
Avslappning i boxen & paus-träning



När hästen står i boxen, oavsett om det är över natten eller bara en kortare stund i samband med mat eller träning, så behöver den lära sig att det är avslappning som gäller när den är där. Vissa hästar blir uttråkade och känner sig överlämnade, de kan då be om uppmärksamhet på det sättet som faller sig naturligt. Till exempel genom att sparka i boxdörren eller hänga ivrigt över kanten. Andra hästar känner sig klaustrofobiska, begränsade, oroliga eller rädda i boxen. Det vi behöver fundera på i just denna situation varför hästen beter sig som den gör i boxen? Är

det för att den är orolig över att vara ensam? Iväg ifrån flokken? Blir den spänd så fort den kommer in i stallet? Eller blir den spänd när du stängt boxdörren?

En vanlig anledning till varför hästar kan ha svårt för att vara instängda i boxar är separationsångest. Det är ganska vanligt att vi vill stänga in ena hästen i boxen när vi tar ut den andra och tränar. Detta innebär att separationsångest kan uppstå hos båda hästarna, men kanske främst hos den som blir lämnad ensam. Om du misstänker att separationsångest kan vara en del av oron i boxen (det är vanligt!) så hittar du material om det i e-boken om Hästens Känslor & Signaler.

Om du har en häst som blir riktigt rädd i boxen och gör stereotypier såsom vävning eller krubbitning så krävs det lite annan typ av träning. Det finns ett särskilt avsnitt skrivet om stereotypier [HÄR](#). Sedan behöver vi fundera över vad vi faktiskt vill att hästen ska göra istället för det oönskade beteendet. Ännu viktigare är det att fundera på hur vi kan hjälpa hästarna att komma dit! Så istället för att enbart ignorera det oönskade beteendet så utsläckning sker (den processen som uppstår när hästen först blir mer frustrerad innan det klingar av), kan vi behöva skapa en situation där hästen lätt kan lyckas. Det är sällan en bra ide att stänga in en rädd häst i en box, vänta tills den är "lugn" och då släppa ut den! Så om hästen är ovillig till att gå in i boxen behöver vi först och främst träna den till att vilja vara i boxen och känna sig bekväm där innan vi överhuvudtaget stänger dörren. Om vi står inackorderade och det finns andra hästar som står i boxar intill så behöver vi såklart ta hänsyn till dem. Först och främst kan du träna din häst när den är ensam i stallet när de andra hästarna är ute. När de andra är inne kan vi se till att vi övar med vår egen häst när de andra äter hö, för att underlätta för dem. Det är viktigt att inte försöka träna andras hästar, speciellt när deras ägare inte är med på det. Om en annan häst i stallet är orolig eller bankar i boxdörren så ska vi inte gå dit för att lugna den. Det bästa är då att enbart ignorera det (utsläckning), det kan nämligen redan vara förstärkande för hästen att vi går dit och ger den uppmärksamhet. Detta är skrivet till dig som har en häst som redan är helt okej med att vara i boxen, men har svårt att varva ner och vänta på att det eventuellt kommer mat. Ni kommer se Anne och hennes tre hästar i videon. Hon har precis tagit in dem för att äta lite mineralfoder och morgonhö, de brukar vara inne ca 15-45 min, ibland längre än så. Alla hästar har hö i boxen, vilket fungerar som en bra berikning och sysselsättning till tre små runda ponnys. Har du dock en häst som inte är så glad i att äta hö så kan det krävas andra typer av berikning också. Till exempel en godis-boll eller liknande.

Målet med övningen är att kunna röra sig runt i stallet och pyssla medans hästarna är helt avslappnade i sina boxar tills det är dags att träna eller gå ut. Dessutom vill Anne kunna ta ut en häst, medans de andra är kvar i sina boxar, och träna denna utan att de andra blir oroliga eller frustrerade.

<https://vimeo.com/326772010/30966ec14c>

