

# Aktivering

De flesta hundägare är väldigt duktiga på att ge sin hund tillräckligt med motion, de går promenader, joggar, cyklar och låter hunden leka med sina kompisar osv... Men ibland glöms den mentala biten bort, som är lika viktigt om man vill ha en tillfredsställd och välmående hund. Hunden behöver få jobba mentalt, tänka, koncentrera sig och utföra en uppgift precis som den skulle göra för att överleva i det vilda. Alla dess sinnen är programmerade för detta, till exempel leta och hitta mat som är det mest naturliga beteendet som finns. För detta krävs en bra näsa, inlärningsförmåga, förmågan till att kunna lösa problem och självklart ett bra balanssinne för att kunna ta sig fram i svårare terränger.

Här har du fyra aktiverings former att "leka" med:

- Nosarbete
- Inläring
- Problemlösning
- Balansträning

## Nosarbete

Det finns en anledning varför jag sätter nosarbete högst upp på listan. Som du kanske redan vet är det hundens absolut största och mest informations givande sinne, och därför är det självklart till fördel om hunden får använda sig utav det.

Hundens näsa hjälper oss i många avseenden, den hjälper oss hitta försvunna människor, hitta mögel i hus, hitta sprängmedel, minor, narkotikagömmor och lättsammare sysslor som kantareller och borttappade nycklar till exempel. För hunden har det inte så stor betydelse, så länge den får använda sig av sin näsa!

## Positiva effekter

Nosövningar ökar koncentrationsförmågan, hunden lär sig jobba mer målmedvetet och nosarbetet i sig är ofta självförstärkande.

## Exempel på övningar

1. Låt hunden leta sin mat istället för att servera den i skålen, börja med att sätta hunden på sitt-stanna kvar, eller bind upp den i kopplet. Kasta ut maten på en bit gräsplätt, ge hunden ett varsågod att leta eller gå och koppla loss. Börja smått, liten gräsplätt, lite mat för att sedan öka successivt till större och större område hunden måste söka av för att hitta all sin mat. Utveckla genom att kasta ut maten i svårare terräng som tillexempel högre gräs, i skogen bland stock och sten, i blåbärsris och i mossiga berg.

2. Hunden får leta mat/godis i träd, tallar brukar fungera bäst då man kan trycka fast godiset mellan barken. Sätt hunden på sitt-stanna kvar eller bind fast, ta hunden mat/

godis och tryck fast i några träd, både lågt, mellan och högt så den får ställa sig på bakbenen för att komma åt.

Gå tillbaks till hunden och ge varsågod att leta eller gå och koppla loss. Börja lätt med ett träd för att sedan successivt öka och lägga till fler.

**3.** Leta kotte, ta upp en kotte och ha den i handen en del av promenaden så den verkligen luktar dig. Låt hunden lukta på kotten för att sedan slänga ut den bland en massa andra kottar, det gör inget om hunden ser vart kotten hamnar de första gångerna. Så fort hunden plockar upp eller bara nosar på rätt kotte belönar du med godbitar eller lek. Gör övningen svårare genom att låta hunden se att du kastar ut kotten men ta sedan hunden och vänd om för att gå några meter därifrån. Gå sedan tillbaks till utgångspunkten och skicka hunden på leta. Belöna så fort den visar intresse för rätt kotte. Utveckla till att skicka hunden på sök utan att han sett dig kasta ut kotten.

**4.** Hitta tändaren. Gå med hunden lös eller i koppel, utan att hunden märker släpper du tändaren (eller vad du väljer) bakom dig och fortsätter bara att gå i ca 10-20 meter. Då vänder du om och låtsas själv börja leta efter det du tappat, titta i backen och omkring dig när du sakta börjar gå tillbaks. När hunden också börjar leta bekräftar du detta genom att berömma, när den väl kommer fram till föremålet du tappat blir du överlycklig och belönar omgående.

