
Click for calmness



Click for calmness

Målet för denna övning är att hästen ska lära sig att avslappning är lösningen på alla problem, svaret på alla frågor. Vi vill gärna att det blir ett default beteende, ett beteende hästen gör när den inte vet vad den annars ska göra. Vi kommer därför att träna på att hästen ska associera avslappning med träningen rent generellt och kanske vissa situationer mer specifikt. Vi kan sedan använda den på nya platser, i nya övningar eller allmänt i livet där det behövs. Alla behöver vi mer avslappning!

Vägen dit kan se väldigt olika ut, beroende på vad ni har för bakgrund och vilken känsla som är aktiv i träningen nu. Därför har vi valt att dela upp detta tema i tre övningar: Hästens Skugga, Klicka för avslappning och Godismaskinen. Läs gärna igenom alla tre för att avgöra vilken som passar er bäst och prova dig gärna fram sedan.

Kan vi verkligen belöna en känsla?

Det är ganska viktigt att förstå att om du belönar när en häst är rädd, så belönar vi inte att den är rädd, utan vi har en chans att motbetinga det den faktiskt känner rädsla för. MEN om vi alltid jobbar över tröskeln och ofta har en viss känsla närvarande vid träningen överlag, eller vid träningen av ett specifikt beteende - så kommer denna känsla att befastas. Precis som när vi tränar för att befasta trevliga känslor till transporten eller hovslagaren, så behöver vi på samma sätt tänka på vilka känslor som är aktiva när vi tränar överlag.

Om vi då har en häst som tycker att mat är superviktigt och lätt bli frustrerad över att den inte förstår principen eller att vi har lite för höga kriterier för vad som är idealet i stunden, så behöver vi uppmärksamma hur ofta detta händer. När känslan av frustration är framme ofta, finns det en risk att vi oftare och oftare då får en häst som känner frustration vid träning. Även då den är välbekant med beteenderna eller övningarna den ska utföra finns det en risk att känslan av frustration har befästs till träningen överlag, ett specifikt beteenden eller övning.

Vissa hästar blir ivriga och frustrerade så fort de ser sin människa, vi vill gärna ha en häst som är entusiastisk och motiverad, men inte frustrerad och ivrig. En hårfin linje!

Att betinga belöningsbaserad träning med avspänning

Det du belönar får du mer av och om du belönar och tränar på ett sådant sätt att din häst finner mer och mer avspänning, desto lättare kommer din häst att kunna återgå till avspänning. Vi tränar då både för att först hitta, sedan behålla men även återgå till avspänning efter en händelse som kan ha skakat om oss och satt oss ur balans.

Vi behöver alltså träna vårt öga men också vår målbild. Det är lätt hänt, speciellt hos hästar med lite "nerv" eller som benämns som tittiga/hispiga osv. Att det utgångsläget som vi vant oss vid, som vi tror är en avspänd häst, tyvärr inte är det. Eftersom den hispiga hästen aldrig varit avslappnad kring oss är det lätt att vi ser det som normalt, som sådan den är, som något som inte går att göra något åt.

Vi är övertygade om att, när vi tränar efter Relationsbaserade principer, alla hästar kan hitta lugn och avspänning. Vi är också övertygade om att rörelse ? spänning. Hästen ska kunna utföra alla rörelser, även riktigt ansträngande, i avspänning, mentalt ,fysiskt och emotionellt.

Hur ser avslappning ut?

För att vi ska kunna se en förändring måste vi uppmärksamma vilka fysiska beteenden hästen gör som är kopplade till känslan av att slappna av.

Avslappningssignaler kan vara :

en lägre huvudhållning
huvud och hals skakning

klia sig på frambenet
frusta

större utandning, sucka

mjukare, men också mer vilande och medvetna steg

blinka

titta mjukt bort

osv.

