
Avslappning med mat

En övning för att hjälpa hästen att slappna av i situationer där det finns mat, hö, godis eller gräs.

Det är vanligt att hästar har svårt att behärska sig när det gäller mat. När väl hästen har blivit ivrig och spänd kring maten, oavsett om det är när du ger hö i hagen, försöker få din häst att sluta äta gräs på promenaden eller när ni tränar, så är det allra första vi behöver hitta tillbaka till - avslappning. Har du en häst som inte är särskilt ivrig men vill undvika framtida problem och "göra rätt från börja" så är det detta du ska börja med! När vi har börjat träna belöningsbaserat så är det inte helt ovanligt att hästarna får svårt att sluta träna. Träningen och umgänget med oss blir så värdefullt att det blir jobbigt att bli lämnad tillbaka i hagen eller att faktiskt sluta göra de roliga övningar vi har lärt vår häst. Vissa hästar har då svårt att slappna av i hagen när vi tex ska mocka eller göra något annat. De kan då antingen gå på oss och försöka buffa igång oss eller så vill hästen erbjuda beteenden som den tidigare har blivit belönad för.

Vi behöver därför börja med att öva på att pausa, att bara vara i varandras sällskap utan förväntningar och utan ivrighet. Så hur ser det ut? Låt oss börja i hagen eller paddocken/boxen där hästen är lös. Målbilden kan vara att hästen mjukt kommer fram och tittar på dig, som att den frågar dig vad som kommer ske. När du då ger paus-signal kommer hästen bara hänga med dig, stå nära med en mjuk känsla eller så går den och gör sin egen grej, kanske letar mat eller går och betar. Detta kan kännas ganska långt borta när hästen redan har blivit ivrig och förväntansfull när den ser oss. Så kom ihåg att detta är en shejpingprocess, små steg i rätt riktning. Det innebär att vi försöker belöna det minsta lilla som hästen gör rätt och stegvis höjer kriterierna. Gör vi det allt för snabbt på en gång är risken stor för frustration och då blir det mycket svårare för hästen att lyckas. Men det finns saker vi kan göra för att underlätta!

Om du kan så försök tajma din avslappnings-session med en stund där hästarna redan är i "avslappnings-mode". Alltså när hästarna redan står och halvsover och vilar. Då blir det lättare att få in den känslan ihop med dig också.

Du kan även påbörja denna övning i samband med att hästen får hö att äta. Då blir det mycket lättare för hästen att lyckas, för det finns något den kan göra. Det kan också fungera med bete eller en populär typ av berikning som du redan vet att hästen gillar. Berikning kan vara att du strör ut godisbitar som hästen får leta efter eller en annan typ av godis-pussel, att det finns saker hästen kan göra på egen hand som leder till godisbitar. Det är en fördel att redan nu ha på sig den magväska som vi har tänkt att använda, för att även denna ska vara kopplat till avslappning. Vi rekommenderar också att i denna övning ge hästen mat på marken/höt, för att

det ska vara en del av signalen för att det är slut och att ge hästen mat i handen betyder att det är träning. Om vi dock har en häst som tar godiset ur handen på ett ivrigt sätt eller som blir uppe i varv när vi ska sträcka fram handen med godis, så kan vi i början lägga all godis på marken först. När hästen sedan är lugnare överlag så kan vi testa att ge godis i handen igen.

När det är paus så ignorerar vi hästens ivriga försök till att få oss att ge den mat (buffar, krafsar, biter, kastar med huvudet, stretar med huvudet i grimman, sparkar, erbjuder tränade beteenden osv) samtidigt som vi letar efter ett alternativt beteende att belöna. Så det är väldigt viktigt att vi har klart i vårt huvud vad vi faktiskt vill att hästen ska göra istället, vad är kriterierna? Vad är det allra minsta framsteget som vi kan belöna?

Att ignorera hästens beteenden på detta viset kallas för utsläckning. Det är en otrevlig process både för hästen som blir frustrerad och för människan som tycker det är besvärligt med en frustrerad häst. Så lägg en del tankar på hur du kan underlätta för din häst att lyckas istället!

Gör såhär: Ge din häst en hög med hö. Gå och mocka/pyssla i hagen eller sätt dig ner någonstans där du känner dig bekväm. Det går bra att vara i skyddad kontakt - på andra sidan staketet om det ger dig och hästen en lugnare känsla. Om hästen kommer till dig med en intensiv intention, ignorera den. Fokusera själv på att slappna av och ha fina tankar om din häst.

