
Tränings tekniker



Tränings tekniker: Hur får en fram ett beteende?

I Njutfull Samvaro har vi lärt oss om hur inläring och förstärkning fungerar. För att kunna förstärka ett beteende så måste det finnas något att förstärka. När vi tränar med positiv förstärkning så behöver vi därför hitta en startpunkt att belöna, som sedan kan föra oss till det färdiga beteendet. Oavsett vilken av metoderna nedan vi valt att använda så är alltid slutmålet att hästen ska utföra ett beteende på signal och under en längre tid. Signalen kan antingen vara ljud eller kroppsspråk, såsom ett ord eller en gest. Vi ska då kunna få fram beteendet enbart genom signalgivning och helt utan eventuella hjälpmedel som användes vid inlärningsprocessen.

Det finns olika sätt att ta fram beteenden på:

Shejping

Detta är en process där vi belönar för varje litet steg närmare vår målbild av beteendet. Tänk dig att vi vill lära hästen att sänka sitt huvud mot marken på signal. Vi kan då klicka och förstärka så fort hästen sänker huvudet litegrann, sedan mer och mer tills vi är framme vid målet. Tänk dig nu att vi skulle sätta oss på huk för att underlätta för hästen att sänka sitt huvud. Om jag klickar och belönar stegvis är det fortfarande en shejpingprocess vi använder. Shejping ingår i alla tränings tekniker, förutom när vi fångar ett helt färdigt beteende.

Omgivning/miljö

Genom att tillrättalägga omgivningen kan vi underlätta för hästen att visa ett beteende som vi vill förstärka. Tänk att vi vill lära hästen att stå stilla medans vi går ifrån den en bit. Vi kan då ställa hästen bakom ett hinder som blir en tydlig barriär för hästen och försvårar för hästen att följa med framåt. Så småningom kan vi sänka hindret, bara lägga en bom och dra ett streck i gruset med foten.

Detta är bland de bästa sätten att börja träna på, då hästen själv gör ett aktivt val att använda sin kropp på det viset miljön inbjuder till, vilket vi då kan förstärka och sedan befästa på signal även utan omgivningens påverkan.

Fånga

När vi fångar ett beteende så klickar vi när hästen på eget bevåg utför det färdiga beteendet som vi vill förstärka. Till exempel kan det vara när hästen lägger sig ner för att rulla eller frustar och vi då fångar detta genom att klicka och belöna. Det går även bra att fånga början av ett beteende som vi sedan kan shejpa till att bli mer som vi önskar. Till exempel så fångar vi när hästen krafsar på en sockerbit på marken för att utveckla det till att krafsa och röra på benet även utan sockerbiten.

Locka

Genom att locka hästen med godis eller vår egen placering kan vi få den att lättare röra sig eller stanna på en viss position. Till exempel kan vi kasta små äppelbitar hela vägen in i transporten. Vi kan hålla en morotsbit under hakan, nära bringan för att få hästen att hålla sin hals och sitt huvud på ett visst ställe eller för att få den att backa.

Fördelen med detta är att det kan vara extra motiverande för hästen, då det är ett tydligt sätt att få godis, men nackdelen kan vara att hästen fokuserar enbart på godiset och framförallt är det inte alltid önskvärt att locka med godis i handen. I början är vi noga med att lära vår häst att inte följa efter våra händer därför är det inte alltid så bra att locka just med handen, då kan en target vara bättre. Lockelse kan för vissa hästar också framkalla frustration då de känner att de behöver jaga sitt byte vilket inte är naturligt för dem, samtidigt som lockelse kan vara som en förgiftad signal i sig då det är vanligt att vi försöker locka in hästen i en skrämmande plats som transport eller spolspilta.

Belöningsplacering

Att tänka på vart godiset levereras efter klicket kan kallas för lockelse men har inte samma nackdelar som när lockelsen ska ta fram hela beteendet.

Det är ett utmärkt sätt vid tillfällen då vi vill att hästen ska röra sig framåt, stanna kvar på plats eller backa. Vi levererar då godisen just där vi vill att hästen ska vara för att ge hästen en ännu tydligare anledning till varför den ska stanna kvar just där, röra sig framåt eller tänka bakåt.

Detta är också smidigt att ha i åtanke när vi vill att hästen hamnar längre bort ifrån oss, att faktiskt leverera godisen lite extra långt bort.

