

RELATIONSBASERAD HÄSTTRÄNING

presenterar

**GRATIS
EBOK**

**RELATIONSHÖJANDE
AKTIVITETER**

SOM FÅR ALLA HÄSTAR ATT ÄLSKA TRÄNING

COPYRIGHT & ANSVAR

© Joanna Nieznaj & Anne Dirksen

Detta material får endast användas för eget bruk, all kopiering utan författarnas godkännande är inte tillåtet.

Innan du påbörjar övningarna som beskrivs i den här e-boken, var noga med att din häst är fysiskt och mentalt frisk, ta inga risker bortom din – eller din hästs – nivå, erfarenhet, förmåga, träning och komfort. Vi kan inte ge några garantier med hänsyn till innehållet i denna bok, förutom att ni förhoppningsvis kommer att ha roligt tillsammans!

Genom att fortsätta läsa boken, godkänner du författarnas friskrivning från ansvar.

INTRODUKTION

I denna e-bok kommer vi att introducera dig till forskningsbaserade koncept kring umgänget och träningen med hästar, som resulterar i en bättre relation mellan hästen och människan. Vi kommer att förklara hur vi ser på relationen och vad du kan göra mer av tillsammans med din häst för att få en ännu bättre relation redan idag.

Informationen kan upplevas som raka motsatsen till det du lärt dig tidigare. En förutsättning för att få ut så mycket som möjligt är att ta in informationen med en öppen attityd och en villighet till förändring. Resultatet i träningen och relationen till hästen beror ofta på våra egna sanningar och tankemönster.

Vi har valt att ge ut denna e-bok gratis så att du som vill träna med forskningsbaserade, hästvänliga metoder lättare kan ta del av all denna viktiga information oavsett var du bor.

Du som vill ha en mer individanpassad träning samt personligt stöd finner olika undervisningsformer och intressanta ämnen på vår hemsida.

Genom träningsmetoderna du får ta del av har vi fått våra hästar att glatt springa fram till oss i hagen, de vill inte avsluta träningspassen på ridbanan, de bjuder på avancerade rörelser och vill frivilligt umgås med oss så fort det finns möjlighet. De väljer oss framför mat, gräs och till och med tryggheten hos andra hästar!

I denna e-bok kommer vi att uppmana dig att utforska nya sätt att umgås med din häst. Alla ändringar i hästens rutiner kan innebära att hästen beter sig på ett nytt sätt och du kan när som helst under tidens gång bestämma dig för att inte utföra en eller flera övningar. Det är helt upp till dig HUR du vill göra och OM du vill följa våra råd.

Vi förväntar oss att du noga tänker igenom hur just du vill att relationen till din häst ska se ut.

I denna bok kommer vi, Joanna och Anne, att introducera dig till vår syn på träning utifrån ett etiskt perspektiv.

Men vi kan garantera att det du kommer läsa i denna e-bok antingen kommer att ge dig några nya idéer eller bara bekräfta dina egna tankar och erfarenheter kring relationshöjande aktiviteter!

Varmt lycka till!