Första gången kanske din häst kommer bli fundersam och kanske mycket frustrerad då detta inte är det som brukar hända. Försök att andas och förklara för din häst och dig själv varför ni gör denna övning - för att hitta mer njutfull samvaro och mer avslappning tillsammans! Det kan kännas svårt nu men ni kommer att hitta en avslappning som öppnar upp helt nya sidor hos er båda!

Du kan såklart mjukt och tydligt hålla undan hästen från att vara för nära och göra illa dig, men tänk på att du ska göra det som ger er mer avslappning. Det är därför vi starkt rekommenderar att våga vara på andra sidan staketet och njuta av utrymmet ni kan dela tillsammans på det viset.

Utsläckning Det är inte ovanligt att en "extinction-burst" uppstår, detta är när det oönskade beteende först ökar i intensitet (hästen blir värre!) innan det helt avtar och hästen blir lugn. När det avtar och hästen går och äter hö, går du mjukt fram till hästen och lägg lite godis i höet. Samtidigt kan du säga din paus-signal (tex "paus" eller "slut" och en handsignal). Detta för att koppla paus-signalen till något trevligt. Sedan går du tillbaka till det du gjorde innan. Det kan vara så att hästen nu på nytt vill få igång dig och en ny frustration och ny extinction-burst uppstår. Det är helt ok, ha tillit till att det kommer att minska snart.

Upprepa detta tills du ser att din häst gör en förändring. Den kanske stannar längre vid höet, kanske inte lämnar det alls. Den kanske kommer tillbaka till dig på ett mindre intensivt sätt. Alla framsteg är bra. Fortsätt att göra sådana pass där ni enbart tränar på att pausa tills du ser en väsentlig skillnad i hästens ivrighet och intensitet. Det ska nu vara mycket sällan hästen visar oönskade beteenden.

Vad gör jag då om hästen kommer till mig? Det är såklart jättefint att hästen vill komma till oss och söker upp vårt sällskap. Vi vill såklart fortfarande att hästen ska vilja hänga med oss, men inte på ett frustrerat sätt. Så om din häst kommer mjukt till dig och står på lagomt avstånd med mjuk och trevlig energi så kan du belöna det också! Men var noga med att fortsätta att lägga godis på marken eller i höet och pausa igen, tills all ivrighet är borta. Då kan vi njuta av en avslappnad och trevlig samvaro oavsett om vi tränar eller inte tränar.

Ha hö tillgängligt I början är det bra att din häst har hö tillgängligt och du SKA då gå och ge den godis och säga paus-signalen - även om hästen struntar i dig och bara äter sitt hö. Det är superbra! Nästa steg är att fortsätta samma process men att låta höet ta slut. Belöna då för det mesta hästen gör som INTE är att vara på dig och vilja få igång godisutdelningen. Belöna alltså när hästen hittar ett lugn, när den vill stå kvar och ta det lugnt. När den står och sover. När den står och gäspar. När den står och mjukt tittar på en fågel, eller en bil. När den står och vilar. När den går och pillar i gräset.

Variera pausbeteenden Desto fler olika paus-beteenden du kan belöna desto bättre! Då får hästen många möjligheter, ett helt spann av saker den kan göra och kommer belönad för och det i sin tur hjälper den att slappna av. I början kan det vara så att hästen gör detta "bara för att få godis" och vi får en känsla av att den inte är avslappnad på riktigt. Det är helt ok, om vi fortsätter att belöna det som är kopplat till avslappning och har tillräckligt med variation så kommer det leda till "äkta" avslappning.

Målet är att din häst ska känna avslappning och trygghet med dig oavsett om ni tränar och oavsett vad du gör och oavsett om du är nära eller går ifrån din häst.

När det känns att hästen har en variation av saker den kan göra, förstår din paus-signal och då slappnar av och gör sin egen grej, då kan du gå vidare till nästa steg!

Film: I filmen nedan ser ni Anne och Vatnar, Santoz och en liten bit av Ella. Anne har valt att träna alla tre hästar samtidigt på detta. Det går såklart också att träna en häst i taget och då ta ut de andra ur hagen eller ta ut din häst till paddocken istället. Det är möjligt att enbart träna just

din häst, även om den står med andras hästar. De andras hästar brukar snabbt förstå att de inte får något godis. Finns det dock hästar som är väldigt ivriga så kanske det är bättre att separera hästarna vid denna träningen. Vi brukar inte rekommendera att mata andras hästar med godis alls.

<https://vimeo.com/325074426/0b68a9a1d8>