naturale. Ti spiegherò io come fare.



STEP 1 – La pettorina diventa interessante

Obiettivo: Il cane vede la pettorina e non si allontana, ma resta sereno.

1. Prepara una manciata di bocconcini irresistibili (pollo, carne, wurstel).
2. Entra nella stanza scelta per il training, **senza il cane**, e spargi i bocconcini sul pavimento.
3. Appoggia la pettorina a terra, tra i bocconcini, come fosse un oggetto qualsiasi.
4. **Quando il cane entra e vede la pettorina, pronuncia con entusiasmo: “Ma che cosa fantasticaaa!”** e indica il punto.
5. Non parlare oltre, lascia che esplori liberamente.



6. Osserva: mentre cerca i premi, noterà la pettorina senza sentirsi minacciato.

7. Dopo qualche minuto, raccogli tutto e termina l'attività.

8. Ripeti l'esercizio **2 volte al giorno** per 1 giorno

Quando vedi che la sua reazione alla vista della pettorina è tranquilla, passa allo step 2.

STEP 2 - Obiettivo: Il cane vede la pettorina e non si allontana, ma resta sereno.

1. Prepara una manciata di bocconcini irresistibili

2. Entra nella stanza scelta per il training, **senza il cane**, e spargi i bocconcini sul pavimento.

3. Appoggia la pettorina a terra, tra i bocconcini, come fosse un oggetto qualsiasi.



4. Fai entrare il cane, questa volta non dare indicazioni, dobbiamo già leggere i segnali di anticipazione emotiva, se hai la sensazione che abbia già capito cosa c'è dall'altro lato della porta ed è in fibrillazione. Good Job!

5. Fagli fare 2 -3 giri di annusa e cattura bocconcini nei pressi della pettorina.

6. Dopo qualche minuto, raccogli tutto e termina l'attività. Devi sempre lasciare il tuo cane con un alto desiderio di volerlo rifare.

7. Ripeti l'esercizio **2 volte al giorno** per 1 giorno

Quando vedi che la sua reazione alla vista della pettorina è tranquilla, passa allo step 3

STEP 3 - Attesa e desiderio

1. In cucina, prepara i bocconcini in sua presenza. Falli desiderare!
2. Prendi la pettorina dal solito posto senza guardarlo (no pressioni)



3. Senza dire nulla, vai nella stanza con la pettorina. Lui ti seguirà.
 4. **Appena entri nella stanza esclama con allegria: “Ma che cosa fantasticaaa!”**
 5. Metti la pettorina a terra, spargi i premi **intorno alla pettorina**, e sopra, lascialo fare.
 6. Rinnova 2 - 3 volte il cibo sulla pettorina e ogni volta pronuncia la frase chiave.
 7. Ripeti l'esercizio **2 volte al giorno** per 1 giorno
 8. Passa alla fase 4 il giorno dopo
-

STEP 4 – La pettorina è nelle tue mani

1. Prendi la pettorina e i bocconcini, vai nella solita stanza.
2. Entra nella solita stanza con la pettorina e i premi. **Mentre entri** pronuncia con entusiasmo: **“Ma che cosa fantasticaaa!”**
3. Siediti per terra o su una sedia, tieni la pettorina raccolta tra le mani non deve pensare che vuoi fargliela mettere, posizione ed espressione rilassata.



4. Se il cane è concentrato su di te, cosa che dovrebbe avvenire, srotola la pettorina tra le mani in modo che la veda per intero.

5. Mentre lo fai pronuncia una parola marker come “okay” oh "yesss" e lancia un bocconcino dietro di lui.

6. Quando torna, muovi appena la pettorina che hai tra le mani come a dire guarda un po' qui se la guarda di “**okay**” e di nuovo lancia il premio alle sue spalle.

7. Ripeti questa dinamica una decina di volte, **2 volte al giorno per 2 giorni.**

8. Non invadere il suo spazio, non provare a mettergli la pettorina. Per ora deve sentirsi libero e mai pressato, **Stiamo costruendo motivazione.**

NOTA: Perché lanciamo il bocconcino dietro al cane?

Quando lanciamo il premio **dietro** al cane, invece che offrirglielo proprio davanti o sul posto, gli diamo **uno spazio di decompressione.**

Questo gesto ha diversi vantaggi:



- Gli permette di **allontanarsi** spontaneamente, evitando che si senta sotto pressione.
- Crea un ritmo di “vai e torna” che rende il gioco **più dinamico**.
- Favorisce una partecipazione attiva, dove è lui a **scegliere di riavvicinarsi** a te, mantenendo il controllo sull’esperienza. Eh si che fa la differenza per il cane.

STEP 5 – Pettorina più movimento + vicinanza

1. Entra nella solita stanza con la pettorina e i premi. **Mentre entri** pronuncia con entusiasmo: **“Ma che cosa fantasticaaa!”**
2. Siediti, e lascia che la guardi, poi **lancia un bocconcino dietro di lui** per invitarlo ad allontanarsi senza pressione.
3. Quando torna verso di te, **aspetta che guardi o si avvicini alla pettorina**, poi pronuncia la parola marker **“Yess”** e **dai il premio vicino alla pettorina**. Deve essere lui a prenderlo e avvicinarsi a te. Non provare a mettergli la pettorina, resta ferma.
4. Continua con questo ritmo: un lancio per allontanarlo, un premio vicino alla pettorina quando torna.



5. Ripeti **una decina di volte** mantenendo calma, coerenza e gesti morbidi.

STEP 6 – Verso l'indossare

Obiettivo: il cane infila spontaneamente la testa nell'asola, senza sentirsi forzato.

1. Entra nella solita stanza con la pettorina e i bocconcini pronuncia con entusiasmo: **“Ma che cosa fantasticaaa!”**

2. Siediti in modo comodo, su una sedia o per terra.

3. Solleva la pettorina, la guarda: Yesss e lanci il premio alle spalle

4. Quando torna da te, con una mano tieni la pettorina, infila l'altra mano all'interno dell'asola, facendo in modo che esca totalmente dall'altro lato. Nella mano hai un bocconcino.



5. Quando lo prende, di' "Yes" in tono giocoso e rilassato.



6. Ripeti questo ritmo: uno lo lanci per fargli prendere distanza, uno lo riceve dalla tua mano attraverso l'asola.

NOTA BENE: A ogni giro, ritira lentamente la tua mano verso di te, pochissimo alla volta, in modo che per raggiungere il boccone debba infilare sempre un po' di più la testa nell'asola.



Cinofilia al Femminile



È vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall'autore. Copyright © 2025 - Cinofilia al Femminile di Paola Maida - all rights reserved. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.



Cinofilia al Femminile



Resta un po' su questi passaggi intermedi e osserva se il cane è rilassato. Deve voler infilare volontariamente la testa nell'asola.

Se necessario fai una pausa e riprendi in un altro momento.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall'autore. Copyright © 2025 - Cinofilia al Femminile di Paola Maida - all rights reserved. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.



Fino a che non la infila totalmente da solo, dopo ogni passaggio lascia sfilare la pettorina dolcemente e accompagna il movimento per non urtare le orecchie.

 [Guarda il video](#)

! Non spingere mai la pettorina verso di lui. Deve essere lui a decidere di infilare la testa, senza sentirsi spinto o ingannato.

E ora?

Fai un paio di micro sessioni al giorno, e contattami quando arrivi a questo punto! Ti guiderò per inserire questa dinamica nella routine uscita.