Hästens skugga

Vi önskar att du börjar med övningen Hästens skugga såsom den är beskriven i Modul 1, alltså utan godis. Du ber din häst gå runt på ridbanan eller någon annanstans där den har störst chans att vara bekväm och avslappnad. Lägg märke till alla avslappningssignaler din häst gör. Passa på att påminna dig själv om din egen avslappning och fokusera gärna på det under passet.

Vissa hästar som är tränade belöningsbaserat varje dag, har svårt att göra Skugg-övningen. Hästen kan lätt bli mer frustrerad för att godiset inte kommer (den upplever en utsläkningsprocess). Det kan vara ok att ta sig igenom en sådan process, just för att kunna ha godis-lösa stunder också. Men var då noga med att ge hästen så bra förutsättningar som möjligt för att klara detta. Kanske det finns hö tillgängligt? Den är i en bra miljö, osv.

Om du inte känner att detta passar dig och din häst så finns nästa övningar istället/också.

Om vi redan börjat klickerträna och upptäcker att vår häst har mer spänning är vi önskar

Det finns flera sätt som du behöver undersöka för att se vad som passar just dig och din häst bäst. Först och främst behöver du hitta ett tydligt paus läge där hästen inte förväntar sig godis (Modul 2: Starta, pausa och avsluta ett pass), du behöver också byta till ett godis som är mindre gott och gärna har en högre tuggtid. Att träna med hö funkis ofta utmärkt.

Gör detta i skyddad kontakt om det går, då det ofta kan ge lite extra avslappning för oss.

Klicka för avslappning

Ni kan promenera ihop i paddocken eller ute, ni kan vara i omvänd rundkorall eller i en annan lämplig övning gärna i skritt.

Medans vi går eller står kan vi klicka och belöna för alla avslappningssignaler. Men variation är nyckeln här! Du måste belöna varierande, alltså att du kanske inte "bara" belönar huvudsänkning för snart har du det som ett beteende hästen erbjuder. När du däremot klickar för alla olika tecknen på avslappning så blir det inte ett specifikt beteende hästen kommer göra (varpå du direkt har tappat avslappningen!), utan hästen kommer ha ett helt spann av

beteenden att välja mellan. Två gånger på samma avslappningssignal räcker, sedan väntar du på en annan.

Blir din häst osäker på vad som gäller, underlätta för er genom att göra det i skyddad kontakt eller sänk kriterierna ännu mer, gå på din känsla och våga belöna ofta, även om du inte såg din häst slappna av kan ni alltid stanna och sätta dig på huk och mata fler godisar ur en lägre position - som i sin tur främjar avspänning.

Mata på - Godismaskinen

Vissa hästar behöver ha lägre kriterier än i övningen ovan. Då kan det vara bra att tänka att du kan belöna det mesta, förutom:

när hästen är på dig och din godisväska eller höjer huvudet mer, tittar bort mer, går snabbare och snabbare, eller långsammare och långsammare.

Börja med att i stillastående "starta" *Godismaskinen*. Det är en teknik som vi använder för att göra obehagliga eller tråkiga procedurer lite bättre, men dess syfte är att ge hästen något att tänka på samtidigt som den hela tiden försäkras hästen om att den gör rätt och belöningen är på väg.

Om du matar tillräckligt fort, tillräckligt mycket med tillräckligt tråkigt godis så kommer du snabbt märka att hästen lugnar sig. Hästen går inte lika snabbt om ens alls mot din hand, och den tuggar nöjt på sin belöning. Denna känsla vill vi behålla men nu i gåendet, då det oftast är lättast för hästar och människor att hitta avspänning samtidigt som vi rör oss. Så fortsatt med din otroligt höga belöningsfrekvens (godismaskinen) så fort du inbjuder till gåendet. Ni kan ta ett steg framåt och stanna för att tugga belöningen och repetera om detta. Eller fortsätta ge belöning och hästen fortsätter tugga medan ni går. Eller lite av båda delarna. Se vad som fungerar för just dig och din häst.