**5.** Personspår id-spår och Blodspår. Gå gärna en kurs och lär dig hur du arrangerar en spår situation för hunden.

## **Inläring**

Skoj eller nytta? Har ingen betydelse så länge hunden får lära. Vi har stor nytta av att lära oss hur inläring fungerar. Om vi förstår sambandet mellan timing (när vi belönar), kriterier (vad måste hunden göra för att uppnå belöning), förstärkningsfrekvens (hur ofta ska vi belöna) och förstärkningskvalité (vad är det vi belönar med) så kan vi i princip lära hunden vad som helst. Om vi inte lär hunden det vill att de ska lära, kommer han att lära sig ändå, men inte alltid det vi vill att han ska lära! Kontentan av det hela är att hunden drar slutsatser och lär ständigt, var delaktig i lärandet så hunden lär sig det DU vill att han ska lära;-)

## **Positiva effekter**

Med positiva inlärningsmetoder stärks banden mellan husse/matte och hund. Relationen blir starkare och man får en mer uppmärksam och följsam hund. Hunden blir duktig på att lära och håller "hjärnan i trim".

## **Exempel på övningar**

**1.** Nicka eller skaka på huvudet? Här är det till fördel att ha en inlärd förstärkare (markör) som till exempel en klicker, för tajmingens skull. Sätt dig framför hunden, ha klicker och godis redo. Vänta bara ut en huvudrörelse (hunden sitter aldrig helt orörlig), vid minsta lilla rörelse, klicka och belöna. Spelar ingen roll om du får en

rörelse upp, ned, eller till någon av sidorna. Fånga bara rörelsen genom att klicka och belöna. När hunden börjar förstå att han kan påverka dig att klicka genom att röra på huvudet, håll inne med klicket (höj kriteriet). Då hunden gör rörelsen lite större/tydlig, klicka och belöna. Öka successivt kriterierna så hunden får bjuda på större och större rörelser. Snart har du en hund som rör huvudet antingen upp eller ned, eller till någon av sidorna. När du är nöjd med beteendet, lägg in signal, till exempel ”eller hur” om hunden nickar, eller ”visst inte” om hunden skakar på huvudet.

2. Vad smakar katten? Ha klicker och absoluta favoritgodiset redo, ta en godisbit och dra framför hundens nos. Så fort han slickar sig om munnen klicka (när tungan är utanför munnen!) och bjud på godbiten. Efter några få repetitioner, sluta "retas" med godbiten och vänta på att hunden slickar sig om munnen utan "hjälp". Upprepa tills hunden förstått att han kan påverka dig att klicka genom att slicka sig om munnen, lägg till signal och döp beteendet. Till exempel ”vad smakar katten?”.

3. Apportering/Plocka upp saker från golvet. Välj föremål du vill att din hund ska apportera, ha klicker och belöningar redo. Visa hunden apporten, så fort han visar intresse för den, tittar, nosar eller om du har tur greppar, klicka och belöna. Fortsätt att klicka och belöna allt intresse för apporten (tittar, nosar, öppnar munnen mot, griper, plockar upp) tills du har en hund som villigt greppar föremålet, både från din hand och från golvet. Sätt signal på beteendet, till exempel ”hämta”. Variera och träna på olika typer av föremål så hunden kan apportera (hämta) alla typer av material och former.

