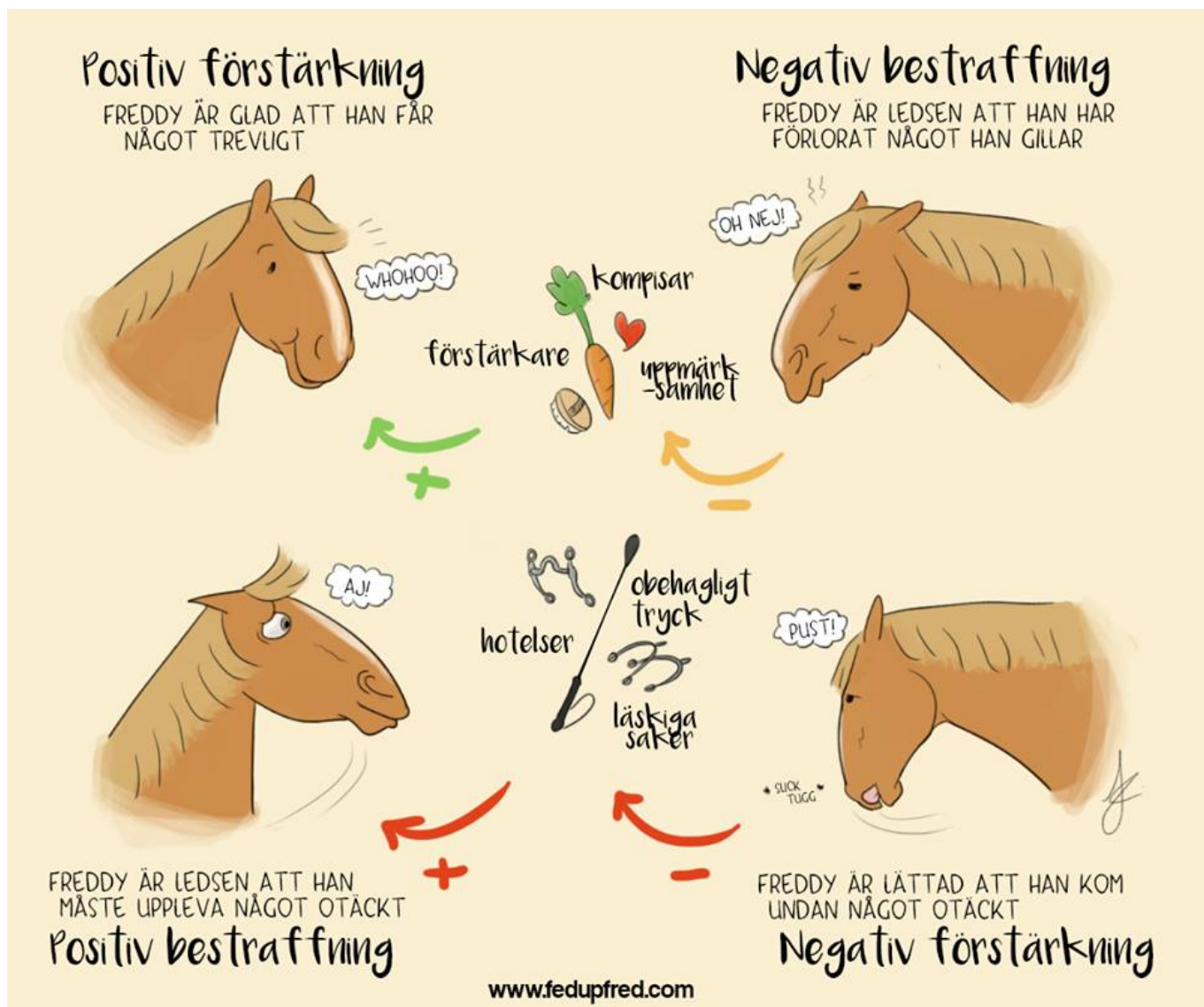

Klickerträning för nybörjare

När hästen är helt ny med godisbelöningar är det viktigt att ni hittar en struktur i träningen för att undvika att få ett godismonster. Låt oss titta på hur vi kan starta med träningen för att både hästen och människan ska få en positiv start:

Det kan vara bra att börja med klickerträningen endast i en specifik situation (lastning, borstning, promenader) eller på en specifik plats (i boxen, i paddocken, i skogen). På så vis lär sig hästen att endast förvänta sig klickerträning DÄR och DÅ och inte hela tiden. Sedan när du har kommit en bit på vägen, om du vill, kan du utöka det och använda godis i fler situationer.



