

---

## Sista avsnittet!



**Grattis till dig och din häst** att ni har kommit så här långt! Här kommer några sista råd och tankar vi vill ge dig innan sommarkursen är helt slut.

Så du har nu börjat utforska positiv förstärkning med din häst, tjoho!

Hur har det gått för er? Har de första passen gått bra? Eller har din häst börjar se sur ut och kanske inte alls vill träna längre? Har det varit bra hela tiden eller har det varit olika olika dagar?

När det gäller oönskade beteenden så måste vi, i enlighet med problemlösningstrappan, först alltid undersöka hästens miljö (foder, sällskap och utrymme) och om hästen är sjuk eller har ont. Om allt är som det ska där bör vi ställa oss frågorna:

Känner din häst sig trygg där ni tränar?  
Är hästen verkligen helt bekväm med dig?

“Absolut!” kanske du tänker. “Det kan inte vara något av det, detta startade efter att vi började träna relationsbaserat och med klicker. Han gjorde alltid det han skulle innan. Det har aldrig varit ett problem förr. Jag har haft min häst i ... år/sedan den var föl, vi känner varandra väl”.

Men visst kan det vara något i träningen som gör din häst upprörd eller obekvämt, (för höga kriterier, för stor oförutsägbarhet och för låg förstärkningsfrekvens är det vanligaste) men det kan också vara något annat som ligger till grund för detta.

Aversiver (obehag) förtrycker beteenden. Du behöver inte med flit ha hindrat din häst från att uttrycka sin åsikt, men hästen kan ha känt sig förtryckt, kanske inte ens på grund av dig utan på grund utav tidigare träning. Men en hel del hästar är okej och välfungerande ridhästar trots att

---

det finns något i deras vardag som de tycker är mer eller mindre obehagligt.

När vi börjar träna relationsbaserat vill vi börja lyssna på vår häst, då måste vi samtidigt tillåta vår häst att uttrycka sig. Vi vill därför minska på de saker och obehag som kanske gjort att vår häst inte har vågat uttrycka sig tidigare. Då börjar hästen förr eller senare känna sig trygg att uttrycka sina känslor och åsikter. Den kanske börjar testa om den kan säga nej till saker den inte känner för.

För vissa hästar kan dessa tidigare förtryckta åsikterna bubbla över och kan komma ut på ett oväntat sätt. När detta händer just efter att ni börjar träna relationsbaserat och med klicker och godis är det lätt att anta att detta är orsaken som gör hästen upprörd.

Detta är inte alltid ett rent klicker problem, utan det är ganska vanligt att hästar i traditionell träning "tappar" träningen efter att de kommit hem och umgåtts med sin mjukare ägare som inte är lika noga med att korrigera eller bestraffa. När hoten blir mindre eller försvinner kommer hästen att våga utforska det nya läget.

Även om det kan kännas tufft och du kanske undrar varför du förändrar så mycket för din häst - när din häst inte verkar vara tacksam och tycka att det är roligare, så är det värt det i slutändan! För genom att fortsätta ta er igenom detta så kommer du åt den faktiska orsaken - att hästen faktiskt inte tycker att de sakerna ni brukade göra var så himla trevliga och han slipper gärna om han kan.

Vissa människor vill ha en väluppfostrad, vädresserad, lydig och uttryckslös häst som alltid gör vad de önskar och det är det viktigaste för dem, att hästen gör det de vill. Men eftersom du köpte denna kurs vet vi att du är ute efter något mer, du är ute efter att på riktigt ha en god relation med din häst där även din häst tycker om att umgås och träna med dig.

En bra relation bygger på öppen och ärlig kommunikation, från båda parter, därför kan det kännas jobbigt om din häst kanske är på ett eget mission i livet. Hästen kanske vill uttrycka sig så mycket det bara går för att göra människor medvetna om hur hästar som denna faktiskt känner. Men vi har också träffat hästar som agerat på detta viset, för att hjälpa deras ägare till insikter om sig själva och sitt liv. När människan då har kunnat se detta och acceptera detta, så har dessa hästar kunnat släppa det också.

Både Anne och Joanna har varit igenom denna övergången och det har inte alltid varit lätt. Det är inte bara våra hästar som är "crossover", utan det är även vi människor och det kan vara svårt att släppa sina metoder som tidigare har fungerat och byta ut dessa till något helt nytt och annorlunda.

Så försök att låta bli att analysera för mycket och ha tillit till processen. Fortsätt att hitta sådant som skapar glädje hos er båda och se till att sänka kraven både på dig själv och på din häst när det känns motigt. Så kommer ni snabbt få resultat igen!

Vi hoppas på att du fortsätter att vara modig och utforska umgänget och träningen tillsammans med din häst för att hitta MER GLÄDJE och MER ENTUSIASM TILLSAMMANS. Alla har vi olika behov och olika läxor att lära oss innan vi kommer dit vi drömmer att vi ska.

Om du köpt vår kommande personliga vägledningstermin så ser vi mycket fram emot att hjälpa

---

dig personlighet till att hitta mer harmoni tillsammans med din häst i höst. Vi kommer att grotta ner oss i mer specifika beteenden och vi kommer framförallt att hjälpa er med våra två favoritämnen, rörelseglädje i träningen och samtycke i obehagliga procedurer!

Om du inte köpt vägledningsterminen kan du läsa mer om den på hemsidan där du också finner våra kommande kurser och kontaktuppgifter ifall du vill ordna en kurs hemma hos dig eller boka en personlig vägledning på distans ifall du vill ha mer handledning. Tveka inte att höra av dig och vi ser mycket fram emot att höra vad du har lärt dig av denna kurs!

Väl mött,

**Anne och Joanna**