Härma

Vi kan använda härmning när vi vill att hästen ska göra övergångar, korta och långa steget, böjning, avslappning och energi. Vi kan även låta en annan häst utföra ett önskvärt beteende för att få vår häst att "hänga på". Ett tydligt exempel på det är när vi rider ut och får draghjälp av en annan häst för att få vår häst att lära sig galoppa. Vissa hästar har mer naturlig fallenhet till att vilja härma än andra. Men det tåls att repetera att hästar är mycket bra på att härma och

svara på våra känslotillstånd.

Fysiskt forma

Det går även att forma ett beteende rent fysiskt. Till exempel när vi ska lära ett föl att lyfta hovarna. När fölet är trygg med oss, så kan den tillåta oss att ta upp hoven med handen och vi kan klicka och belöna för det (föl ÄLSKAR kli på rumpan!). Vi kan sedan även forma hovpositionen till att kunna hållas på ett hovstöd eller mellan knäna. Denna metod är effektiv när tilliten finns där och när tränaren är observant på att hästen inte upplever detta som något obehagligt. Det är oerhört viktigt att hästen får lov att flytta sin kropp dit den vill utan att bestraffas.

Det finns risk att hästen upplever denna metod som ett obehag och därför rekommenderar vi att välja andra metoder i början.

Target

En target är ett objekt som hästen ska röra vid med en kroppsdel, vanligtvis nosen, men även benen, hovarna och andra kroppsdelar går att targetträna. Target ger hästen mer självförtroende då den hjälper hästen att utforska. Det ger även hästen ett tydligt mål att fokusera på och dem flesta hästar tycker det är roligt att targetträna. En target kan vara en tennisboll på ett spö, petflaska, koner, sockerbitar, burklock eller det du råkar ha till hands. Till exempel kan vi hålla targeten precis framför nosen och när hästen nuddar vid den så klickar och belönar vi. Sedan flyttar vi targeten successivt framåt så hästen till slut behöver röra sig framåt. Detta kan bland annat hjälpa hästen att våga sig närmare något som den tycker är obehagligt.

Det finns många användningsområden för just targetträning. Till exempel för att få uthållighet och duration i ett beteende, få hästen att stå stilla, få en riktning för rörelse framåt och för att ge hästen kontroll i olika situationer.

Frishejping.

Frishejping är precis som shejping en process där vi belönar minsta lilla beteende åt rätt håll. I frishejping använder vi inga som helst hjälpmedel för att styra beteendet, utan vi står stilla och väntar på att hästen helt självmant utför något vi kan förstärka. Vi kanske önskar att hästen ska backa och ge oss mer utrymme. Vi kan då börja med att stå på andra sidan av staketet och väntar tills hästen tar sitt huvud på sin sida staketet, vilket vi då klickar och belönar. Sedan belönar vi för varje lilla antydning hästen gör för att skifta vikten bakåt för att snart förstärka för ett helt steg bakåt.

Hur snabb denna process är och hur många steg vi behöver belöna beror helt på individen och hästens utbildningsnivå. Hästar har en fallenhet till att föredra att utföra övningar som är inlärd med frishejping. En nackdel med denna metod kan vara att hästen inte alltid vet när den ska vila och slappna av eller när den ska testa olika saker och frishejpa. Det kan då leda till en del oro, frustration och en häst som har svårt att stå stilla. Därför är det viktigt att använda en tydlig struktur i frishejpingen, en bestämd plats eller en bestämd "frishejping-pose" hos dig som berättar för hästen att ni nu frishejpar.

Att kunna shejpa beteenden utan användning av andra metoder eller hjälpmedel är en otroligt bra teknik att kunna. Från tidigare träning är vi vana med att ofta vara väldigt aktiva och framförallt när vi ska få vår häst att göra något. Här blir vi istället mer passiva medan vi vill att vår häst ska bli mer aktiv. Som ny till denna träningsmetod är detta oftast svår, speciellt om vi

också tar med vårt pressade tidsschema och stressade livsstil med i träningen med hästen.

Att shejpa fram beteenden är något vi rekommenderar alla att utforska, men det är viktigt att både hästen och människan känner sig bekväma och hittat lugnet i den belöningsbaserade träningen.

?