



Kursplan Trygga Hundmöten

1 tillfälle (1,5 timme)

Tillfälle 1: Grundläggande övningar & hundmöten

- **Trafikljusmodellen** – Ett verktyg för att förstå och bemöta hunden i olika känslolägen. Modellen kategoriserar hundens känslotillstånd i grönt, gult och rött ljus, vilket hjälper hundägaren att anpassa träningen efter hundens trygghet och stressnivå. Genom att läsa av hundens signaler kan man skapa en trygg inlärningsmiljö där hunden lär sig på sina egna villkor.
- **80%-regeln** – En riktlinje för att utvärdera hundens träning och känslomässiga tillstånd. Regelen hjälper hundägaren att avgöra om hunden är redo att gå vidare i träningen eller om övningen behöver justeras. Genom att säkerställa att hunden lyckas minst 80% av gångerna skapas en stabil och trygg inlärning.
- **Skapa en trygg miljö inför träning** – En övning som låter hunden utforska och bekanta sig med omgivningen i sin egen takt. Genom att ge hunden tid att akklimatisera sig innan träningen påbörjas skapas en trygg bas där hunden kan fokusera och lära sig på ett avslappnat sätt.
- **Trygg start och tydligt avslut** – Träningen blir mer effektiv om hunden förstår när den börjar och när den slutar. Denna övning handlar om att checka in hunden innan träning, använda signalen "Är du redo?" för att säkerställa att den är redo att samarbeta, och sedan tydligt avsluta träningen med en utcheckningssignal för att ge hunden möjlighet att slappna av.
- **Hitta rätt belöning** – En övning där hundägaren får testa olika typer av belöningar för att identifiera vad som motiverar hunden mest. Genom att använda Trafikljusmodellen för att utvärdera hundens respons kan belöningen anpassas efter situation och behov för att skapa optimal inlärning.
- **Avslappning mellan dina ben** – En trygghetsövning där hunden lär sig att varva ner genom att placera sig mellan hundägarens ben. Genom att belöna avslappnade beteenden och skapa en lugn plats för återhämtning stärks hundens trygghet och förmåga att hantera nya situationer.
- **Övning: Avreaktion** - Efter en intensiv eller stressfylld situation behöver hunden tid att bearbeta sina känslomässiga intryck och återfå balans. Genom att ge hunden möjlighet att självreglera, exempelvis genom att skaka av sig, nosa eller tugga på ett ben, kan den hantera sin stress på ett naturligt sätt. Använd Trafikljusmodellen för att bedöma om hunden är redo att gå vidare – om den är lugn (grönt ljus), behöver mer tid (gult ljus) eller fortfarande är stressad (rött ljus). Vid behov kan miljön justeras för att ytterligare hjälpa hunden att återställa sitt lugn innan nästa aktivitet. fritt eller utföra en lugnande aktivitet för att släppa stress.
- **Betingning av belöningsignalen** – Övningen "Hjärntvätten" belöningssignalen syftar till att stärka hundens respons på en specifik signal genom klassisk betingning. Genom att konsekvent associera signalen med en positiv belöning, exempelvis en godbit, lär sig hunden att förknippa signalen med något positivt. Detta leder till att hunden reagerar snabbt och glatt när den hör signalen, vilket förbättrar kommunikationen och samarbetet mellan hund och förare.
- **Övning: Trygghetscirkel** - Övningen syftar till att gradvis öka hundens trygghet i närheten av en trigger genom att arbeta på ett tryggt avstånd och successivt stärka positiva känslor. Genom att låta hunden observera triggern på ett avstånd där den känner sig bekväm och cirkulera runt den i en vid båge, ges hunden möjlighet att bearbeta situationen utan att uppleva stress. Under övningen förstärks lugna och trygga beteenden, och avståndet justeras utifrån hundens reaktioner.



- **Övning: Öka hundens positiva känsla** - Den här övningen syftar till att gradvis stärka hundens trygga och positiva känsla i närheten av en trigger. Genom att låta hunden observera triggern på ett avstånd där den känner sig bekväm och trygg, samt använda förstärkning för att förankra en positiv emotionell upplevelse, skapas en långsiktig känslomässig trygghet.
- **Övning: Belöna trygga beteenden** - Den här övningen syftar till att stärka hundens trygga och positiva känsla i närheten av en trigger genom att förstärka den känslomässiga tryggheten vid rätt tillfälle. Genom att låta hunden observera triggern på ett avstånd där den känner sig bekväm och belöna den trygga känslan, hjälper vi hunden att bibehålla emotionell stabilitet. Övningen kan utföras både i stillastående och i rörelse och skapar en positiv association som stärker hundens trygghet i liknande situationer.
- **Övning: Funktionell belöning** - Den här övningen syftar till att stärka hundens trygga och positiva känsla genom att använda belöningar som anpassas efter situationen. Funktionella belöningar innebär att hunden får det den behöver genom sitt beteende, exempelvis att skapa avstånd, utforska eller pausa träningen. Genom att låta hunden observera en trigger på ett tryggt avstånd och själv välja hur den hanterar situationen, stärks dess känsla av kontroll och trygghet. Övningen hjälper hunden att utveckla strategier för att reglera sitt känsloläge utan press.
- **Övning: "Mark and Move"** - Den här övningen syftar till att stärka hundens trygga och positiva känsla i närheten av en trigger genom att markera lugna beteenden och sedan skapa avstånd genom en kontrollerad rörelse. När hunden observerar triggern på ett tryggt avstånd och visar tecken på lugn, såsom att stå stilla eller titta bort, markeras detta. Därefter rör ni er lugnt bort, vilket hjälper hunden att behålla tryggheten och känna kontroll över situationen.
- **Övning: "Find it"** - Den här övningen syftar till att stärka hundens trygga och positiva känsla i närheten av en trigger genom nosaktivering. När hunden ser triggern ges signalen "*Find it*", och en godbit kastas på marken för att uppmuntra nosarbete. Genom att fokusera på att leta efter godbitar istället för att fastna vid triggern, hjälper vi hunden att behålla trygghet och självkontroll. Övningen kan utföras både i stillastående och i rörelse, beroende på hundens behov och trygghetsnivå.