Hur funkar det? Operant betingning.

Operant betingning är en typ av inlärning där hästens beteende formas av konsekvenser. Genom operant betingning används förstärkning eller bestraffning för att öka eller minska beteenden. De allra flesta träningsmetoder använder sig av operant betingning, även då tränaren inte är medveten om inlärningsteorin.

Kom ihåg att positiv och negativ här syftar till den matematiska betydelsen av att addera och subtrahera, inte *bra* eller *dåligt*.



Positiv förstärkning, R+: När vi adderar något trevligt och önskvärt efter ett beteende, för att göra det mer sannolikt att beteendet upprepas, så använder vi oss utav positiv förstärkning. Det som för hästen upplevs trevligt och önskvärt är individuellt, det kan vara godis, kli, gräs, en aktivitet osv.

Exempel: När ett barn spelar fotboll och vinner matchen, får hen massa beröm (+R) av sina föräldrar. Resultatet blir att barnet oftare gör sitt bästa i fotbollsträningen.

När hästen kommer till sin ägare i hagen får den en morot (+R). Resultatet blir att hästen alltid

kommer fram i hagen när den ser sin ägare där.



Negativ förstärkning, R- : När vi tar bort något obehagligt eller otäckt efter ett beteende, vilket gör det mer sannolikt att beteendet upprepas, så använder vi oss utav negativ förstärkning. Vi har då först adderat något som för hästens upplevs otrevligt, otäckt eller smärtsamt, som hästen vill undvika vilket den gör om den gör rätt. I hästvärlden kallar vi ofta detta för “tryck och eftergift”. En eftergift är dock ingen belöning i ordets sanna bemärkelse, att slippa något jobbigt är inte samma sak som att få en belöning.

Exempel: Ett barn tjarar på sin pappa för att få glass. Så fort pappa hämtar glassen, slutar barnet tjata (-R). (Pappan upplever -R, tjaratet försvinner när han hämtat glassen, barnet däremot upplever +R, glassen dyker upp efter tillräckligt mycket tjar)

En ryttare skänklar hästen i sidorna för att få den att gå framåt. När hästen börjar gå slutar ryttaren skänkla (-R). (Hästen upplever -R, ryttare upplever +R)

Du är ute och det börjar regna (-R), du går och ställer dig under ett tak för att slippa bli blöt.

Så oavsett om du använder +R eller -R så ökar beteendet i frekvens. Om beteendet inte återkommer efter upprepningar så har du alltså inte använt dig av någon typ av förstärkning även om du har gett din häst godis eller flyttat på den med tryck. Att beteendet ökar i frekvens är definitionen av begreppet.

Positiv bestraffning, P+ : När vi lägger till något obehagligt eller otäckt efter ett beteende som gör det mindre sannolikt att beteendet upprepas, har vi använt positiv bestraffning. Det kan vara exempelvis spön, ryck i rep, slag eller att höja rösten.

Exempel: En man är sen till jobbet och bestämmer sig för att köra fort för att hinna i tid. Han blir stoppad av polisen och får böter (+P). Några dagar senare är han sen igen men bestämmer sig för att respektera hastighetsgränsen.

En häst stannar på ett hinder. Ryttaren slår hästen med spöt (+P). När ryttaren ber hästen hoppa hindret igen, hoppar den omedelbart för att undvika att bli slagen igen. (Återigen upplever ryttaren +R)

Negativ bestraffning, P- : När vi tar bort något angenämt och önskvärt efter ett beteende som gör det mindre sannolikt att beteendet upprepas, har vi använt negativ bestraffning.

Exempel: När två barn bråkar om en leksak, tar mamman bort leksaken (-P). När barnen senare får tillbaka sin leksak bråkar de inte, för att undvika att bli av med leksaken igen.

När hästägaren kliar sin häst, börjar hästen bita i kläderna. Hästägaren slutar klia och kliver iväg (-P). Efter några upprepningar lär sig hästen att låta bli att klia tillbaka för att fortsätta att få kli.

Så: När du får ett beteende att minska i frekvens så har du använt bestraffning. När du har fått hästen att göra ett mer önskvärt beteende istället så har du använt dig av förstärkning för att få fram det beteendet.

