
Hästens kroppsspråk, känslor och signaler - Lär dig läsa din häst

Inom Relationsbaserad Hästträning så vill vi först förstå hästens behov och kommunikation till oss, dess känslor och signaler. För att vi ska kunna bygga en värdefull ömsesidig relation så behöver vi få en tvåvägs kommunikation, vi behöver kunna ta till oss hästens feedback. Detta är viktigt därför att det påverkar allt vi gör tillsammans, det påverkar allt från hästens välmående till träningsresultat!

Låt oss titta på vilka pusselbitar som finns:

Idag finns det neurovetenskaplig forskning (Jaak Panksepp) som visar att alla däggdjur har likadana hjärnstrukturer och kemiska funktioner när det gäller känslor. Människor delar alltså samma känslsystem som hästar, hundar, katter och delfiner!

<https://vimeo.com/279531077/12a4282a78>

De flesta av oss vet att det är viktigt för hästen att äta många timmar om dagen. Men visste du att det också är viktigt att hästen ska SÖKA maten?

De flesta av oss vet att hästar är flockdjur och behöver ett socialt samspel med andra hästar för att må bra. Men visste du att just separationsångest (som tillhör känslsystemet SORG) är det absolut mest smärtsamma att uppleva för en häst?

Och visste du att det finns sätt att träna på detta som hjälper hästen få självförtroende i stressade situationer och som gör att vi får en glad häst som villigt följer med oss bort från flocken?

Ledarskap och dominans-myten

Inom dominansteorin anser man att vi måste göra dominanta ledarskapsövningar för att få hästen att lyda, bli respektfull och vilja följa dig. Senare forskning (Dominance and leadership: Useful concepts in human-horse interactions? *Journal of Equine Veterinary Science*) visar att detta synsätt dels är felaktigt och dels riskerar både hästens välfärd och människans säkerhet.

Det finns ingen forskning som visar att vi får bättre träningsresultat när vi dominerar hästen och använder oss av ledarskapskonceptet. Hästarnas svar på träning beror snarare på beteendets förstärkningar och bestraffningar och därigenom hästens känsla i träningen!

Visst kan vissa hästar ha företräde till resurser så som mat, vatten, skydd och människor och då tjafs lite om det. Men de spenderar så mycket mer tid tillsammans i lugn och ro där de mår bra och trivs i varandras sällskap. Det är OMHÄNDERTAGANDE systemet som är aktiverat när hästarna betar mule vid mule, utan att kräva något av varandra. Genom att vara tillsammans, klia varandra, äta tillsammans, sova tillsammans och vara nära varandra skapar hästarna starka band och det är såklart detta som vi i Relationsbaserad Hästräning vill eftersträva för att skapa starka relationer till våra hästar.

Relationskontot

Istället för dominans som grund försöker vi bygga en relation genom att investera i den. Vi liknar relationen till vår häst med att sätta in pengar på ett bankkonto, men istället för pengar sätter vi in positiva erfarenheter tillsammans. 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. Då kanske jag får en arg häst eller så blir min häst svår att fånga i hagen. Men har jag massor med plus på kontot så kommer min häst att älska att vara med mig därför att den förväntar sig att vi kommer uppleva trevliga känslor ihop!

Triggerstapling

Triggerstapling uppstår när kombinationen av flera olika triggers, som var för sig inte utgör ett problem, gör att hästen kommer över sin tröskel och blir stressad och rädd. Triggerstapling är ett mycket vanligt problem tyvärr, speciellt när vi vill rida ut. Det blir då en kombination av att komma längre och längre bort från det trygga stallet och flocken, tillsammans med olika stressorer/triggers/läskiga saker som kan dyka upp längst vägen. Snart har vi en väldigt stressad häst som blir svår och kanske farlig att hantera.

Så istället för att tro att hästen "testar ledarskapet" så behöver vi förstå att hästen är obekväm och stressad och rädd. Detta är såklart inte något som vi vill att hästen ska uppleva tillsammans med oss, för vi skulle ju uppleva positiva saker ihop! För att undvika triggerstapling så behöver vi bli grymma på att läsa hästens signaler. Ni kommer ihåg det vi började denna texten med...