4. Förbättra vardagslydnaden! Ett av det mest effektiva sätten att få en bra vardagslydnad är att fånga och förstärka önskvärda beteenden. Ha favoritbelöningarna redo, mat/godis, kamprasa, boll? Fundera på vad det är för beteenden du vill ha hos din hund. Ha honom inom ett rimligt avstånd? Att han stannar upp och väntar in dig? Att han går vid din sida? Att han tittar på dig då och då? Att han kommer springande emot dig om avståndet blev för stort? Att han drar tillbaks öronen och viftar på svansen när han söker din kontakt? Att han väljer bort störningar i omgivningen? När du vet vad det är du vill ha, börja belöna det! Råkar hunden bara stanna upp för en sekund, belöna det! Råkar han titta upp på dig, belöna det! Om hunden springer i din riktning, belöna det! När han lunkar förbi din sida, fånga och belöna! Drar han tillbaks öronen och viftar på svansen någon gång då när han tittar på dig, belöna det! När du börjar förstärka dessa beteenden kommer du få *mer* utav dem. Det betyder mindre utrymme/tid lämnas för de beteendena du inte vill ha. Efter några gånger av detta ”fångande” (förstärkande av hundens spontana beteenden) kommer hunden *medvetet* att börja titta på dig oftare, hålla sig nära, gå vid din sida, stanna upp och vänta, och allt annat du valt att belöna när ni är ute och går tillsammans. Är du observant och deltagande på promenaderna så kommer du få en hund som är observant (på dig, inte omgivningen!) och deltagande.  
***Du får det du förstärker!***

## **Problemlösningar**

När vi löser korsord, studerar, läser böcker eller liknande tränar vi hjärnan, vi måste använda oss av hjärnan för att den ska fungera optimalt. Om inte, förslöas den och vi minns inte lika väl, lär oss inte lika fort och orkar inte lika länge. Likadant är det för hundar, problemlösningar är ett utmärkt sätt att hålla hjärnan igång och aktivera dem mentalt. Nuförtiden finns en massa aktiverings leksaker att köpa som går ut på att hunden ska lösa problem, till exempel aktiverings bollen.

### **Positiva effekter**

Att lösa problem leder till ett ökat självförtroende eftersom hunden blir slugare och slugare, det blir lättare och lättare för honom att hitta lösningen på problemen han ställs inför. Så för blygare och mer försiktiga hundar är det en utomordentlig aktiverings form.

### **Exempel på övningar**

1. Aktiverings bollen. Måltiden kan serveras i bollen. Oftast går hålet i bollen att justera, större hål, lättare för hunden att få ut maten. Mindre hål, hunden för jobba hårdare på att rulla bollen så maten trillar ut. Börja som vanligt lätt och gör det sedan svårare ju skickligare hunden blir. Testa även andra aktiverings leksaker, googla Nina Ottosson så hittar du ett brett utbud.

2. Omvägs problem. Om hunden hamnar på fel sida av lyktstolpen, låt honom själv komma på hur han ska ta sig därifrån. Håll bara tillbaks i kopplet så hunden inte trasslar in sig mer, när han går åt rätt håll, beröm.

3. Omvägs problem. Placera hunden vid ett staket, ett par meter ifrån öppningen. Gå ut och ställ dig på andra sidan för att sedan kalla in. Låt hunden själv komma testa sig fram för att hitta öppningen och komma ut till dig. Gör övningen svårare genom att placera dig och hunden längre och längre ifrån öppningen. Hunden måste klara av att stanna kvar för denna övning.

4. Omvägs problem i svårare terräng. Placera hundens favoritleksak eller godis på svåråtkomliga ställen i skogen så hunden inte kan "gå rakt på" utan till exempel runt. Utnyttja det skogen har att bjuda på för att göra det svårare för hunden att komma åt leksaken eller godiset.

### **Balansträning**

Hunden behöver få röra sig fritt i varierad terräng för att utveckla balans i kroppen och ordentliga muskler. Bara att hunden får gå lös i skog och mark gör att han får ökad kroppskontroll. Att låta hunden balansera på olika ting tränar balanssinnet ytterligare och stimulerar de små och balanserande musklerna.

### **Positiva effekter**

Balansträning leder till ökad koncentrationsförmåga och ökat självförtroende. Att balansera kan verka självförstärkande och är ofta en bra stresskontroll. Så har du en

blyg, osäker och försiktig hund eller en hund som har väldigt lätt för att gå upp i varv är balansträning bra.

