



Kursplan Skvallerträning 2.0

3 tillfällen (1,5 timme per tillfälle)

Tillfälle 1:

- **Trafikljusmodellen – Förstå och bemöta din hund i olika känslolägen** - Trafikljusmodellen hjälper till att tolka hundens känslomässiga tillstånd och anpassa träningen därefter. Genom att avgöra om hunden befinner sig i ett tillstånd av trygghet och mottaglighet, mild stress och osäkerhet eller hög stress och instinktiva reaktioner kan träningen individanpassas. Syftet är att skapa en trygg inlärningsmiljö där hunden får rätt förutsättningar att lyckas och känna sig trygg i olika situationer.
- **80%-regeln – Ett verktyg för att utvärdera och anpassa träningen** - 80%-regeln används för att utvärdera träningens effektivitet och hundens känslomässiga tillstånd. Den hjälper till att avgöra om hunden är redo att gå vidare, behöver mer tid på nuvarande nivå eller om svårighetsgraden bör sänkas. Om hunden är trygg och stabil i minst 80% av repetitionerna kan träningen fortsätta eller utvecklas, medan en lägre andel stabila utföranden signalerar behov av justeringar. Regeln säkerställer en positiv inlärningsupplevelse genom att anpassa träningen efter hundens förmåga och förebygga stress eller osäkerhet.
- **Övning: Skapa en trygg miljö inför träning** - Denna övning hjälper till att skapa en trygg och avslappnad miljö för hunden innan träningen påbörjas. Genom att låta hunden utforska sin omgivning i sin egen takt kan den känna sig mer bekväm och mottaglig för inläring. Hundens kroppsspråk används för att avgöra om den är redo att träna eller om den behöver mer tid och stöd. Positiva interaktioner, såsom att erbjuda belöning eller lek, kan hjälpa till att stärka hundens förväntan och motivation. Om hunden fortfarande visar tecken på osäkerhet prioriteras trygghet framför träning.
- **Övning: Trygg start och tydligt avslut** - Denna övning hjälper hunden att förstå när en träning börjar och slutar, vilket skapar förutsägbarhet och trygghet. Genom att först checka in hunden och bedöma dess motivation kan du anpassa träningen efter dess behov. Om hunden är redo, starta träningen lugnt och tydligt. När träningen är avslutad används en konsekvent avslutningssignal, vilket hjälper hunden att förstå att aktiviteten är över.
- **Övning: Hitta rätt belöning** - Denna övning hjälper dig att identifiera vilken typ av belöning som bäst motiverar din hund i olika situationer. Genom att testa olika belöningsformer – godis, leksaker och social interaktion – kan du observera hundens respons och välja det som fungerar bäst.
- **Övning: Avslappning mellan dina ben** - Denna övning hjälper hunden att hitta trygghet och avslappning genom att placera sig mellan dina ben. Genom att lugnt guida hunden till positionen och belöna när den slappnar av, skapas en positiv association till närheten. En tydlig signal kan introduceras för att förstärka beteendet.
- **Övning: Betingning av belöningsignal** - Denna övning syftar till att skapa en stark koppling mellan belöningssignalen och belöningen, så att hunden förstår att signalen alltid leder till något positivt. Genom att ge signalen nära dig och omedelbart följa upp med belöning, förstärks associationen snabbt. Upprepade korta sessioner hjälper hunden att lära sig att signalen är förutsägbar och pålitlig. Genom att testa signalens effekt i olika miljöer säkerställs att den fungerar i varierade situationer. Målet är att hunden ska reagera med positiv förväntan så snart signalen ges.
- **Övning: Motivation för ögonkontakt** - Denna övning syftar till att stärka hundens motivation att självmant söka ögonkontakt, vilket är en viktig grund för samarbete och kommunikation. Genom att låta hunden själv initiera kontakten skapas en positiv upplevelse utan krav eller styrning. Belöningssignalen markerar rätt beteende och förstärker hundens vilja att upprepa det. Genom att gradvis förlänga tiden för ögonkontakten byggs uthållighet och fokus, vilket gör att hunden lär sig att aktivt välja ögonkontakt även i olika miljöer.



