

---

## Leda och stanna - fallgropar



Att gå tillsammans med hästen är något vi gör nästan varje gång vi ses, och därför en bra sak att kika lite extra på.

I detta avsnitt tittar vi på "fallgropar" och hur vi kan lösa problem som uppstår.

### **Om hästen inte vill gå med dig framåt**

I många fall kan vi ha varit för snabba i vår energi och vårt agerande, vi har inte knutit an till hästen och försäkrat oss om den verkligen är med och väntar glatt på att se vad vi ska hitta på. Det händer då att när vi tappar vår närvaro går vi för snabbt och hästen måste hänga med i takten utan att uttrycka sin egna åsikt. Detta kan för vissa hästar tidigare lett till ett obehagligt och oväntat ryck vilket i sin tur lett till en förgiftad signal kring just att bli ledd och få ett tryck i grimman.

Om din häst har en förgiftad signal eller inte lärt sig att följa känslan av grimman och grimskaffet rekommenderar vi att du med hjälp av till exempel target hittar ett sätt att motbetinga och sedan lära din häst att *i ro* kunna följa med och gå tillsammans med dig.

Du får också vara observant på om det är så att hästen är tveksam till att gå med dig just åt ett visst håll eller till vissa platser. Detta tyder oftast på att hästen har otrevliga minnen och känslor kring dit ni är på väg.

### **Om hästen blir sur när du vill börja gå**

---

Detta kan hända om hästen är oförberedd och ser dig som en resurs den inte vill förlora. Om ni till exempel tränat en stund stillastående så kan hästen ha förknippat ditt gående med slut på träningen, vilket den inte vill. Likaså kan vissa hästar hamna i ett läge där de känner att de måste komma ifatt, att hästen måste jaga dig och alla trevliga stunder och belöningar för att du håller på att gå iväg ifrån hästen. Det är då vi kan se sura miner och frustration (som ser mer ansträngd ut än mjuka öron åt sidorna, ett tecken på koncentration).

Reflektera över din hästs ABC i dessa lägen för att se om "att börja gå iväg" har blivit en antecedent till "gåendet/lämnandet" som bestraffas genom att ni går ifrån platsen med rolig träning och möjligheten till att få godis.

När frustration är inblandat, kanske redan sedan tidigare träning, kan det vara bra att först sänka värdet på godiset och höja belöningsfrekvensen för att hitta mer bekräftelse och lugn innan ni börjar gå framåt igen.

Det kan också vara så att du behöver vänta och bjuda in din häst till att ta det första steget, för att du sedan ska kunna gå med och kommunicera tillsammans även i rörelse.

Tänk på din säkerhet och jobba gärna i skyddad kontakt för att underlätta din egna avslappning.

När hästen bits eller nafsas när ni går, fundera alltid på om hästens agerande har en djupare mening. Om din häst försöker förmedla eller göra dig observant på något, i er omgivning, på hästens egna känslor eller kanske på hur hästen upplever dig.

När vi hittar mer ro i träningen överlag och minskar frustration så brukar problem med bitande och nafsande försvinna helt. Ta gärna hjälp av problemlösningstrappan om du har svårt att förklara beteendet eller om du själv har en tendens till att reagera på hästens bitande med att bestraffa den.

Om hästen endast uppvisar ett oönskat beteende vid vissa tillfällen, men samtidigt kan ledas fint vid andra kan vi ta nytta av detta. Till exempel om hästen har svårt att gå eller ledas som vi önskar under klickerträningen men leds exemplariskt till och från hagen eller på promenader.

Då behöver vi först och främst sänka kriterierna och belöna oftare för färre steg. Kanske kan vi hålla upp handen med godis och fylla på den med den andra handen medans hästen skritt. Då finns det inte så mycket utrymme till att nafsas och bitas, för den kan äta godiset konstant. Detta funkar också bra med en höpåse. När väl hästen har blivit lugnare och vet att godiset inte kommer att försvinna, kan vi glesa ut godisarna och ändå bibehålla lugn skritt.

### **Om hästen går in framför dig eller på dig**

Detta är också vanligt när vi saknar närvaro, medvetenhet och självsäkerhet i oss själva med vår häst. Vi behöver vara närvarande och inkännande samtidigt som vi behöver vara tydliga med vad vi har i åtanke och kunna stå upp för oss själva och våra egna behov. Utan att bli en mes eller överkompenserande tuffing.

Observera dig själv och dina tankar när du går med din häst, är du medveten om sekunden din häst tänker tanken på att gå på dig eller gå dit du inte tänkt dig? Om vi kan ta hand om och

---

stoppa denna tanke hos hästen i tid behöver det sällan gå så långt att vi måste uttrycka oss mot vår häst på ett sätt vi själva inte är bekväma med.