När vi kan förstå hästens subtila signaler kan vi tidigt se när hästen blir obekväm och redan DÅ hjälpa den och undvika eskalerade situationer!

Låt oss krossa några fler myter när vi ändå är här:

- Min häst är inte bufflig för att den är elak eller dominant eller testar ledarskapet, den är bufflig därför att den antagligen inte har lärt sig vad den ska göra istället. Att vara bufflig kanske har gett hästen tillgång till något den vill ha?

- Min häst bockar inte för att den är lat och vill komma undan, den kanske bockar för att sadeln är obekvä, ryttaren sitter inte balanserat, vi ställer för höga kriterium/krav, den är rädd för att bli bestraffad, den har ont i sin kropp, den förstår inte vad den ska göra, den har för få positiva erfarenheter av ridning och vill därför vara någon annan stans.

- Min häst är inte arg och sur för att den har ett konstigt personlighetsdrag utan för att den kanske mår dåligt, har ont, är hungrig, förväntar sig att något tråkigt eller jobbigt ska hända, är osäker och försvarar sig själv, vet inte vad som kommer att hända.

Istället för att utgå ifrån att hästen planerar att vara så djävlig som möjligt för den sakens skull, så behöver vi verkligen se det från det empatiska hållet och se att hästen har det väldigt, väldigt jobbigt när den visar beteendeproblem som dessa. Vad har problembeteendet för funktion? Vad vill hästen uppnå som den inte lyckas med? Om den "vill komma undan" behöver vi ta oss en ordentlig funderare kring varför vår träning är så besvärlig för vår häst att den gör allt för att komma därifrån?

Vad om vi säger att det är möjligt att få en häst som VILL delta i träningen? Som till och med ÄLSKAR att träna? Som kommer springandes i hagen och villigt utför alla rörelser ihop med oss och med lätthet rider ut i alla gångarter?

Skulle inte det ge oss BÅDA mer glädje? För hur kul är det egentligen att umgås med "sin bästa vän" när den egentligen vill vara någon annan stans?

Vad säger hästens med sitt beteende till oss, OM OSS SJÄLVA?

I believe empathy is the most essential quality of civilization - Roger Ebert

Vad ska vi göra istället? Vara lösningsorienterad!

När vi tränar med positiv förstärkning (klickerträning) istället för negativ förstärkning (tryck och eftergift) så får vi en fantastisk möjlighet att träna på det vi vill att hästen ska göra istället. Till exempel när min häst upplevs bufflig så kan jag lära den att det lönar sig att gå på lite avstånd genom att belöna den när den gör det. Så hästen kommer att självmant söka sig dit därför att det är där den har fått positiva upplevelser.

Om min häst bockar så behöver vi såklart först utesluta att det är sadeln eller något fysiskt som strular och sedan kan vi ge hästen massor med positiva upplevelser i ridningen. Vi vill att hästen ska känna att det är lätt att lyckas, så vi behöver kanske sänka förväntningarna jättemycket i början. När hästen då får mer självförtroende så kommer den se framemot ridningen och det kommer då inte finnas någon anledning att bocka längre.

När hästen är arg eller frustrerad kan vi se till att den inte är hungrig, att den har en kompis i

närheten och att vi tränar med ett godis som inte är allt för gott. Vi kan också hjälpa den att veta vad som kommer att hända genom att vara konsekvent och träna monotont ett tag för att sedan långsamt införa små ändringar i taget. Att ha en tydlig struktur i träningen kan verkligen göra enorm skillnad för hästens upplevelse!

Ett exempel på hur det kan se ut när vi tränar med positiv förstärkning och löser olika problem med hjälp utav targetträning och klickerträning!

<https://vimeo.com/269438657>

Vill du lära dig mer om hur du kan läsa hästens kroppsspråk, lugnande signaler, hur du kan hjälpa en stressad häst och hantera triggerstapling? Vill du få verktyg till att skapa en kärleksfull relation där din häst ser framemot när du kommer och ska träna och umgås? Vill du lära dig att träna hästen så att "ledarskapsövningar" blir helt onödiga? I den interaktiva e-boken "Hästens känslor och signaler" lär du dig ALLT om detta! Det är vår mest populära och uppskattade kurs som passar ALLA hästmänniskor!