- **Övning: Belöna spontan ögonkontakt** – Denna övning fokuserar på att belöna hundens spontana ögonkontakt för att stärka dess uppmärksamhet och följsamhet. Genom att vänta ut hundens initiativ och förstärka ögonkontakt med belöning, lär sig hunden att aktivt söka kontakt utan signaler från föraren. Övningen utvecklas genom att successivt öka rörelsevariationer och belöna hundens engagemang, vilket bygger en stabil vana av naturlig kommunikation mellan hund och förare.
- **Övning: Öka hundens positiva känsla** - Denna övning syftar till att öka hundens trygga känsla i närvaro av en trigger genom positiv förstärkning. Genom att låta hunden observera triggern på ett tryggt avstånd och belöna lugna reaktioner, skapas en positiv koppling. Träningen anpassas efter hundens känslotillstånd och justeras vid behov för att säkerställa en trygg inlärningsmiljö. Målet är att gradvis stärka hundens känsla av trygghet och positiv förväntan i mötessituationer.
- **Övning: Skvallra stillaståendes** - Denna övning hjälper hunden att utveckla ett självständigt skvallerbeteende genom att lugnt observera en trigger och spontant vända sig mot sin ägare för belöning. Genom att anpassa avståndet och belöningsformen efter hundens behov skapas en trygg och positiv inlärningsmiljö. Övningen stärks successivt genom att minska avståndet till triggern och generalisera skvallret i olika miljöer, vilket ger hunden en trygg strategi för att hantera yttre störningar.





Kursplan Skvallerträning 2.0

3 tillfällen (1,5 timme per tillfälle)

Tillfälle 2:

- **Övning: Skvallra i rörelse** - Denna övning tränar hunden i att skvallra på en trigger samtidigt som den är i rörelse. Genom att belöna spontana blickar mot ägaren skapas en positiv association till triggern, vilket stärker hundens trygghet och följsamhet under promenader. Övningen anpassas efter hundens känsloläge genom att justera avståndet till triggern och variera rörelsehastigheten, vilket hjälper hunden att generalisera beteendet i olika miljöer och situationer.
- **Övning: Skvallra vid ökad störning** - Denna övning hjälper hunden att skvallra på en trigger även vid ökade störningar och rörelser. Genom att gradvis introducera rörliga triggers, från stillastående till snabbare rörelser, tränas hunden i att behålla fokus och spontan kontakt med ägaren. Övningen anpassas efter hundens trygghetsnivå genom att justera avstånd och rörelsetempo. Genom att belöna rätt beteende skapas en positiv association till triggers även i mer utmanande miljöer.
- **Övning: Skvallra i skarpt läge** - Denna övning tränar hunden att skvallra spontant även i skarpa situationer. Genom att placera hunden på rätt avstånd till en trigger och belöna när den själv väljer att vända sig mot sin ägare, stärks hundens trygghet och följsamhet. Efter skvallret rör sig hund och ägare bort från triggern för att ytterligare förstärka den trygga känslan. Övningen anpassas efter hundens reaktion och kan justeras för att säkerställa att träningen sker i rätt tempo. Avreaktion efter träningen hjälper hunden att bearbeta situationen och återgå till ett lugnt tillstånd.
- **Övning: Nos mot näsa** - Denna övning tränar hunden att spontant söka ögonkontakt genom att förstärka beteendet med belöning. Hunden placeras i en avslappnad position och uppmuntras att lyfta blicken mot ägarens ansikte. När hunden självmant söker ögonkontakt, markeras och belönas beteendet. Genom att variera belöningsplaceringen och gradvis öka tiden innan belöningen ges, stärks hundens förväntan på kontakt. Övningen kan utvecklas genom att utföras i olika miljöer för att säkerställa att beteendet blir stabilt i varierade situationer.



