

Passivitetsträning, vad är det?

Det finns många ord och termer att lära sig som nybliven hundägare och passivitetsträning är just ett sådant som inte alltid är helt lätt att förstå. Det som gör att det kan kännas knepigt är troligen just för att vi människor själva har så svårt med passivitet – att bara vara och inte göra något speciellt. Vi sysselsätter oss hela tiden utan att vi tänker på det, framför allt med våra telefoner, när vi inte gör något annat. Det kan göra att vi har svårt att lära våra hundar att inte bli aktiverade hela tiden.

Passivitet betyder egentligen att hunden ska kunna slappna av och göra ingenting en stund. Det kan till exempel vara när ni stannar upp på promenaden för att byta några ord med en granne, sitter i väntrummet hos veterinären, är på hundkurs, café eller på besök hos vänner.

Varför är det viktigt?

Att kunna ta det slappna av och ta det lugnt är viktigt för att hunden ska kunna hantera olika miljöer och situationer utan att bli stressad och må dåligt. En hund som är i gång hela tiden kommer till slut bränna ut sig och får svårt med koncentration och inlärning.

Passivitetsträning är även relationsstärkande och för att kunna slappna av i din närhet behöver din hund vara trygg med dig och lita på att du har koll på läget. Livet som hundägare blir dessutom lättare och mer flexibelt ju fler situationer din hund kan följa med dig i.

Börja hemma

Om hunden har svårt att slappna av hemma kommer den ha ännu svårare att göra det på andra platser. Börja därför träningen i hemmet, oavsett om du har en valp eller en vuxen hund. Passivitetsträning och ensamhetsträning går hand i hand, vilket är ytterligare ett gott skäl till att lära hunden att vila ibland.

Börja med att lära hunden att vara på en begränsad yta och vila, till exempel bakom ett kompostgaller eller bakom en barngrind. När vi begränsar ytan hunden har tillgång till hjälper det den att komma ner i varv. Se till att hunden är rastad och nöjd varje gång ni ska öva och hjälp hunden göra rätt genom att ge den något riktigt gott att tugga på varje gång den ska vara bakom gallret. Det ska inte vara ett straff att vara där utan ett trevligt och tryggt ställe där man vilar och äter sina tuggben. Bakom gallret ska det även finnas en skön bädd eller en koja att gå in i och en vattenskål. En liten tuggpinne som hunden glufsar i sig på en minut kanske inte kommer fungera i det här fallet, så se till att erbjuda den något bättre som till exempel en Kong med fruset färsfoder. Det kommer hunden kunna roa sig med en längre stund och är även ett konstruktivt sätt för hunden att få utlopp för nyfikenhet och energi. Led in hunden bakom gallret och ge kongen. Var själv kvar i samma rum men fortsätt med det du höll på med, titta på tv, jobba med datorn osv. Öva korta stunder i början och avsluta träningen medan hunden fortfarande är lugn.

Förutom att påbörja både passivitets- och ensamhetsträning är det här också ett praktiskt sätt att kunna ge hunden riktigt goda tuggben utan att behöva få detta i möblerna (om hunden vanligtvis får vara där). När hunden är bakom gallret låter vi den vara ifred med sina saker. Hunden lär sig att man äter alla goda saker ”på sitt rum” och det gör även att man slipper problem med hundar som vaktar sina saker mot människor. En win-win för alla inblandade alltså!

Det man gör ofta blir man bra på

Det finns många olika sätt att träna passivitet, men det blir lätt onaturligt om vi försöker träna på situationer som vi normalt aldrig gör i vår vardag. Att till exempel ta med sig hunden till en parkbänk för att fika ihop och vänta ut att hunden ska slappna av fungerar absolut, om det här är något du verkligen tycker om att göra regelbundet i din vardag. Om inte kommer det vara en sämre metod.

Hundar blir lätt situationstränade, det vill säga att de lär sig hur en specifik situation går till. För att hunden ska kunna slappna av i många olika situationer behöver ditt beteende därför vara förutsägbart oavsett vart ni befinner er. Vi vill att hunden ska börja generalisera det ni gör - att ta det lugnt bredvid dig oavsett vart ni befinner er. Ta därför med dig hunden i de situationer du faktiskt vill att den ska lära sig att fungera i, men gör det enkelt, var förberedd och jobba alltid förebyggande.

Fundera över i vilka situationer din hund har svårt att slappna av. Är det när det kommer folk på besök? När du vill jobba ostört vid datorn eller prata i telefon? Eller när du vill stanna och prata med någon på promenad? Hjälプ hunden att fortsättningsvis göra rätt i dessa lägen. Om hunden stökar medan du pratar med någon du möter - prova att stanna lite längre bort från den du möter än du brukar och ställ en fot på kopplet. Hunden kan fortfarande ligga, sitta eller stå men kan till exempel inte hoppa på dig eller den du möter. Beröm med lugn röst när hunden lugnar sig. Går ni på besök hos en vän eller på café? Ha hunden kopplad och låt den till exempel ligga på en filt bredvid dig och äta tuggben. Får du besök hemma? Ta in hunden på sitt rum bakom galler redan innan du öppnar ytterdörren. Successivt kommer hunden lära sig hur olika situationer går till och att den kan vara trygg och lugn bredvid dig. Med tiden kommer hunden också kunna få mer och mer frihet eftersom ni har övat på hur du vill att hunden beter sig på nya platser.

Skilj på stilla och lugn

Tänk på att passivitet inte är att göra saker på kommando utan att det snarare är en känsla. Det vill säga om du säger åt hunden att sitta när du tycker att den är stökig så kommer hunden fortfarande att vara aktiv och vänta på nästa kommando. Däremot kan ett ”sitt” vara ett steg i rätt riktning när hunden behöver samla ihop sig lite, men det är viktigt att komma ihåg skillnaden mellan att vara stilla och att vara lugn.

När stökighet blir ett inlärt beteende

Hundar är duktiga på att läsa av oss människor och lär sig snabbt vilket beteende som ger önskad utdelning. Hunden är inte förslagen på något sätt, den gör bara det som lönar sig. Om hunden till exempel har tråkigt och börjar skälla mot sin ägare blir den ofta belönad på något sätt. Antingen säger vi åt den att sluta eller så ger vi den något att äta eller börjar tankspritt klappa eller leka med den. Oavsett vad vi gör här så blir det lönsamt för hunden. Den har fått godis, kel, lek eller uppmärksamhet. Tänk på att dålig uppmärksamhet ("Nej! Tyst!") också är uppmärksamhet.

Hur mycket ska hunden vila?

En hund sover mycket, mellan 8-16 timmar per dygn. Om din hund har svårt att slappna av i olika situationer eller miljöer kan du behöva se över hur hundens vardag ser ut. Det behöver finnas en bra balans mellan fysisk motion, mental aktivering, vila och sömn för att hunden ska klara av att slappna av när det händer saker omkring den.

Känns det svårt?

Ta kontakt med en utbildad hundbeteendevetare/hundpsykolog om det känns knepigt för att få hjälp med en träningsplan åt dig och din hund. En hund som klarar av att slappna av i många lägen får också följa med sin hundägare mer i vardagen och får på så sätt ett rikare liv och mindre ensamtid <3