

---

# Hästens självförtroende

## Hästens självförtroende

I traditionell träning är hästen oftast ganska hårt kritiserad och människorna har stora krav och förväntningar av hästen. Många hästar har därför dåligt självförtroende i vissa situationer. Det kan vara generellt kring människor, när den ska lämna stallet eller när den är på en ny plats. Vi kan hjälpa hästen att få mer självförtroende genom att skapa mycket tillit. Tillit är ett sådant ord som används utav hästfolk och då kanske i den bemärkelsen att det är ett snällare sätt att säga att hästen ska ha mer tillit till oss när en egentligen menar att hästen ska vara lydig och göra som en ber om.

Det är inte detta vi syftar till här. Utan det vi menar när vi pratar om tillit är att vi vill att hästen ska kunna lita på att vi inte kommer att pusha den över sina trösklar, att vi inte kommer utsätta den för stressiga situationer (med flit) och att vi inte kommer att ställa överkrav varken fysiskt eller mentalt/emotionellt. Traditionella tränas tilliten genom lydning, lydning i olika situationer, vi tittar istället på hästens egna känslor, i olika situationer och vill ha övningar eller signaler som kan få hästen att hitta tillbaka till lugnet och de positiva känslorna.

Vi vill att hästen ska kunna lita på att den kommer klara situationen. Vi vill att hästen ska känna "Jag klarar det här!"

Ni har redan börjat utforska hästens självförtroende i skugga-övningen. Hoppa inte över denna utan fortsatt gärna göra den regelbundet.

Utifrån den övningen kan du nu börja gå i sadelläget eller så kan du tömköra hästen om den redan lärt sig detta tidigare. Mycket avslöjas i denna övningen, vi får värdefull feedback som vi kanske annars hade missat.

Vilka känslor dyker upp när du ber din häst gå först?

Vilka känslor kommer när du ger dina hjälper?

Kan den och vill den gå frivilligt?

Kan den och vill den gå först frivilligt?

Om det är svårt att få fart, fundera på om du kan underlätta genom att gå någonstans dit hästen gillar att gå. Till en target, till en höhö, till en kompis eller hemåt. Det är otroligt värdefullt för hästens självförtroende att ha för vana att kunna låta den gå före, allt ifrån halsposition till helt bakom. Testa gärna detta på väg bort ifrån gården, kan du säga nu önskar jag att vi gå ut på promenad, men du bestämmer hur fort och hur långt du vågar gå.

Var här mycket observant på vilka reaktioner som kan ha automatiserats inom dig själv. Det är inte alls ovanligt att vi omedvetet driver på eller på annat sätt hindrar vår häst från att göra något, speciellt när vi bestämt att vi ska till en viss punkt eller rida en viss runda. Denna övning är just till för att göra dig mer uppmärksam på saker som din häst kan ha försökt säga till dig.

---

Denna övning är alltså inte till för dig som endast vill ha en tyst och lydiga häst, men vi vet att du som går denna kurs vill ha en ärlig förståelse och kommunikation med din häst där ni båda njuter av uteritter eller träningar på ridbanan tillsammans.