Joanna och Anne



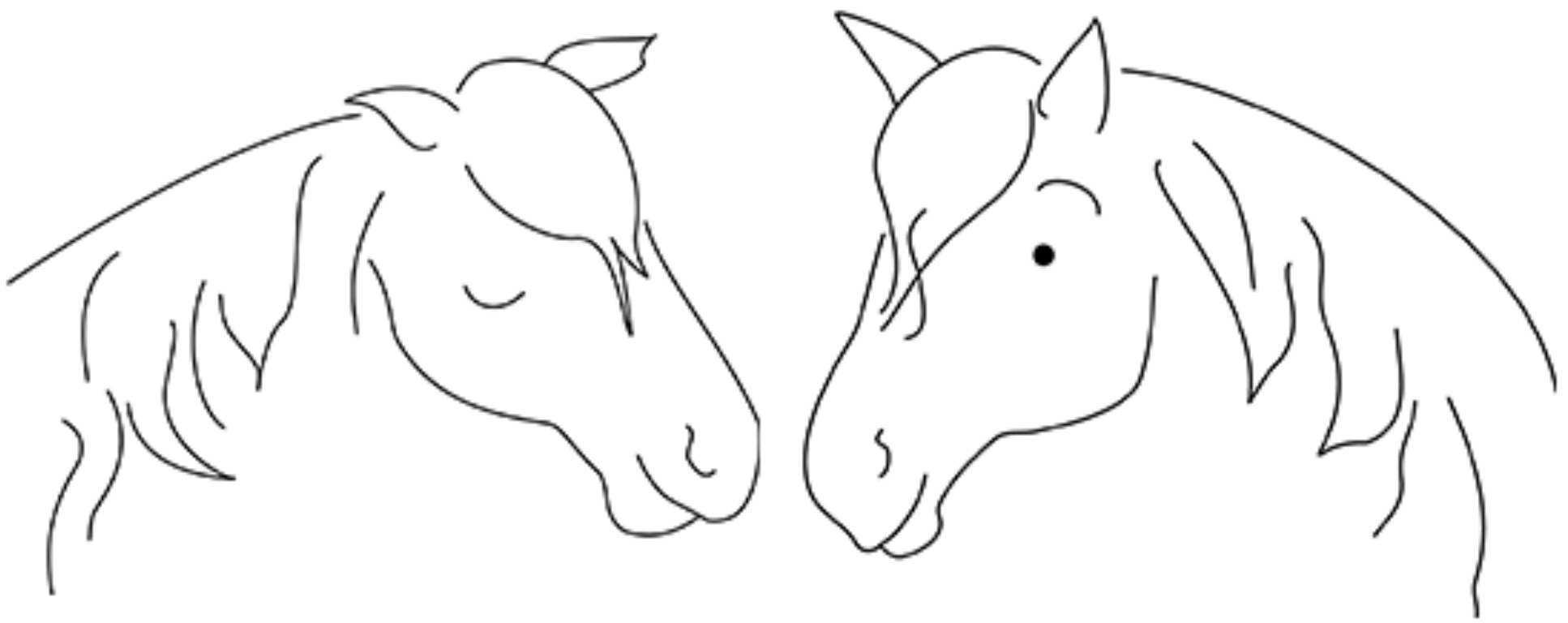
1

RELATIONSKONTOT

De flesta av oss har begränsat med tid, vi har så mycket att göra redan och när vi är i stallet så vill vi vara effektiva och göra något vettigt. Då kommer "bara-vara-tiden" i kläm, men det är just den tiden, när vi spenderar kravlös tid tillsammans med hästen, som är så betydelsefull för relationen. Den stunden tillsammans kan vara viktigare för relationen än alla aktiva pass vi istället lägger tid på. Därför återkommer vi till den kravlösa stunden ganska ofta i vår undervisning.

Vi bygger en relation genom att investera i den. Vi liknar därför relationen till vår häst med att sätta in pengar på ett bankkonto. Om vi har satt in tillräckligt med pengar, så kan vi även ta ut. Men om vi bara klagar, letar fel och korrigerar hästen så finns det snart ett minus på kontot. Då har vi inte "råd" med den extra stressen som ett veterinärbesök eller ett nytt läskigt objekt kan innebära. Därför är det viktigt att fundera på vad som ger plus på kontot, så vi alltid har en rejäl buffert till hands!

**EN TRYGG RELATION BYGGER PÅ VÄRME,
LYHÖRDHET OCH TÅLAMOD**



Det här ger **plus** på Relationskontot:

