

Självförtroende träning

Att en hund har ett gott självförtroende är grunden till ett harmoniskt liv, den behöver få känna sig trygg med sig själv, sin kropp, sina känslor och då kan den också hantera oväntade händelser, stress, rädsla och andra påfrestningar på ett bättre sätt.

Är inte helt ovanligt att man misstar en hunds osäkerhet som ett **för** stort självförtroende, att hunden är "kaxig" och tar mycket plats, är utåtagerande och reaktiv. Detta är förmodligen symptom på exakta motsatsen, hunden saknar ett gott självförtroende och överkompenserar med överdrivna reaktioner och beteenden.

Att bygga upp och stärka självförtroendet hos en hund kan du göra oavsett hur gammal den är och är ett pågående projekt hela hundens liv – hundens självförtroende konto borde kontinuerligt få "insättningar" med valutan i form av övningar/lekar/träning.

Vi brukar dela upp självförtroende träningen i tre delar.

- Balans
- Nos
- Problemlösning

Självförtroende övningar ska alltid läggas upp så hunden lyckas med uppgiften, annars får man precis motsatt verkan - att hunden inte klarar uppgiften och den blir nedslagen och frustrerad. Hunden ska också självständigt lösa uppgiften, med andra ord ska du inte hjälpa hunden.

Nedan har vi listat lite övningar att göra för att just göra insättningar på hundens självförtroende konto och bygga självkänslan.

Balansträning

Godisträd – tryck fast godis i barken på ett träd, mestadels högre upp.
Låt hunden leta och klättra för att nå dem.

Cirkuskonster – Sitt vackert, krypa, backa, rulla runt, dansa
– kräver alla hundens balans sinne.

På en steg – Börja med att ha stegen liggande nästan på marken.
Luta sedan stegen mer och mer. Försiktig dock med säkerheten!

Sparka boll. Kropps kontroll! Lär hunden sparka fram bollen med hjälp av framtassarna.

Balansboll. Skaffa en balansboll, finns massa övningar att göra med den!

Skogsagility. Den bästa balansträningen av alla! Skogen är fylld av agility! Stockar, stenar, kullar, kullfallna träd att balansera på!

Vinster och fördelar med balansträning!

- Bra kroppskontroll
- Ger mod som är överförbart på andra situationer
- Ökar på angemanget hos hunden
- Hundens självkänsla stärks
- Fungerar som stresskontroll
- Gör hunden mer följsam
- Muskler och sinnen utvecklas och stärks
- Koncentrationsförmågan ökar
- Knyter samman människa och hund (relation)
- Självkänsla stärks

Nosträning

Viktigt! För att nosträningen ska vara stimulerande och nyttig så måste hunden själv få klura på sina nosövningar. Visa inte hunden hur den ska göra, eller var godisbitarna finns! Hittar inte hunden dem så gör hunden inte det, tar det en timme så tar det en timme. Det är hunden som ska bli trött av att få jobba! Kom ihåg att om du ofta hjälper din hund, kommer hunden snart att sluta tänka själv och bara vilja ha din hjälp. Nosträningen kommer gå sämre och sämre! Så ha tålamod!

Godissök, inomhus och utomhus. Låt hunden få leta rätt på sin middag i skogen!

Personspår, knata ut i blåbärsriset 20-30 meter i en lätt båge. En stor jackpot belöning på slutet i form av godsaker eller en leksak.

Viltspår, här rekommenderar vi att ni går en kurs, så ni får hjälpa att börja träningen på rätt sätt. Detta är en fantastiskt spännande sysselsättning för hunden!

Sök, göm dig i skogen och låt hunden finna dig! Vill du fördjupa dig inom detta så finns det kurser att gå. Detta brukar de sociala människotokiga hundarna älska som sysselsättning!

Luktdiskriminering, idag en populär "sport" inom hund. Kan göras i oändligt många former. Allt från tävlingsformen "Nosework" till enkla övningar hemma som går ut på att hunden ska finna de föremål du nyligen tog i. Kottar på ett område, du har rört vid en kotte. Hunden ska "markera" just din kotte. Behöver inte apportera – bara finna!

Vinster och fördelar med nosträning!

- Kräver koncentration
- Lär hunden att hålla fokus under längre tid – uthållighet
- Självförstärkande – hunden "känner" att den gör rätt
- Fungerar som stresskontroll
- Kan användas för att öka aptiten genom födosök
- Ökar självständigheten
- Ökar hundens egenkontroll (tro på egen förmåga)
- Kostar mycket energi

Problemlösning

Nu ska hunden använda huvudet till att finna lösningar på olika "problem", precis som vi nämnt ovan så är det viktigt att hunden själv får lösa problemet utan din hjälp. Lyckas inte hunden, gör övningen enklare!

Free shaping - Klickerträning. Är problemlösning på hög nivå! Här ska hunden hela tiden fundera ut vad den ska göra för att få dig att trycka på klickerknappen. Uttröttande och nyttigt för självförtroendet!

Godis i bunke, en låda, en burk eller varför inte i en ursköjd mjölkkartong. Hunden ska lista ut hur den kommer åt godbiten. Kom ihåg, alla sätt är bra, även om de inte var så du hade tänkt att hunden skulle lösa uppgiften!

Godis i ett lakan, matta eller handduk, de flesta hundar älskar den här övningen. Att få slita, dra och kasta runt med mattan för att finna ut godbitarna. Använd ett lakan/matta/handduk som är ok att det går sönder.

Ta sig över ett hinder. Runt ett staket, över en stor trästock, under en parkbänk osv.

Petflaska med godis, försvåra genom att löst sätta på korken.

Aktiverings leksaker, kika gärna på våra tips på hur du tillverkar egna aktiveringsleksaker!