Tänk på din avspänning

Samtidigt som din häst blivit lugn och trygg i att den gör rätt och belöningen kommer regelbundet och tillräckligt fort kan du börja tänka på din egna kropp och dina egna spänningar. Som du gjort den progressiva muskelavslappningen så vet du kanske redan vart dina vanligaste spänningar sitter och se om du kan börja släppa på dessa medans du tränar.

Förläng tiden mellan belöningarna

Försiktigt och naturligt börjar du förlänga tiden mellan belöningarna. Från att hästen fick en ny belöning medan den fortfarande tuggade på den gamla vill du nu försöka ge strax innan den tuggat färdigt. Kom ihåg att ping ponga kriterierna här, en sekund emellan, två sekunder emellan, en sekund emellan, tre sekunder emellan två sekunder emellan osv. Gå upp och gå ner i kriterierna och på så sätt jobbar du dig långsamt uppåt mot att ha längre och längre tid emellan belöningarna.

Leta efter avslappningssignaler

När du har lite mer tid emellan belöningarna - och din häst fortfarande är trygg i att den gör rätt och att belöningen kommer när som helst, - och du är uppmärksam på din egna kropp, avspänning och andning - då börjar du leta efter hästens avslappningssignaler igen. Det viktiga här är att komma ihåg att fortsätta belöna regelbundet - även om du inte ser avslappningssignaler!

Associera en signal

Vi gillar att befästa en signal ganska tidigt i denna process, speciellt eftersom signalen vi rekommenderar är en tydlig utandning. Detta påminner dig om att slappna av samtidigt som din avslappning hjälper hästen att slappna av. Din utandning blir då för er båda rätt självklar och extra mycket förknippad med avslappning.

Om du har en häst som lätt blir frustrerad rekommenderar vi att ni börjar med och endast gör denna övning de närmaste gångerna. Du kommer snabbt märka att ni finner mer lugn i ert umgänge och med belöningarna och snart kommer ni kunna skritta och ha avslappningssignaler som enda kriterier för belöning.

Så småningom kan du använda denna övning som en uppvärmning inför andra övningar, något att varva med eller något att lugna er båda med om ni har tappat avslappningen i en annan övning.

Denna övning kan kännas krånglig i början och kräva mycket uppmärksamhet och medvetenhet, så pausa träningen och ta små tanke- och andningspauser för dig och hästen!

Click for calmness i ridningen

När du har övat på att klicka för avslappning från marken kan du även testa att göra det i ridningen. Från ryggen är det svårare att läsa hästens ansiktsuttryck så här behöver du verkligen känna efter och gå på vad du uppfattar genom alla dina sinnen. Frustar, huvudsänkningar och djupa andetag är fortfarande lätta att känna igen. Kan du också känna när din häst slappnar av i kroppen, får ett mjukare steg, blir mer rytmisk i sina rörelser?

En avspänd häst behöver varken skänklas framåt eller hållas igen, den har som en egen inbyggd farthållare. En avspänd häst känns underbar att rida på: den är mjuk i sina rörelser och är bekväm att sitta på.

Eftersom du redan har tränat på detta från marken först, borde ni komma in i rätt känsla även i ridningen ganska snabbt. Det är en fördel om du då kan ha ganska långt mellan belöningarna redan från marken, så blir det inte lika "hackigt" när du sedan rider på detta viset. Du kan använda din redan inlärd avslappnings-signal (en ljudlig utandning) även när du sitter på ryggen.

Avslappningsövningarna "Den tredimensionella rörelsen" och "Kroppskartan" är två jättebra övningar att göra för att även du blir medveten om din egen avslappning och din egen kropp.

Självklart är det en fördel när du redan har övat på avslappningsövningarna “progressiv muskelavslappning” som du fick i Modul 1.

Utforska gärna vad det är som påverkar avslappningen i ridningen!

Här kommer snart en film!