+ Vänlig röst och optimistisk inställning

+ Att vara mottaglig för hästens kommunikation

+ Uppmärksamhet och närvaro

+ Uppskattning och tacksamhet

+ Ignorerande av det som inte är bra

+ Ha roligt och skratta ihop

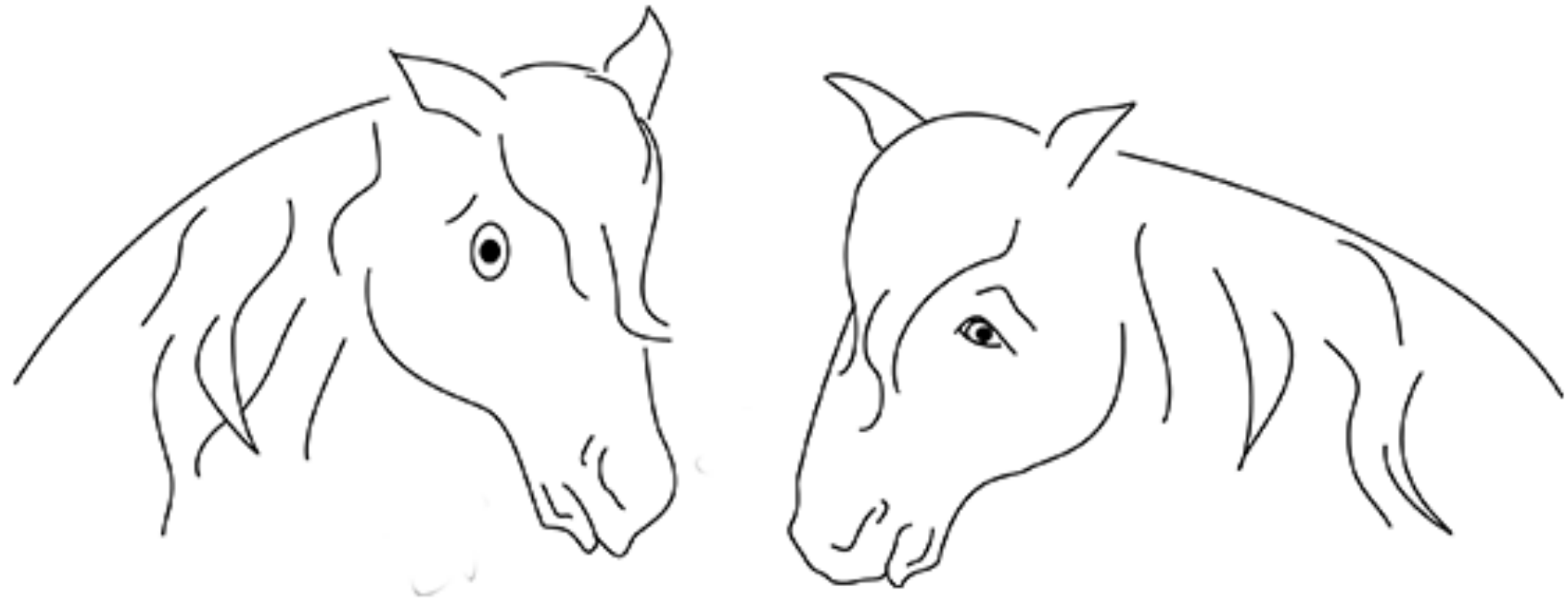
+ Lek ihop, låt hästen ta initiativ och följ

+ Positiv träning, lustfyllda aktiviteter

+ Samvaro i önskade känslsystem

+ Vara öppen för vad hästen vill lära dig om dig själv

+ Ha tålamod och ge hästen och dig den tid ni behöver i stunden



Det här ger **minus** på Relationskontot:

- Tjat och att inte acceptera ett nej
- **- Kritisera och beskylla hästen när något blev fel**
 - Skälla, skrika, höja rösten
 - Hot och bestraffning
 - Avbryta hästen och inte tillåta naturligt beteende
- **- Att inte lyssna på signaler och kommunikation från hästens sida**
 - Orsaka fysiskt obehag och smärta
 - **- Bara öva på sådant som är svårt**
 - Oönskade känslsystem aktiverade
- Ha för höga krav som
- **- Känslan av frustration och otillräcklighet**



