

---

# RÄDSLÅ



---

Hästar är det ultimata bytes- och flyktdjuret, fölen är från födseln förberedda på att kunna fly. De behöver ingen tid för att växa till sig utan är redo att hänga med i familjens tempo direkt från början. Hästar har inga yttre "vapen" såsom horn, utan använder sin förmåga att fly istället för att stanna och slåss och har därför utvecklat ett extra känsligt RÄDSLÄ-system.

Som med alla andra grundläggande känslor så föds vi med alla dessa känslsystem. Hästarna behöver inte lära sig att något är farligt, utan känslorna triggas automatiskt. Hästar kan dock lära sig att särskilja och avgöra vilka saker de inte behöver vara rädda för.

Att dessa känslsystem är inbyggda i våra hjärnor har bevisats genom elektrisk stimulans av känslsystemens specifika områden i hjärnan. När RÄDSLÄ systemet stimulerades på djur agerade dessa som att de var väldigt, väldigt rädda. Alla djuren började springa omkring och de ville INTE gå tillbaka till platsen där denna känsla hade aktiverats.

Detta är en viktig punkt som behöver belysas då vi ibland har svårt att förstå hur hästen kan vara rädd för den där brevlådan som den sett så många gånger tidigare. Brevlådan har stått där varje dag och har inte förändrats i våra ögon, borde inte hästen ha förstått att den inte är farlig nu?

Även när hästen passerat brevlådan betyder inte det att den har slappnat av och blivit av med rädslan. Hästen behöver gå från känslsystemet för RÄDSLÄ till SÖKANDE och bli nyfiken för att till sist känna likgiltighet och inte bry sig. Känslan av rädsla är så pass obehaglig, naturlig och automatisk att det är svårt att resonera med den. Även vi människor kan vara rädda för saker vi kan förstå är ofarliga men samtidigt triggas känslan av RÄDSLÄ, som till exempel: spindlar, baciller eller att flyga.

Vi kommer att förklara hur vi kan träna hästen till att bli modigare längre fram i kursen och i poddarna här nere.

Rädsla del 1

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2019/06/ra?dslla-del-1.m4a>

Rädsla del 2 triggerstapling, fight or flight

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2019/06/ra?dslla-del-2-triggerstapling-fight-or-flight.m4a>

Rädsla del 3 sencitivering, habituering

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2019/06/ra?dslla-del-3-sensitivering-habituering-kontroll.m4a>

Rädsla del 4 strategier och godis

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2019/06/Ra?dslla-strategier-godis.m4a>

---

rädsla del 5 kontroll och startknappar

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2019/06/ra?dsl-a-del-6-kontroll-startknappar.m4a>

Del 6 sammanfattning

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2019/06/ra?dsl-a-del-7-sammanfattning-ha?star-som-a?r-sva?ra-att-la?sa.m4a>

<https://vimeo.com/403455861/7f4667fd83>