Kursplan Skvallerträning 2.0

3 tillfällen (1,5 timme per tillfälle)

Tillfälle 3:

- **Övning: Bygg följsamhet genom ögonkontakt och rörelse**- Denna övning hjälper hunden att utveckla följsamhet genom att koppla ögonkontakt till rörelse. Hunden placeras i en avslappnad position och uppmuntras att spontant söka kontakt. När ögonkontakt sker, förstärks beteendet genom en belöningsignal, följt av en rörelse som hunden uppmuntras att följa. Genom att belöna följsamheten med godis, lek eller social interaktion skapas en positiv association. Övningen genomförs i korta sessioner och anpassas efter hundens motivation och trygghet. Genom att gradvis öka tiden för ögonkontakt innan rörelsen startar och variera miljöer stärks hundens förmåga att fokusera och samarbeta i olika situationer.
- **Övning: Följsamhet genom riktade förflyttningar** - Denna övning syftar till att stärka hundens följsamhet genom riktade förflyttningar. Hunden placeras vid din sida och uppmuntras att följa dina rörelser genom att använda belöningar som förstärkning. Genom att variera riktningen på förflyttningarna, som att gå framåt, bakåt eller åt sidan, lär sig hunden att hålla fokus och följa dig naturligt. Under övningen utvärderas hundens följsamhet, och träningen anpassas efter dess trygghet och motivation. När hunden blir mer säker kan svårighetsgraden ökas genom att inkludera längre förflyttningar, tempoväxlingar och träning i olika miljöer för att befästa beteendet i olika sammanhang.
- **Övning: Stärk ögonkontakt vid rörelse** - Denna övning fokuserar på att stärka hundens ögonkontakt vid rörelse för att öka dess uppmärksamhet och följsamhet. Genom att inleda träningen i en trygg miljö och gradvis introducera rörelseförändringar uppmuntras hunden att spontant söka ögonkontakt. Övningen börjar med att du står framför hunden och gör en tydlig rörelse för att fånga dess uppmärksamhet. När hunden spontant tittar upp belönas den omedelbart för att förstärka beteendet.
- **Övning: Belöningsignal – Vänd - gå - belöna**- Denna övning syftar till att stärka hundens följsamhet och respons på belöningssignalen genom att koppla den till rörelse. Träningen börjar med att skapa en trygg miljö där hunden får utforska och känna sig avslappnad. Därefter kontrolleras hundens motivation genom att presentera belöningen och observera dess reaktion.
- **Övning: Belöningsignal – Vänd – Spring – Belöna**- Denna övning stärker hundens följsamhet och reaktion på belöningssignalen genom att koppla den till rörelse och tempoökning. Träningen inleds med att skapa en trygg miljö där hunden kan utforska och känna sig avslappnad. Därefter kontrolleras hundens motivation genom att presentera belöningen och observera dess reaktion.
- **Övning: Ögonkontakt i rörelse – Bygg följsamhet** – Övningen handlar om att bygga följsamhet genom att koppla ögonkontakt till rörelse. Genom att först skapa en trygg miljö och låta hunden utforska, görs den mer mottaglig för träning. Hunden placeras vid sidan, och träningen börjar med att vänta in spontan ögonkontakt. När hunden söker kontakt, markeras det direkt med en belöningsignal. Därefter inleds en rörelse framåt eller åt sidan, och om hunden följer med, belönas den i rörelse.
- **Övning: Skvallra – Följ mig** – Den här övningen syftar till att hjälpa hunden att skapa en tryggare känsla vid möten med en trigger, exempelvis en annan hund, cyklister eller människor. Genom att uppmuntra hunden att spontant vända sig mot dig och därefter följa dig bort från triggern, bygger ni en positiv vana där hunden söker kontakt istället för att reagera med stress eller osäkerhet. Övningen stärker också hundens följsamhet och trygghet i ditt sällskap.



- **Skvallra i skarpt läge – följ rörelse** - Den här övningen hjälper hunden att skapa en trygg vana vid plötsliga möten med en trigger, till exempel en annan hund, en cyklist eller en människa. Genom att uppmuntra hunden att spontant skvallra (vända sig mot dig) och sedan följa din rörelse bort från triggern, ger du den en strategi för att hantera situationen utan stress.