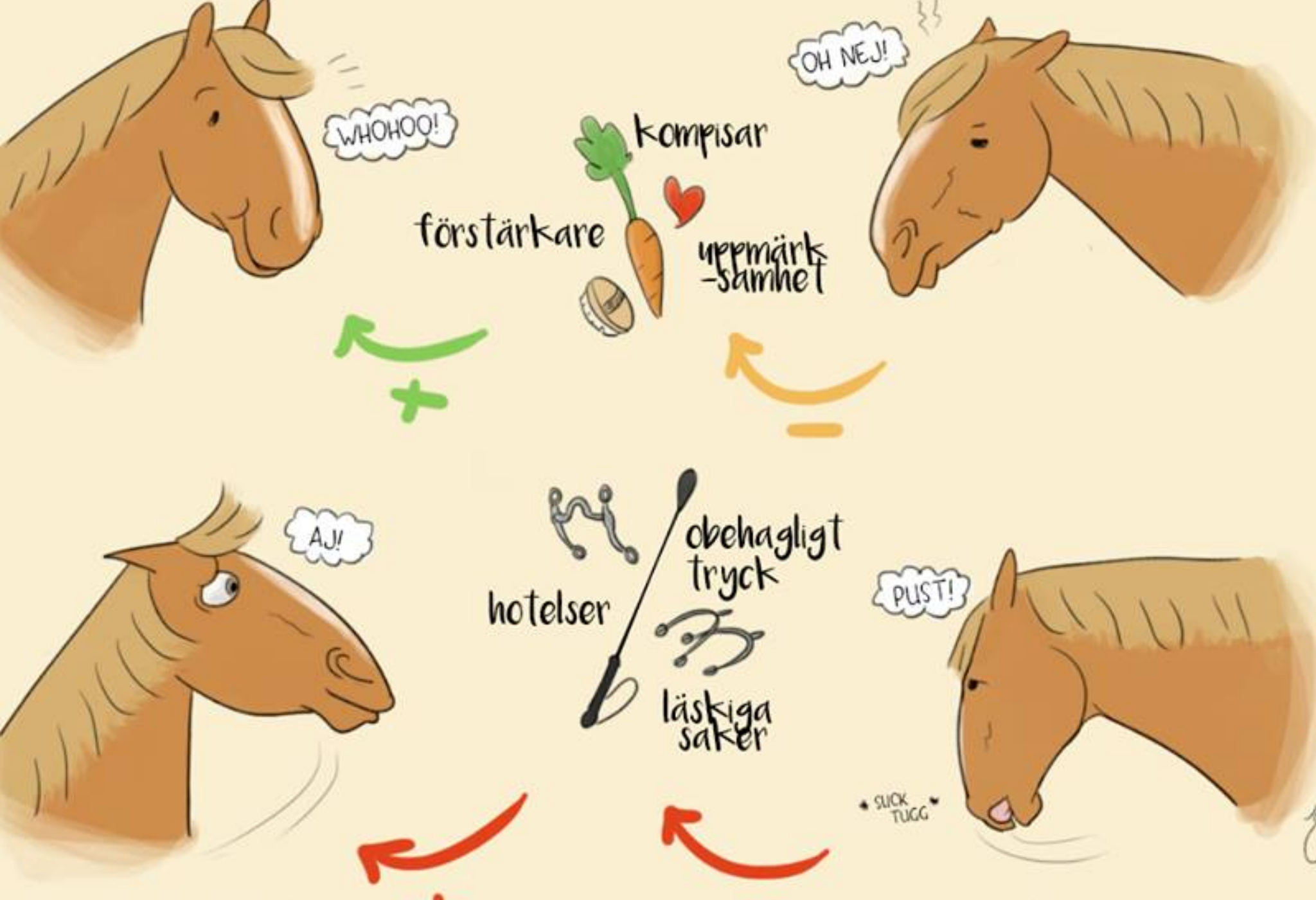
Varje häst är en individ med unika preferenser, det en ena älskar kan den andra hata.

Vi behöver observera och känna in vår häst för att se vilka händelser, aktiviteter, övningar och beteenden som skapar mer trevliga, glada och nyfikna känslor hos vår häst. Dessa känslor fyller på relations-kontot. Det är väldigt individuellt vad varje häst tycker är trevligt eller otrevligt, det som ger plus för en häst ger kanske minus för en annan.

Det är viktigt att hitta aktiviteter som just din häst faktiskt tycker om. Det händer att vi vill så väl att vi antar att vår häst borde tycka om något, som vi gör av ren kärlek, men att hästen inte håller med.

