
Begränsningar i grimman

Vara helt stilla med huvudet när vi håller i grimman

I denna procedur kommer du att få se Anne och hennes sto Stjärnan som har otroligt negativa känslor kring begränsningarna som grimman kan skapa. Stjärnan är också ett sto som vill ha kontroll på sin miljö och är otroligt perceptiv för allt som händer i omgivningen. Detta är en av anledningarna till varför hon är ovillig till att samarbeta under tvingade former genom grimman och ännu mindre att slappna av under dem.

Annes mål i filmen är att hålla i grimman och be Stjärnan vara stilla med sitt huvud. I denna begränsning vill hon sedan kunna ta och känna på olika delar av Stjärnans huvud.

Kriterierna varierar under filmens gång, men Anne börjar med att ta så mjuk och avslappnat hon kan i grimman och belöna för alla Stjärnans försök att samarbeta i detta. Kom ihåg att belöna även om hästen "inte försöker" och forma den dit du vill genom att släppa på grimman och belöna där du önskar att din hästs huvud var.

När stillheten finns där kan du börja lägga till störningarna som beröringen. Börja på en del som går bra och belöna för att motbeta detta.

När hästen stretar emot

När din häst, oavsett av vilken anledning stretar emot, gå tillbaka till dig själv, din kropp och dina spänningar. Scanna din kropp från topp till tå och se om du kan slappna av någonstans lite mer. Samtidigt är det viktigt att du är mjuk och följsam i din begränsning. Följ med hästens huvud dit den vill (Anne är tvungen att flytta på Stjärnan för kamerans skull) men du behöver inte bry dig om vart ni hamnar, utan det är den ömsesidiga förståelsen och avspänningen som är viktigast. För blir din häst orolig kommer en stark begränsning att eskalera känslorna ännu mer, så släpp och få tillbaka en lugn häst innan du tränar på begränsningen igen.

Feedback

Allt hästen gör är en feedback på dina kriterier. Om det varje gång tar lång tid innan den hittar ditt kriterium och du kan belöna hästen - så har du ett för högt kriterium. Om hästen tar bort huvudet så fort du släppt och vill helst undvika att du tar igen - så har du kanske flera för höga kriterier.

<https://vimeo.com/289680056/6a0ecdd007>

För att utveckla de ovan nämnda övningarna så kan vi öva på att en annan människa kommer och ska "behandla" hästen på något sätt som ett "störmoment".

När du jobbar med begränsning i grimman och störmoment är det viktigt att noga läsa av hästen och undvika triggerstapling. Du kan använda övningen ovan som en uppvärmning och därför

lägga till olika störmoment. I videon visar Anne hur det kan se ut när vi övar med att en annan person ska komma och göra olika saker med hästen, såsom en veterinär skulle göra. Ha i åtanke att alla olika stimuli kan orsaka triggerstapling: ny person, lukt från kläder/medicin, position, evt smärta/obehag om det är ett sår som ska ses till, dåliga minnen, intensitet, props (saker den har med sig, spruta, stetoskop osv), platsen osv.

Varva sedan gärna med en annan övning såsom target för att göra det lättare för hästen att komma till avslappning igen.

Om du har en häst som du redan vet är väldigt obekvämt eller rädd i sådana situationer så är det bäst att träna med en startknapp för att ge hästen kontroll. Hur vi lär in startbeteenden och startknappar kommer vi gå igenom i nästa Modul. När vi inte har en startknapp så är det därför extra viktigt att titta på hästens signaler och ha lagom höga kriterier för att träningen ska vara i rätt känsloläge, effektiv och etisk.

<https://vimeo.com/292318584/6dd60ea7e3>

Genom att vi på ett pedagogiskt sätt ökar kraven och kriterierna successivt så minskas risken för att hästen upplever det vi gör som **för** aversivt. Vi vill såklart fortfarande att hästen ska uppleva att den klarar av detta, och helst av allt kan uppskatta det, trots att den inte har ett val.

Kom ihåg att vi ENBART tränar på detta viset för att minska stressen i en krissituation. Det är alltid att föredra att träna med R+ och där hästen får kontroll så som i start och stopp procedurer i första hand. Men för hästens skull är det också bra att förstå och kunna slappna av i begränsningar.