

---

## Känslsystemen i din hage, vardag och träning



<https://vimeo.com/279696692/9cc90ed72d>

### ÖVNINGAR:

1. Skriv upp alla sju känslsystemen på en liten lapp och ta med det till stallet under kommande vecka (eller längre). Studera hästarna i hagen, boxen, paddocken eller ute på ridtur.

-Vilka system kan du se?

-Är de lätta att känna igen eller finns det någon som är svårare?

-Kan du se om några hästar har skapat par?

-Hur påverkas känslsystemen av träning och människans involvering?

-Vad händer vid utfodring?

2. Nu vet vi hur viktigt det är att hästen inte utsätts för de obehagliga känslsystemen i onödan. Om du ser att din häst visar något av de obehagliga känslsystem i sin vardag (inte träningen), finns det något du kan ändra i hästhållningen som gör att detta reduceras?

---

-Kan du ändra rutiner eller utformning av stall/hagar som gör att hästens välmående ökar?

-Något du kan göra kortsiktigt och något du kan ha som en långsiktig plan?

**3.** När du spenderar tid med din häst, från när du kommer till hagen, borstar, leder, tränar från marken eller uppsuttet, finns det då tillfällen där din häst visar några obehagliga känslsystem?