Vilken belöning ska jag använda?

Vilken belöning du väljer beror helt på dig och din häst. Det kan vara: hö, pellets (high fiber cubes, lusernpellets, primero, hästens vanliga foder), lusernhack, knäckebröd, gräs, havreringar, morötter eller äpplen.

För en hel del hästar är det smart att börja med det tråkigaste "godiset", alltså hö eller höpellets. Klickerträningen är i sig väldigt motiverande, därför använder vi ofta tråkigare godis för att undvika alldeles för mycket engagemang (och frustration) som morötter eller färdiga hästgodisar kan ge.

För er som har lättfödda hästar är det viktigt att inte överutfodra hästen. Börja med att göra en riktig foderstat där belöningsgodiset ingår. Träna bara så långa pass som du har "råd" med godismängd-mässigt.

ANPASSA BELÖNINGEN EFTER DIN HÄST OCH HA GÄRNA VATTEN
TILLGÄNGLIGT

**SE TILL ATT ALDRIG TRÄNA EN HUNGRIG HÄST. EN HUNGRIG HÄST KAN LÄTT
BLI EN FRUSTRERAD HÄST!**

TÄNK PÅ DETTA

För att undvika att din häst blir väldigt exalterad, ivrig eller frustrerad:

– **Våga mata!** Desto oftare den får belöning desto mindre behöver hästen gissa och bli frustrerad för att den inte förstår. Belöna även om hästen bara tittade åt rätt håll, att ha en go känsla är viktigare än att hästen gör rätt direkt.

– Använd godis med längre **tuggtid**, tex hö, lusernhack, primero eller en morotsbit på en liten

tuss hö. Tuggandet gör att hästen slutar leta efter mera mat och det aktiverar det parasympatiska nervsystemet.

– Gör små korta pass och du kan med fördel ha hö tillgängligt i början för att ytterligare minska stressen kring mat. Ofta har både vi och hästarna mycket stress förknippat med mat och godis. Hästarna har ofta begränsad mattillgång och är hungriga när vi väl ger de mat. Likaså har vi lärt oss att det är fult att ge godis ur handen samtidigt som när vi väl gjort det får en häst som letar i fickorna och såklart vill ha mer. Allt detta har ofta förknippat godis och mat med dåliga känslor som vi måste förändra för att hitta avslappning i klickerträningen.

Börja med skyddad kontakt.

Skyddad kontakt innebär att ni har ett staket/boxdörr/annan slags barriär emellan er så att ni båda kan slappna av och inte behöver vara rädda för varandra (lika viktigt för båda parter). Då behöver vi varken vara oroliga för att behöva försvara oss och vi slipper samtidigt att felaktigt bestraffa hästens dåliga vanor. Vi kan istället släcka ut dem - genom att ignorera dem och belöna för beteendet vi vill ha istället.

Det viktigaste att lära hästen är att den ska ta det lugnt, den behöver inte mer än stå stilla så kan den få godis. När den är stilla med huvudet och håller det ifrån människan - kan den få godis. När hästen är still med huvudet kan den också lära sig att godiset kommer till den - med en lång arm utsträckt ifrån fickor och magväskor.

Så här kan det se ut när vi tränar i skyddad kontakt:

<https://youtu.be/cP2xBUMZiro>

Men det känns som att hästen bara vill ha godis?

Om vi enbart använder den belöningsbaserade träningen som en torr och teknisk möjlighet till att få fram beteenden så handlar det om godiset. Men det finns ett annat djup i den relationsbaserade träningen utöver operant betingning. Vi tittar noga på hur hästen mår och vi fokuserar på hästens känslsystem, före själva beteendet i sig. På så vis kommer hästen att må bra hos oss, den kommer att känna sig trygg och kan lita på att vi inte tar den över trösklar eller utsätter den för situationer som den inte klarar av. Det är en stor skillnad och gör att det inte bara handlar om godiset så länge vi själva kan se förbi det



Targetträning

En targetstick är ett objekt som hjälper oss att få fram olika beteenden. I denna övning kommer vi att be hästen att vidröra targeten med mulen, men många andra kroppsdelar går också att targetträna.

Targetträning är en otroligt mångsidig träningsteknik och går att applicera i många olika situationer. Här har vi en target på en pinne med en klicker på skaftet, men det kan också vara en petflaska, en utsträckt hand, en flugsmälla, en kon, ett lock till en plastburk osv.



