
Avslappning i klicker-träning

Att betinga belöningsbaserad träning och belöningar med avslappning

Den här övningen är för dig som redan har klickertränat din häst, men den upplevs stressad och frustrerad konstant i klickerträningen.

Det du belönar får du mer av och om du belönar och tränar på ett sådant sätt att din häst finner mer och mer avspänning, desto lättare kommer din häst att kunna återgå till avspänning. Vi tränar då både för att först hitta, sedan behålla men även återgå till avspänning efter en händelse som kan ha skakat om oss och satt oss ur balans.

Vi behöver alltså träna vårt öga men också vår målbild. Vi behöver kunna se de små tecken och signaler hästen visar för att avgöra om spänningen går upp eller går ner. Men vi behöver också behålla en målbild av en avspänd häst och en inneboende känsla av avspänning hos oss själva. Speciellt hos hästar med lite "nerv" eller som benämns som tittiga/hispiga m.m, är det lätt hänt att det är utgångsläget som vi vant oss vid, som vi tror är en avspänning för den hästen. Eftersom den hispiga hästen aldrig varit helt avslappnad kring oss är det lätt att vi ser det som normalt, som sådan den är. Som något som det inte går att göra något åt eftersom vi tenderar till att fokusera på korrekta rörelser och genomföranden istället för att hjälpa hästen att förändra sitt känslotillstånd.

När vi tränar efter Relationsbaserade principer, är vi övertygade om att alla hästar kan hitta lugn och avspänning. Vi är också övertygade om att rörelse ? spänning. Hästen ska kunna utföra alla rörelser, även riktigt ansträngande, i avspänning, mentalt ,fysiskt och emotionellt.

Målet för denna övning är att hästen ska betinga avslappning med mat, med belöning, med oss och med träningen. Vi vill gärna att det blir en standard-känsla och ett standard-"beteende" som hästen alltid kan utföra för att få belöning för. Ett beteende hästen kan göra när den inte vet vad den annars ska göra. Vi kommer därför att träna på att hästen ska associera avslappning med träningen rent generellt och kanske vissa situationer mer specifikt. Vi kan sedan använda den på nya platser, i nya övningar eller allmänt i livet där det behövs. Alla behöver vi mer avslappning!

Kan vi verkligen belöna en känsla?

Det är ganska viktigt att förstå att om du belönar när en häst är rädd, så belönar vi inte att den är rädd, utan vi har en chans att motbetunga det den faktiskt känner rädsla för. MEN om vi alltid jobbar över tröskeln och ofta har en viss känsla närvarande vid träningen överlag, eller vid träningen av ett specifikt beteende - så finns det en risk att denna känsla befästs. Precis som när vi tränar för att befästa trevliga känslor till transporten eller hovslagaren, så behöver vi på samma sätt tänka på vilka känslor som är aktiva när vi tränar överlag.

Om vi då har en häst som tycker att mat är superviktigt och lätt blir frustrerad över att den inte förstår principen eller att vi har lite för höga kriterier för vad som är idealet i stunden, så behöver vi uppmärksamma hur ofta detta händer. När känslan av frustration är framme ofta, finns det en risk att vi oftare och oftare då får en häst som känner frustration vid träning. Även då den är välbekant med beteendet eller övningarna den ska utföra finns det en risk att känslan av frustration har befästs till träningen överlag, ett specifikt beteenden eller en övning.

Vissa hästar blir ivriga och frustrerade så fort de ser sin människa, vi vill gärna ha en häst som är entusiastisk och motiverad, men inte frustrerad och ivrig. En hårfin linje men en enorm skillnad för hästen!

Hur ser avslappning ut?

För att vi ska kunna se en förändring måste vi uppmärksamma vilka fysiska beteenden hästen gör som är kopplade till känslan av att slappna av.

Avslappningssignaler kan vara :

- en lägre huvudhållning
- huvud och hals skakning
- klia sig på frambenet

- frusta

- större utandning, sucka

- mjukare, men också mer vilande, rytmiska och medvetna steg

- blinka

- titta mjukt bort

- lyfter upp huvudet och tuggar lugnt

Associera en signal

Vi gillar att befästa en signal ganska tidigt i denna process, speciellt eftersom signalen vi rekommenderar är en tydlig utandning. Detta påminner dig om att slappna av samtidigt som din avslappning hjälper hästen att slappna av. Din utandning blir då för er båda rätt självklar och extra mycket förknippad med avslappning.

Utveckling på avslappning i pauserna Denna övning är en fortsättning och en utveckling på övningen "Avslappning kring mat", där du tränat på att hitta avslappning i stunderna då du och din häst inte tränar. Nu tar vi det till nästa steg och vill behålla avslappningen även vid träningen. Därför är det viktigt att du verkligen utforskat och lyckats befästa avslappningen i pauserna, för det är vad vi ska fortsätta bygga på och behålla även i träningen!

Så småningom kan du använda denna övning som en uppvärmning inför andra övningar, något att varva med eller något att lugna er båda med om ni har tappat avslappningen i en annan övning.

