
Att göra rätt med godis och klicker

Inom Relationsbaserad Hästträning använder vi belöningar 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 eller gräs.

När hästen är helt ny med godisbelöningar är det viktigt att ni hittar en struktur i träningen för att undvika frustration. Det kan vara bra att börja med klickerträningen 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 klickerträning 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/godis ska jag använda?

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

För en hel del hästar är det smart att börja med det tråkigaste "godiset", alltså hö eller höpellets. Klickerträningen är i sig väldigt motiverande, därför använder vi ofta tråkigare godis för att undvika alldeles för mycket engagemang (och frustration) som morötter eller färdiga hästgodisar kan ge.

ANPASSA BELÖNINGEN EFTER DIN HÄST OCH HA GÄRNA VATTEN
TILLGÄNGLIGT

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

TÄNK PÅ DETTA

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

– **Våga mata!** Desto oftare den får belöning desto mindre behöver hästen gissa och bli frustrerad för att den inte förstår. Belöna även om hästen bara tittade åt rätt håll, att ha en god känsla är viktigare än att hästen gör rätt direkt.

– 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.

– Gör små korta pass och du kan med fördel ha hö tillgängligt i början för att ytterligare minska stressen kring mat. Ofta har både vi och hästarna mycket stress förknippat med mat och godis. Hästarna har ofta begränsad mattillgång och är hungriga när vi väl ger de mat. Likaså har vi lärt oss att det är fult att ge godis ut handen samtidigt som när vi väl gjort det får en häst som letar i fickorna och såklart vill ha mer. Allt detta har ofta förknippat godis och mat med dåliga känslor som vi måste förändra för att hitta avslappning i klickerträningen.

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

ALLMÄNNA TIPS FÖR KLICKERTRÄNING:

- 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 ofta**, speciellt när ni tränar på något nytt!