
Lugnande signaler



Lugnande signaler är för hästen ett sätt att visa att den vill lugna sig själv eller något/någon i sin omgivning. Det är ett tecken på att hästen har ökat sin stressnivå en aning, men även att den försöker sänka denna stressnivå. Det är små detaljer i hästens kommunikation om sitt eget mående och är därför mycket viktigt för oss att kunna läsa och förstå. När vi kan det så kan vi också förebygga eskalerade situationer, vi kan vara empatiska gentemot hästens upplevelser och vi kan få värdefulla insikter om dess känsloliv.

På hundsidan är norska Turid Rugaas internationellt känd för hennes kunskap om hundens kroppsspråk och lugnande signaler. På hästsidan ligger vi lite efter och det är inte förrän 2018 det kom ut en bok i ämnet av Rachaël Draaisma som har valt att forska inom hästens kroppsspråk efter att ha studerat hos Rugaas i Norge.

Draaismas bok slår hål på en del ingrodda myter som finns i horsemanshipvärlden. Till exempel att hästar är respektlösa när de tittar bort eller att hästar "tänker" när de tuggar och slickar efter att ha utfört en övning. Enligt Draaismas forskning är båda dessa lugnande signaler och tecken på att hästens stressnivå ökat.

Vi brukar vilja se på stress som en skala mellan 0-10, där 0 är fullt avslappnad och 10 är extrem stress. Hästen visar lugnande signaler både när stressnivån ökar och går från 0-4, men även när stressen sjunker igen efter en stressande upplevelse.

Lugnande signaler:

Blinka

Titta bort

Halvt stängda ögon

Tugga

Tugga och slicka

Gäspa
Gapa
Vända bort huvud
Vända bort huvud och hals
Skaka huvudet
Skaka kroppen
Växelvis höja och sänka huvudet
Hålla huvudet lågt
Gå i en båge
Ge emellan
Vända bakdelen till
Vända sidan till
Äta
Orörlighet och sakta ner

Överslagsbeteenden och stress signaler:

När inte hästens försök att lugna sig med lugnande signaler hjälper, så kan den börja visa överslagsbeteenden. Detta är då ett tecken på att hästens stressnivå har ökat ännu lite till. När inte dessa hjälper hästen att lugna sig så kommer den att visa stress signaler. Stress signaler är ofta lätta för de flesta människor att läsa då de kommer när hästen är mellan 5-10 på stressskalan.

Exempel på överslagsbeteenden:

Nosa och lukta på marken utan att äta
Klia huvudet på sitt eget ben
Klia huvudet på olika objekt
Bita sig själv
Slicka på objekt
Skrapa, krafsa med hoven
Rulla sig
Kasta med huvudet

Exempel på stress signaler:

Huvudet ovanför mankhöjd
Rundare ögon, synliga ögonvitor
Ihoptryckta läppar
Utdragen överläpp
Spänd överläpp och nos
Rundare näsborrar
Flaxande öron
Hög eller indragen svans
Bajsar, kissar oftare
Svårt att stå still
Svårt att hitta tid till att äta och dricka
Hastiga rörelser
Kasta med huvudet

I praktiken

Vi bör lägga märke till de signaler hästen visar under hantering, träning och ridning. När vi sett

en lugnande signal rekommenderar vi att sänka ditt kriterium, be om mindre eller ingenting en liten stund, speciellt om vi ser flera lugnande signaler på rad. Vi bör dock vara extra uppmärksamma på lugnande signaler när de återkommer när vi gör vardagliga saker som att tex sadla hästen. Detta kan betyda att hästen är obekvämt med det vi gör vilket påverkar både relationen och träningen negativt.

När hästen visar lugnande signaler i samband med en massagebehandling, kan vi se det som något positivt, att spänningar släpper. Även om hästen på promenad stöter på en cyklist men strax därefter visar någon lugnande signal, du brukar samtidigt kunna känna att hästen går ner i stress, kanske från en 4a till en 2a.

Självklart kan hästar göra vissa utav de nämnda signalerna utan att hästen är stressad, tex kan hästen rulla sig för att det kliar. Det är alltid viktigt att titta på helheten och se detta som en komplement till andra signaler.

Vill du veta mer om detta så finns Rachael Draaismas välillustrerade bok om detta: "Language signs and Calming signals of horses".