Denna övning kan kännas krånglig i början och kräva mycket uppmärksamhet och medvetenhet, så pausa träningen och ta små tanke- och andningspauser för dig och hästen! (glöm inte att ge hästen lite hö i pausen och vara uppmärksam på att starta ett nytt pass när hästen är avslappnad)

Gör så här:

Fundera över hur spänd du blir när du föreställer dig att du ska hålla en påse med mat, eller en hink eller en magväska (tom eller med kraftfoder i) bredvid din häst.

Blir du orolig att det kommer att bli jobbigt? Då rekommenderar vi att du börjar med att stå på andra sidan av ett staket eller boxdörr.

Utgå ifrån ett avslappnat läge Med hjälp av förra övningen: "avslappning kring mat" har du haft möjlighet att hitta ett lugn samtidigt som din häst har mat tillgängligt. Det kanske också redan fungerar att mocka (eller låtsas mocka) medans hästen äter hö och då är det det vi utgår ifrån. Nästa steg är då att låta höet ta slut. Hur påverkas avslappningen av avståndet mellan oss och hästen? Hur påverkas avslappningen när vi börjar mata ur handen? Hur påverkas avslappningen när klickern kommer in? Kan vi låta grepen vara och hitta avslappning och njutning i att bara vara med vår häst? Välj en av dessa att fokusera på, och börja med den du tror är lättast! **Övning för närvaro** Något som hjälpt oss är att tänka på allt som vi faktiskt är närvarande i. Hur många olika ljud kan jag höra? Hur många olika saker känner jag mot min kropp? Kläder? Vind? Ojämn mark? Vad mer kan jag se i periferin omkring min häst?

Belöna när du ser avslappningssignaler

Så fort du ser din häst göra någon utav ovan nämnda signaler, eller andra avslappningssignaler som du kan se eller känna, så tar du mjukt fram lite mat i handen och ger det direkt till din häst eller lägger det på hästens hö på marken eller i en bytta. Detta kan vara samtidigt som din häst redan äter hö, men varje gång du tycker din häst ser lite mjukare ut, kanske blinkar, andas ut, saktar ner, osv - då belönar du genom att ge den en belöning.

Detta kan innebära att du ger den mat varannan sekund, BRA! Vi måste repetera och på så sätt skapa en ny vana av hur vi och hur hästen känner kring mat och belöningar.

Belöna för variation! Belöna för samma beteende, till exempel att hästen kliar sig på benet - max två gånger i rad!! Vi vill att hästen gör flera olika beteenden som alla leder till mer avslappning. Desto mer variation med avslappning som den gemensamma nämnaren desto bättre!

Hästen slappnar INTE av Känns din häst lika spänd och du hittar ingenting att belöna? Se om du kan hitta något som ändå är bra som du ändå kan belöna, som att hästen fortsätter stå stilla eller hålla huvudet lågt. Kan du annars ändra något? Vart du står? Vad du gör? Vad du ger för belöning och hur du ger den? Vart ni gör denna övning?

Håll ett stort och öppet fokus

Var medveten om din kropp, om luften, om omgivningen, om dina spänningar, om dina andetag, om din hästs huvud, om hans mage, om hans svans... Kom ihåg det vi skrev om tidigare, ett hårdare fokus ger mer spänningar. En njutfull stund ger utrymme till avslappning.

Öka intervallen mellan belöningarna

Desto mer avslappningen känns som hemma för både dig och din häst - desto mer kan du utforska och testa att njuta av den avslappning du ser hos din häst, låta din häst uppleva den några sekunder extra innan den får mer belöning. Hur mycket du ger i belöning kan du också börja variera. Desto mer hästen tuggar desto större chans att den hittar avslappning med hjälp av det. Men vi önskar att utöka denna avslappning ytterligare, så att hästen kan finna avslappning även utan mat att tugga på. Utforska, ta små steg och gå alltid tillbaka till att ge en större giva och mata regelbundet om ni råkade gå ut på för djupt vatten. Det finns inget som heter misslyckas - allt är utforskning. Kom ihåg att bara för att du utforskat något en gång betyder det absolut inte att samma sak kommer hända nästa gång, det är faktiskt ett helt nytt ögonblick!

Utveckla med tiden

Tillåt dig själv att ägna flera dagar åt denna övning, för varje gång ni testat den på nytt kommer du upptäcka nya nivåer av er avslappning. Vi har hittills inte stött på någon som inte upplevt mer

avslappning med denna övning. Men det är viktigt att du VÅGAR börja där du och din häst verkligen är avslappnade, det är att rekommendera att göra övningen i skyddad kontakt -på olika sidor av ett staket eller dörr och våga gå fram och tillbaka ifall det är det som känns bäst!

<https://vimeo.com/326204897/4f9c618301>

<https://vimeo.com/326191675/0db554dfb6>

<https://vimeo.com/326197431/1adda4e6fb>

<https://vimeo.com/326201346/5eda49b749>