VAD GER JUST DIN HÄST PLUS OCH MINUS PÅ RELATIONSKONTOT?

VILKA AV DESSA AKTIVITETER HAR DU TID ATT GÖRA OFTARE, KANSKE TILL OCH MED VARJE DAG?



2

HUR INLÄRNING FUNGERAR - OPERANT BETINGNING

Det finns olika typer av inläring. I denna kurs kommer vi fokusera på operant inläring.

Ur ett vetenskapligt perspektiv lär sig alla djur, bytesdjur eller rovdjur tillsammans med människor, på samma vis. Vi lär oss att förhålla oss till vår omgivning då vi antingen utför ett beteende för att uppnå något, eller för att undvika något.

När konsekvensen av ett beteende upplevs förstärkande, alltså att vi uppnår något vi vill, ökar det sannolikheten att beteendet upprepas.

Det finns då två typer av förstärkning, en förstärkning som adderas efter ett utfört beteende - positiv förstärkning. Den andra typen är att något tas bort efter att vi utfört vårt beteende - negativ förstärkning.

Kom ihåg att positiv och negativ syftar till den matematiska betydelsen av att addera och subtrahera.

Positiv förstärkning +R

positive reinforcement

När vi adderar något trevligt och önskvärt efter ett beteende, gör vi det mer sannolikt att beteendet upprepas. Det som för hästen upplevs trevligt och önskvärt är individuellt, det kan vara godis, kli, gräs, eller att gå på upptäcktsfärd till exempel.

Vanliga exempel på användning av positiv förstärkning (+R) När hästen kommer in i sin box får den en morot i krubban (+R). Resultatet blir att hästen ser fram emot att gå in till sin box och kan gå dit lös och frivilligt.

En häst på sommarbete som är irriterad av insekterna och gärna vill bli kliad, får kli när den kommer till matte. Beteendet av att komma till matte förstärks av något hästen vill ha - kli, sam-

tidigt som matte förknippas med trevliga saker som hästen uppskattar.

Även i vår människovärld så påverkas relationen till människorna omkring oss, beroende på typen av förstärkare i situationen. Ett tydligt exempel är när vi leker med ett barn, vi kanske kittlar dem eller leker tittut. Vi har en trevlig stund tillsammans där vi båda får uppleva positiv förstärkning och vår relation stärks. Förstärkare är i dessa situationer bland annat leenden och skratt. Om barnet aldrig skulle le eller skratta skulle vi byta lek för att göra situationen rolig för barnet, för det finns heller ingen anledning för oss att leka om inte barnet har roligt. Att barnet skrattar och leker är förstärkaren vi själva är ute efter när vi bjuder in till lek.





Negativ förstärkning -R

negative reinforcement

När vi tar bort något obehagligt eller otäckt efter ett beteende ökar vi sannolikheten att beteendet upprepas. Oftast har då något först adderats något som för hästens upplevs otrevligt, otäckt eller smärtsamt, som hästen vill undvika och som den slipper när den gjort rätt. I hästvärlden kallar vi ofta detta för "tryck och eftergift", trycket adderas och hästen får eftergift när den gjort som vi vill.

En ryttare skänklar hästen för att få den att gå framåt. När hästen börjar gå slutar ryttaren skänkla. Beteenden av att gå framåt förstärks alltså av att det hästen vill undvika tas bort.

Du är ute och det börjar regna (-R), du går och ställer dig under ett tak för att slippa bli blöt.

Om vi nu tänker oss en annan situation sett från oss människor där du ber ett barn plocka undan leksakerna. Det finns olika sätt att göra det på, om det görs med negativ förstärkning ser det ofta ut såhär: Först be vänligt, men om inget sker repetera, bli irriterad, höja rösten, tjata och kanske bestraffa (vi går inte ut förrän..) tills barnet gjort det du bett om.

Om vi jämför denna situationen med den första där vi leker med ett barnet, hur tror du plocka undan-situationen kommer att påverka relationen?

