



## Kursplan Skvallerträning

1 tillfälle (1,5 timme)

### Tillfälle 1:

- **Trafikljusmodellen – Förstå och bemöta din hund i olika känslolägen** - En metod för att tolka hundens känslomässiga tillstånd och anpassa träningen därefter. Genom att avgöra om hunden befinner sig i grönt (trygg och mottaglig), gult (mild stress och osäkerhet) eller rött ljus (hög stress och instinktiva reaktioner) kan träningen individanpassas för att skapa en trygg inlärningsmiljö.
- **80%-regeln – Ett verktyg för att utvärdera och anpassa träningen** - En riktlinje för att bedöma när hunden är redo att gå vidare i träningen. Om hunden lyckas med minst 80% av repetitionerna kan svårighetsgraden höjas. Vid 60–80% är det bäst att behålla samma nivå, medan en framgångsgrad under 60% tyder på att träningen behöver anpassas för att öka tryggheten.
- **Övning: Skapa en trygg miljö inför träning** - Genom att låta hunden utforska sin omgivning i egen takt skapas en stabil grund för träningen. Genom att läsa av hundens kroppsspråk och använda Trafikljusmodellen kan du säkerställa att hunden känner sig trygg innan träningen startar.
- **Övning: Trygg start och tydligt avslut** - En tydlig rutin för inledning och avslut av träningen skapar förutsägbarhet och trygghet. Genom att checka in hunden i början och avsluta med en konsekvent signal som "Nu är vi klara" kan hunden lättare varva ner och bearbeta inläringen.
- **Övning: Hitta rätt belöning** - För att skapa motivation och tydlighet i träningen behöver belöningen anpassas efter hundens preferenser. Genom att testa olika typer av belöningar – godis, lek eller social interaktion – kan du hitta vad som fungerar bäst i olika situationer.
- **Övning: Avslappning mellan dina ben** - Genom att låta hunden vila mellan dina ben skapas en trygghetszon där den kan återhämta sig och slappna av. Övningen används för att ge hunden en säker plats i stressiga situationer eller efter intensiv träning.
- **Övning: Betingning av belöningsignal** - Förstärker hundens förståelse av en specifik belöningsignal (exempelvis "Bra!" eller "Yes!"). Genom att konsekvent koppla signalen till en belöning lär sig hunden att signalen alltid leder till något positivt.
- **Övning: Öka hundens positiva känsla** - En övning som syftar till att stärka hundens trygghet i olika situationer. Genom att belöna lugna och avslappnade beteenden skapas en positiv association till miljön eller en eventuell trigger.
- **Övning: Motivation för ögonkontakt** - Övningen hjälper hunden att aktivt söka ögonkontakt som en del av kommunikationen med sin förare. Genom att presentera en belöning, dölja den och invänta att hunden spontant tittar på föraren, förstärks beteendet.
- **Övning: Belöna spontan ögonkontakt** - För att bygga vidare på ögonkontakten belönas hunden både när den står still och när den är i rörelse. Detta hjälper hunden att hålla kontakt och följa sin förare oavsett situation.  
**Övning: Skvallra stillaständes** - Genom att belöna hunden när den självmant vänder blicken mot föraren vid åsynen av en trigger, lär sig hunden en trygg strategi för att hantera nya intryck. Skvallerträning hjälper hunden att reagera lugnt och kontrollerat i olika miljöer.
- **Övning: Skvallra vid ökad störning (Stillaständes)** - Den här övningen tränar hunden att skvallra på en trigger trots ökade störningar. Genom att gradvis introducera rörelse och variera avståndet lär sig hunden att fokusera på sin förare istället för att fastna vid triggern.
- **Övning: Skvallra i rörelse** - Vidareutveckling av skvallerträning där hunden lär sig att skvallra även under rörelse. När den ser en trigger under promenaden belönas den för att spontant söka kontakt med sin förare, vilket stärker följsamheten.



- **Övning: Skvallra vid ökad störning (I rörelse)** - Den här övningen lär hunden att skvallra på en trigger medan den rör sig. Genom att gradvis introducera rörelse och anpassa avståndet lär sig hunden att vända sig till sin förare trots ökande störningar
- **Övning: Skvallra i skarpt läge** - En övning för att hantera oväntade triggers i vardagen. Hunden får möjlighet att själv välja att skvallra i en verklig situation, vilket belönas direkt. Vid behov leds hunden bort från triggern för att minska stress och öka tryggheten.

