
Relationskontot

Relationskontot

Konflikter mellan människor och hästar kommer alltid att uppstå, men det finns sätt att hantera det så inga jobbiga situationer skapas. För oss hästmänniskor kan det vara svårt att behålla lugnet i en stressad situation, men klarar vi det kan vi ofta undvika en konflikt. När vi tänker tillbaka till dessa jobbiga situationer kan vi ibland ångra hur vi reagerade: att vi tappade tålmodet, höjde rösten eller använde bestraffning. Ändå hamnar vi i liknande situationer igen och igen.

Vi är nog alla överens om att vi vill ha trygga, stabila och friska hästar. Det finns många olika faktorer som bidrar till det: grundbehoven är en stor del, men även hästens möjlighet att utveckla relationer till människorna omkring den. Dem första relationerna är särskilt betydelsefulla därför att det är i samspelet med andra hästar och människor som hästen utvecklar sin självbild och sitt självförtroende inför framtiden.

Dem flesta av oss har begränsat med tid. Vi har så mycket att göra redan och när vi är i stallet så vill vi vara effektiva och göra något vettigt. Då kommer "bara-vara-tiden" i kläm. Men det är just den tiden, när vi spenderar kravlös tid tillsammans med hästen, som är så betydelsefull för relationen. Den stunden tillsammans kan vara viktigare för relationen än alla aktiva pass vi istället lägger tid på. Därför återkommer vi till den kravlösa stunden ganska ofta under kursens gång.

Vi bygger en relation genom att investera i den. Vi liknar relationen till vår häst med att sätta in pengar på ett bankkonto. Om vi har satt in tillräckligt med pengar, så kan vi även göra uttag. Men om vi bara klagar, letar fel och korrigerar hästen så finns det snart ett minus på kontot.

En trygg relation bygger på värme, lyhördhet och tid.

Det här ger plus på relationskontot:

- Vänlig röst och inställning
- Att vara mottaglig för hästens kommunikation
- Uppmärksamhet och närvaro
- Uppskattning och tacksamhet
- Ignorerande av det som inte är bra
- Ha roligt och skratta ihop
- Lek ihop, låt hästen ta initiativ och följ
- Positiv träning, lustfyllda aktiviteter
- Samvaro i önskade känslsystem
- Vara öppen för vad hästen vill lära dig om dig själv

Det här ger minus på relationskontot:

- Tjat och att inte acceptera ett nej
- Skälla, skrika, höja rösten
- Hot och bestraffning

Kritisera och beskylla hästen när något blev fel
Avbryta hästen och inte tillåta naturligt beteende
Låta bli att lyssna på signaler och kommunikation
Fysisk bestraffning, smärta
Bara öva på sådant som är svårt
Önskade känslsystem aktiverade
Ha för höga krav

Vi behöver observera och känna in vår häst för att se vilka händelser, aktiviteter, övningar och beteenden som skapar mer trevliga, glada och nyfikna känslor hos vår häst. Dessa känslor fyller på relationskontot. Det är väldigt individuellt vad varje häst tycker är trevligt eller otrevligt, det som ger plus för en häst ger kanske minus för en annan!

Aktiviteter som kan aktivera de önskade känslsystemen:

Beta
Bli kliad på favoritställen
Lugn massage
Rida / gå ut på upptäcktsfärd
Få utrymme för lek, uttryck
Rida / promenera med andra hästar

Aktiviteter som kan aktivera oönskade känslor:

Bli lämnad ensam
Lämna flocken
Rida ut i en skrämmande värld
Bli driven med obehag
Bli fysiskt berörd
Bli sadlad / tränad
Stå uppbunden/ stå i box
Lastning, klippning, spolning, verkning

Listorna kan göras långa, så vad ger just din häst plus eller minus på kontot? Om du har eller känner flera hästar, skiljer det sig från häst till häst?