OM DU KUNDE TROLLA FRAM EN UTAN SITUATIONERNA, SKULLE DU VÄLJA ATT LEKA MED BARNET ELLER BE DEN PLOCKA UNDAN?

BONUS FRÅGA: GÅR DET ATT GÖRA UNDANPLOCKNINGEN TILL EN LEK OCH ALLTSÅ ANVÄNDA +R ISTÄLLET?



Positiv bestraffning +P

positive punishment

När vi tillägger något obehagligt eller otäck efter ett beteende, vilket gör det mindre sannolikt att beteendet upprepas. Det kan vara spön, ryck i rep, slag eller att höja rösten.

En häst stannar på ett hinder. Ryttaren slår hästen med spöt (+P). När ryttaren ber hästen hoppa hindret igen, hoppar den omedelbart för att undvika att bli slagen igen. (Återigen upplever ryttaren +R)

Negativ bestraffning -P

negative punishment

När vi tar bort något angenämt och önskvärt efter ett beteende, vilket gör det mindre sannolikt att beteendet upprepas.

När hästägaren kliar sin häst, börjar hästen bita i kläderna. Hästägaren slutar klia och kliver ifrån hästen (-P). Efter några upprepningar lär sig hästen att inte använda tänderna när den ska klia tillbaka.



Båda formerna av bestraffning skapar en olustig känsla, det är den som ligger till grund för att bestraffningen ska fungera. Det har också visat sig att förekomsten av bestraffning kan minska självförtroendet i nya situationer, speciellt vid inläring. Desto mer bestraffning desto mindre vågar vi prova oss fram. Det är en skillnad på om fel svar bara gör att något trevligt uteblir eller när fel svar gör att något otrevligt faktiskt händer.

Upplevs det som bestraffning?

Det finns tillfällen då det vi tror oss vara bestraffning faktiskt inte är det. Till exempel när vi har en häst som lår i boxdörren. Husse lämnar hästen för att gå iväg och hämta sadeln. När hästen blir lämnad ensam börjar den krasa, då skriker husse "sluta" och kanske till och med går tillbaka för att vara ännu tydligare med sitt budskap. I det ögonblicket slutar hästen. Men varje gång husse går iväg så upprepas beteendet förr eller senare.

Kan du se att i detta fall så är bestraffningen faktiskt en förstärkning? Då hästen blivit lämnad ensam och uttråkad och med sitt beteende vill få tillbaka människans närvaro och uppmärksamhet?



3

ATT BÖRJA TRÄNA BELÖNINGSBASERAT

Inom Relationsbaserad Hästräning använder vi belöningsar så som godis och kli. Det fungerar som motivation för hästen och vårt personliga sätt att visa tacksamhet till vår häst i träningen, vilket också kallas för belöningsbaserad träning. Så gott som alla hästar är motiverade av mat och godis och det är ett effektivt sätt att träna. Ibland går det också bra att använda andra typer av förstärkare som motivation, till exempel kli, gräs eller ett favoritbeteende.

När hästen är helt ny med godisbelöningar är det viktigt att ni hittar en struktur i träningen för att undvika frustration. Kanske börja med godisbelöningarna endast i en specifik situation (lastning, borstning, promenader) eller på en specifik plats (i boxen, i paddocken, i skogen). På så vis lär sig hästen att endast förvänta sig belöningsbaserad träning DÄR och DÅ och inte hela tiden. Sedan när du har kommit en bit på vägen, om du vill, kan du utöka det och använda godis i fler situationer.

Vilken belöning ska jag använda?

Vilken belöning du väljer beror helt på dig och din häst. Det kan vara: morotsbitar, äppelbitar, pellets (high fiber cubes, lusernpellets, primero, hästens vanliga foder), lusernhack, knäckebröd, gräs, havreringar, slicksten eller hö.

En morotsbit har för dem flesta hästar ett högre värde än hö, men det kan också vara tvärtom! När hästen behöver mer motivation, så behöver vi öka värdet av våra belöningar. Du kan byta godis till något mer smakligt eller helt enkelt öka mängden av godisar du ger. När du däremot har en häst som är för motiverad så vill vi istället sänka värdet av belöningarna, till exempel använda hö.