När ni sedan går där du önskar med en tydligare plan och struktur, var noga med ditt fokus och våga vara tydlig och blockera din häst från att kunna göra något som inte är önskvärt, utan att använda bestraffningar eller framkalla otrevliga känslor. Med en känsla av kärlek och stabilitet kan du istället använda dig av övningarna "barriären" och/eller "låt bli-signalen", som du lärt dig i tidigare kapitel.

Rent klickermässigt kan det vara en fördel att ha skyddad kontakt även här och öva på skritten innan ni går supernära varandra igen. Det kan också underlätta att hästen vet vart ni är på väg genom att ställa fram en bytta/kon/tunna att gå till och börja med kortare sträckor.

### **Om hästen inte stannar när du stannar**

Detta brukar ofta vara ett tecken på att människans inkännande behöver utforskas. Kanske vi behöver se över vår tajming också, var hästen redo för att stanna?

Det är sällan halter är ett problem för den belöningsbaserad-tränade hästen då i stort sett all belöning måste ske stillastående. Det är istället vanligt att vi stannar tvärt, utan kontakt med hästen och utan en förvarning i energin och kroppshållning så att hästen vet att en halt är på väg. Då är det inte konstigt om hästen inte hinner stanna tillsammans med oss och vi kan tappa kontakten ännu mer.

Vi brukar rekommendera att sakta ner tydligt två steg innan du stannar samtidigt som du lyfter på grimskäftet i handen du håller närmast hästen. Våga hindra och blockera hästen från att gå dit det är olämpligt för den. Bjud tillbaka din häst till den positionen du önskar att den håller och förstärk den med att då ge belöningen.

Tänk också på att otrevliga känslsystem kan göra så att hästen har svårare att stanna och ofta behöver vända sig om. I ett sådant läge är det först och främst viktigt att hitta rätt känsloläge igen, innan ni fortsätter med leda övningen.

Även en fysiskt obalanserad häst kan ha svårt att stanna. Då kan det vara en fördel att lära den att gå långsamt först och därifrån sakta ner till en halt. Då lär sig hästen att balansera upp sig så den kan stanna och inte "ramlar framåt".

### **När hästen går dit den vill utan kontakt och kommunikation med dig**

Övningen "låt bli" och "varsågod" är bra övningar som förstärker hästens kontakt med dig. Den lär sig att hejda sig och att det är mer lönsamt för den att hänga med dig än att försöka dra iväg.

När ni gjort övningarna "låt bli" eller "varsågod" stillastående rekommenderar vi att ni fortsätter på samma vis i skritten. Till exempel genom att gå till något din häst vill ha (gräs, hink med mat, tillbaka till stallet osv), men be den att stanna och låta bli/vänta, för att sedan belöna det genom att ge hästen det den ville ha.

På samma sätt kan ni utforska kontakten ni har tillsammans. Be din häst att stanna och låta bli allt annat, bara stå stilla tillsammans. Detta skapar utrymme så att hästen kan söka och hitta kontakt med dig och du kan få tacka för kontakten och uppmärksamheten genom att då fortsätta gå dit din häst önskar och/eller ge den godis. Denna teknik kallas för Premacks princip:

---

att belöna ett beteende med ett annat beteende som hästen gärna ville utföra och är därför belönande i sig.

Här får vi inte glömma att oönskade känslor ofta är en anledning till att hästen tappar den fina kontakten med oss och har ett stort behov av att finna trygghet och i vissa fall ta sig till säkerhet. Att använda Premacks princip när hästen har oönskade känslor aktiverade är dels kontraproduktivt och dessutom kanske inte etiskt försvarbart. Så håll koll på hästens trösklar och se till att först prioritera att hästen har rätt känslor aktiverade snarare än att enbart träna ett beteende.

### **När du vill att hästen går bredvid dig men den alltid hamnar bakom**

Detta behöver inte betyda att det är dåligt att din häst har lärt sig att gå bakom dig, då det är en bra sak att kunna. Vi föredrar dock att i de allra flesta fall ha hästarna bredvid oss, gärna med huvudet precis framför oss. Då har vi möjlighet att se vår häst och läsa av hur den känner och vart den befinner sig mentalt. Likaså har vår häst en större chans att förstå vår subtila kommunikation och vi kan lära oss att just gå tillsammans, istället för bredvid eller efter varandra.

Detta är också en viktig aspekt för alla de hästar som ska ridas eller köras, då detta kräver självförtroende och mod. Genom att promenera med våra hästar, där de får gå aningens före oss, så som det är i ridning och körning, skapar vi just ett utrymme för utveckling av både hästen och oss.

För att öva på den nya positionen kan det vara smidigt att använda en target som lockar fram hästen lite mer. Vi kan också envisas med att behålla vår position jämt mot hästen så att när hästen stannar eller saktar av så är vi kvar på samma ställe. Då kan det hjälpa att lägga den närmaste handen på hästens hals eller hålla i lite man om hästen är bekväm med det. Självklart belönar vi med extra hög belöningsfrekvens så att hästen börjar älska den nya positionen!