### **Exempel på övningar**

**1.** Sitta fint. Hunden ska sitta ned men dra upp framtassarna och balansera på bakdelen. Locka upp hunden i en "sitt fint" position eller lär hunden att trycka nosen mot en target (exempelvis en blompinne med en flirtkula på). När hunden pålitligt duttar nosen mot flirtkulan (targeten) klicka och belöna. Placera targeten strax ovanför hundens huvud så han får sträcka sig (lyfta framtassarna) för att försöka komma åt den. Klicka och belöna *innan* hunden nuddar targeten! Låt det ta sin tid, hunden behöver lära sig att behålla balansen för att kunna sitta kvar i denna position. Läg in signal, till exempel "sitt fint" *innan* du placerar targeten ovanför huvudet på hunden. Klicka och belöna som vanligt. Efter några träningspass, ge signalen "sitt fint" utan att placera targeten ovanför huvudet på hunden. Belöna hunden i "sitt fint" position.

**2.** Hoppa upp på stenar. Locka (eller shejpa) hunden att hoppa upp på stenar när ni är ute och går, börja lätt med större stenar för att sedan då hunden blir skickligare låta honom hoppa upp på "svårare" (mindre yta att stå/balansera på) stenar. Öka successivt svårighetsgraden så hunden alltid har en rimlig chans att lyckas. Utveckla genom att låta hunden stå, sitta och ligga och kanske "sitta fint". Belöna hunden på stenen.

**3.** Stubbträning. Locka (eller shejpa) hunden att hoppa upp på olika stubbar. Börja med låga och bredare till en början för att sedan ta de lite högre och smalare. Men öka bara ett kriterium i taget, antingen lite högre eller lite smalare. När hunden blir skickligare på att hantera sin kropp kan du be honom sitta, sitta fint eller kanske till och med ligga, allt beroende på storlek av stubbe och hund såklart. Man får anpassa balansträningen utefter hund.

**4.** Nedfallna träd. Låt hunden hoppa upp på stammen för att sedan gå längs med den, belöna när hunden tagit ett par steg. Öka svårighetsgraden genom att träna på smalare trädstammar och på att hunden lär sig vända, sitta och ligga utan att trilla av. Ta de träden som passar din hund storleksmässigt, de måste alltid ha en rimlig chans att lyckas för att träningen ska hållas positiv och att det ska ge positiva effekter.

### **Ökat samspel med en självständig hund**

Har du en väldigt självständig hund skulle jag rekommendera att använda aktiveringsövningar där hunden för det mesta får sin belöning av dig och inte hittar den själv. Hunden utför ett jobb för att sedan komma och hämta lönen från dig. Detta kommer att öka samspelet mellan dig och din hund.

### **Öka den försiktiga, blyga och osäkra hundens självförtroende**

En hund som är osäker och försiktig är det till fördel om man använder sig till stor del av övningar där hunden hittar sin belöning själv. Till exempel hitta sin mat, både

utslängd på marken och fastklämd i barken på träd, få maten i aktiverings bollen eller omvägs problem där hunden hittar sin mat/leksaker på egen tass. Detta kommer att öka den osäkra hundens självförtroende tillsammans med balansträning och mer problemlösningar.

### **Slutsats**

Att aktivera hunden kan ge många positiva effekter, allt ifrån en mer tillfredsställd och harmonisk hund till en mer lyhörd hund. Beroende på vilken typ av hund och vilken typ av aktivering som prioriteras kan aktivering hjälpa försiktiga och osäkra hundar att få bättre självförtroende och utåtriktade hundar att bli mer samarbetsvilliga, kontaktsökande och följsamma.

Brist på aktivering kan leda till att hunden aktiverar sig själv, till exempel jagar cyklister, joggare, vilt... tuggar sönder posten eller river ut papperskorgen... bryter sig in i fodertunnan, drar i kopplet, gör utfall mot andra hundar osv... Ofta ligger "aktiveringen" hunden väljer i linje med rasen, till exempel vallhundar börjar valla/ jaga allt från barn till bilar till vilt.