Anpassa belöningen efter din häst och ha gärna vatten tillgängligt!





TÄNK PÅ DETTA

för att undvika att din häst blir väldigt exalterad, ivrig eller frustrerad:

SE TILL ATT ALDRIG TRÄNA EN HUNGRIG HÄST. EN HUNGRIG HÄST KAN LÄTT BLI EN FRUSTRERAD HÄST!

- **Sänk dina kriterier!** Desto mer hästen måste gissa desto mer frustrerad kan den bli, det är bättre att klicka lite för ofta än för sällan i början.
- Börja med att lära din häst att behärska sig och vara lugn, **en tydlig struktur i passet** som ger en förutsägbarhet brukar ge en lugnande effekt. Se lugn som förutsättning för att få träna.
- **Använd stora godisar** (tex stora bitar morot som är lätta att få tag i), så hästen inte behöver leta i din hand
- Använd godis med **längre tuggtid**, tex hö, lusernhack, primero eller en morotsbit på en liten tuss hö. Tuggandet gör att hästen slutar leta efter mera mat och det aktiverar det parasympatiska nervsystemet.

ALLMÄNNA TIPS:

– Om din häst har haft **foderstrupsförstoppning** är risken stor att den kan få det igen. Speciellt om du använder pellets som förstärkare kan det bli torrt i halsen. För att undvika problem är det bra att erbjuda hästen vatten under träningspasset, välja ett annat godis och vara noga med att hästen inte är frustrerad eller orolig (det kan göra att den tuggar för snabbt och slarvigt).

– **Är din häst tjock** och inte får äta så mycket godis? Anpassa träningspasset efter hur mycket godis du kan ge din häst. Snåla inte utan hellre korta pass och ge kalorisnålt godis!

– **Din häst måste vara lugn och tillfreds** på platsen för att vara mottaglig för träning. Se till att vara nära andra hästar eller på en plats där hästen trivs i början och jobba sedan successivt med att vara lugn på flera platser och situationer.

– Kom ihåg att **ta pauser**, speciellt när ni tränar på något nytt!

**GE DIN HÄST EN
GIVA HÖ INNAN
TRÄNINGEN OM DEN
INTE HAR FRI
TILLGÅNG TILL
FODER.**



4

TARGET-TRÄNING

En target är ett objekt som hjälper oss att få fram olika beteenden. I denna övning kommer vi att be hästen att vidröra targeten med mulen, men många andra kroppsdelar går också att target-träna.

Targetträning är en otroligt mångsidig träningsteknik. Vi kommer här att visa några av många hädiga användningsområden. Targeten är där för att hjälpa oss att få fram beteendet, men slutmålet kan vara att få beteendet på en annan signal som till exempel ett ord eller kroppsspråk.

En target kan vara många olika saker och välja om du vill kunna hålla det i handen eller om den ska sitta fast på väggen eller staketet så du får händerna fria. Exempel kan vara: en petflaska, ett plastlock, ett spö med en plastpåse eller tennisboll på, en flugsmälla, en båtboj...

Detta kan vi träna med hjälp utav en target:

+ Få mer framåtbjudning.

+ Få en bättre rörelse bakåt & lära in en rygging med bra hållning.

+ För att lära in ett frivilligt stillastående.

+ För att sätta signal på huvud åt höger, vänster eller ner.

+ För att skicka iväg hästen på avstånd.

+ För att få hästen att vilja lämna gården eller gå närmare något annat läskigt.

+ För att ge hästen något som är värt dennes uppmärksamhet och gör träningen roligare och mer intressant.

Här har hästen både
en hovtarget och en
multarget för att träna
Hållbar Hållning

Detta är bara några exempel, fundera på vad du skulle vilja använda en target till. du kan efter introduktionsövningen börja använda den till just det du önskar.





Målet med övningen

Istället för att driva fram hästen, kan vi med hjälp av en target locka hästen att röra sig i den riktningen vi vill. Vi kan på det viset få fram olika beteenden som vi sedan kan klicka för och sätta en signal på. När hästen har förstått vad den ska göra kan vi fasa ut targeten och bara använda den om hästen behöver extra stöd.

