
Att lyckas ger självförtroende

För att hästen ska kunna vara glad i träningen och nå dina tänkta mål behöver den ha rätt förutsättningar för att lyckas. Är den mätt? Har den sällskap? Känner den sig trygg där ni är? Känner vi oss trygga där vi är? Har den fått utlopp för sina behov? (Rörelse, födosök, socialt samspel osv)

Fundera på vad du kan göra för att göra det lätt för hästen att göra det du har tänkt dig.

Ibland är det lätt att glömma bort att vi faktiskt tränar våra hästar även då vi inte tränar dem. Beteenden sker och får konsekvenser med och utan oss, både när vi umgås och när vi tränar. Så även promenader, eller att när vi leder hästen (där det kanske finns gräs), är ett inlärningsmoment. (Du hittar grunderna om inläring i vår första gratis e-bok på hemsidan!)

SE TILL ATT SKAPA SITUATIONER DÄR BÅDE DU OCH DIN HÄST KAN LYCKAS!

Det är ofta så att vi tar på oss alldeles för stora utmaningar, istället för att öka svårighetsgraden successivt. Vi kanske har läst något eller sett något på film som har gjort oss entusiastiska och vi vill då genast ut till hästen för att testa detta. Fastän varken vi eller hästen är förberedda på denna uppgift vilket lätt gör att frustrationen blossar upp och vi känner oss dåliga och otillräckliga för att vi inte klarar av det vi önskat.

Vi uppmanar dig därför att noga tänka igenom din träning innan du ivrigt springer ut till hästen och ser om den kanske går att leda på gräs. Både för hästen och oss är det viktigt att lyckas för att vi ska behålla självförtroendet och lusten till att umgås och träna. Försök därför att skapa situationer där det är lätt att lyckas för dig och för hästen. Där du kan fortsätta att behålla ett leende på läpparna och där din häst njuter av stunden ni spenderar tillsammans.

Om ni ändå känner att ni tagit på er en för stor utmaning, se om du kan dela upp det i mindre steg eller kan du ändra något i omgivningen som kan underlätta för er att lyckas?

När ni båda upplevde att det var lätt att lyckas, då kan ni ta nästa steg och öka utmaningen en aning. Om det inte var så lätt eller det inte kändes bra, då kan ni antingen ta ett steg tillbaka och repetera eller upprepa samma svårighetsgrad några gånger till.

Genom att vara uppmärksam på detta kommer du veta hur höga krav och kriterier du kan sätta i stunden, då kommer träningen alltid att vara individanpassad efter just din häst. Hästen kommer

på så vis också ha fler sätt att kunna kommunicera med dig, om hur den känner sig idag, vad den känner för eller hur effektiv och rolig er träning faktiskt är.

DET ÄR VIKTIGARE ATT HA ROLIGT OCH LYCKAS MED TRÄNINGEN, ÄN ATT NI UPPNÅR ETT VISST YTTRE MÅL!