Målet med target-övningen:

Istället för att driva fram hästen, kan vi med hjälp av en target locka hästen att röra sig i den riktningen vi vill. Vi kan på det viset få fram olika beteenden som vi sedan kan klicka för och sätta en signal på. När hästen har förstått vad den ska göra kan vi fasa ut targeten och bara använda den om hästen behöver extra stöd.

Markör – ditt magiska ord

I denna övning kommer vi också att introducera dig och din häst till en markör, det kallas också för en brygga. En klicker eller ett specifikt ord (vi och våra elever använder till exempel: Tack, Rätt, Klick eller ett klickljud med tungan. Vi har medvetet undvikit ordet "bra", då vi vill kunna använda det i andra sammanhang).

Vår markör ska markera rätt beteende och brygga det med belöningen. Det är svårt att ge godis i exakt rätt stund, men det går att klicka i exakt rätt stund för att sedan ge godis. Markören ska alltså bli starkt kopplad till belöningen. Vi rekommenderar att ge godis efter varje klick.

Du kan om du vill börja med några repetitioner av att klicka / säga ditt magiska ord och direkt efter ge en godis. Hästarna förstår konceptet väldigt fort därför brukar vi oftast lära in ett händigt beteende på en gång.

NÄR VI HAR VÄL INLÄRDA BETEENDEN KAN VI SÄTTA DEM EFTER VARANDRA I EN SEKVENNS OCH KLICKAR DÅ EFTER UTFÖRANDET AV FLERA BETEENDEN I RAD, MEN VI KOMMER UNDVIKA ATT KLICKA UTAN ATT GE EN GODIS.

Så här börjar du klicker- och targetträna:

Så här gör du::

- 1 När din häst står och tar det lugnt, den får gärna äta grovfoder.
- 2 Presentera targeten
- 3 När hästen visar intresse eller till och med nosar på targeten, markerar du beteendet med klick eller ditt magiska ord.
- 4 Ge hästen godis, gärna i krubban, hink eller annan plats långt bort ifrån din ficka.
- 5 När hästen igen är nyfiken på, eller nosar på targeten klickar och belönar du igen.
- 6 Efter max 10 klick tar du en paus, genom att ge hästen en godisbit i krubban eller annan plats långt bort ifrån dig, meddelar och visar att det är paus och tar bort targeten. Var noga med att själv ta en paus, pyssla med något helt annat eller passa på att andas och njuta av en lugn stund med din häst.
- 7 Börja sedan om

Nedan hittar du en video som ger dig en bra grund för relationsbaserad träning genom hur du startar och utvecklar din targetträning och klickerträning i 4 tydliga steg.

Tips & vanliga fallgropar:

Är din häst väldigt ivrig och letar efter godis i dina fickor?

Börja med att träna på andra sidan av ett staket eller boxdörren. Det är det allra smidigaste och effektivaste sättet att visa hästen att det finns andra mer effektiva sätt att få godis på än att leta i våra fickor. Välj också en belöning som är mindre god och/ eller varva med hö för att minska hetsen.

Är din häst försiktig och rädd för ljud?

Ta inte ett objekt som din häst är rädd för eller är skeptiskt mot. Vissa hästar har svårt för spöliknande targets. Ta gärna något som lockar nyfikenhet. Blir den rätt för klickerljudet, testa att ha den i fickan eller använd ett magiskt ord i början.

Gillar din häst att bita på saker?

Ifall du inte har som avsikt att lära din häst att till exempel apportera, utan hellre vill att den nuddar med nosen, börja i så fall med att välja en target som inte är inbjudande att tugga på. Du kan även försöka klicka innan hästen biter och placera den på ett sådan sätt så att hästen lättare kan nudda targeten med näsborrarna istället för läpparna.

Kom ihåg :

När det är paus är det paus och hästen får inget godis även om den skulle nosa på targeten. För att undvika frustration är det bäst att ta bort targeten i pausen.

Källor:

How the choice of reinforcement effects the perceptions horses have of humans. Sankey, C., Richard-Yris, MA., Henry, S. et al. Animal Cognition (2010)
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10071-010-0326-9> The Way to a Man's Heart Is through His Stomach: What about Horses? <http://journals.plos.org/plosone/article...> Så får du hästen att tycka om dig, HIPPSON. <https://www.hippson.se/.../jen.../sa-far-du-hasten-att-tycka.htm>