Markör - ditt magiska ord

I denna övning kommer vi också att introducera dig och din häst till en markör, det kallas också för en brygga. En klicker eller ett specifikt ord (vi och våra elever använder till exempel: Tack, Rätt, Klick eller ett klickljud med tungan. Vi har medvetet undvikit ordet Bra, då vi vill kunna använda det i andra sammanhang).

Vår markör ska markera rätt beteende och brygga det med belöningen. Det är svårt att ge godis i exakt rätt stund, men det går att klicka i exakt rätt stund för att sedan ge godis. Markören ska alltså bli starkt kopplad till belöningen. Vi rekommenderar att ge godis efter varje klick.

Du kan om du vill börja med några repetitioner av att klicka / säga ditt magiska ord och direkt efter ge en godis. Hästarna förstår konceptet väldigt fort därför brukar vi oftast lära in ett händigt beteende på en gång.

När vi har väl inlärd beteenden kan vi sätta de efter varandra i en sekvens och klickar då efter utförandet av flera beteenden i rad, men vi kommer undvika att klicka utan att ge en godis.



Så här gör du:

1 → När din häst står och tar det lugnt, den får gärna äta grovfoder. ↓

2 → Presentera targeten ↓

3 → När hästen visar intresse eller till och med nosar på targeten, markerar du beteendet med klick eller ditt magiska ord. ↓

4 → Ge hästen godis, gärna i krubban, hink eller annan plats långt bort ifrån din ficka. ↓

5 → När hästen igen är nyfiken på, eller nosar på targeten klickar och belönar du igen.

6 → Efter max 10 klick tar du en paus, genom att ge hästen en godisbit i krubban eller annan plats långt bort ifrån dig, meddelar och visar att det är paus och tar bort targeten. Var noga med att själv ta en paus, pyssla med något helt annat eller passa på att andas och njuta av en lugn stund med din häst.

7 → Börja sedan om ↑



KOM IHÅG

- När det är paus är det paus och hästen får inget godis även om den skulle nosa på targeten. För att undvika frustration är det bäst att ta bort targeten i pausen.

TIPS:

Är din häst väldigt ivrig och letar efter godis i dina fickor?

Börja med att träna på andra sidan av ett staket eller boxdörren. Det är det allra smidigaste och effektivaste sättet att visa hästen att det finns andra mer effektiva sätt att få godis på än att leta i våra fickor. Välj också en belöning som är mindre god och/ eller varva med hö för att minska hetsen.

Är din häst försiktig och rädd för ljud?

Ta inte ett objekt som din häst är rädd för eller är skeptiskt mot. Vissa hästar har svårt för spö-liknande targets. Ta gärna något som lockar nyfikenhet.

Gillar din häst att bita på saker?

Ifall du inte har som avsikt att lära din häst att till exempel apportera, utan hellre vill att den nuddar med nosen, börja i så fall med att välja en target som inte är inbjudande att tugga på. Du kan även försöka klicka innan hästen biter och placera den på ett sådan sätt så att hästen lättare kan nudda targeten med näsborrarna istället för läpparna.

HUR GÅR TARGET-TRÄNING TILL?



5 NÄSTA STEG

På hemsidan hittar du två filmer, en inspirationsfilm och en instruktionsfilm som visar hur du kan gå tillväga för att sätta en bra grund för din relationsbaserade träning genom hur du startar och utvecklar din targetträning i 4 tydliga steg.

Du finner även vår nästa ebok på hemsidan.

Våra Gratis eböcker är bara ett litet litet smakprov av vad som finns i våra nya distanskurser:

Njutfull samvaro och
Glädjefull träning.

**VI HOPPAS DENNA EBOK
HAR INSPIRERAT DIG TILL
ATT HITTA FLER
RELATIONSFRÄMJANDE
AKTIVITETER MED DIN
HÄST!**

Gå gärna med i vår [Facebook grupp](#)

Relationsbaserad Hästräning

och berätta hur det går för dig och din häst!