

40

IDEER TIL SELVTILLITS- BYGGING OG MENTAL AKTIVISERING



HUNDETRENER CARINA JOSEFINE

UTFORSKNING

Når vi legger til rette for at hunden kan få gjøre ting på egenhånd, gjør vi hunden vår mer selvstendig og tryggere på seg selv. Hunder er nysgjerrige av natur, og nysgjerrighet er en mentalt sunn egenskap som vi burde eiere burde oppmuntre. Å la hunden utforske selvstendig, er dermed noe av det fineste vi kan gjøre for hunden vår, for å oppmuntre både selvstendighet og nysgjerrighet, og dermed også gi selvtilliten deres en skikkelig boost! Hunden får brukt alle sansene sine, så dette er også en flott måte å aktivisere hunden mentalt på.

Oppdagelsesferd

Dra på oppdagelsesferd på et nytt sted. La hunden lukte og utforske så fritt som mulig. Her er det hunden som bestemmer hva og hvor lenge han vil utforske.



Beriket miljø

Beriket miljø betyr å tilføre noe nytt i hundens vante miljø (for eksempel i hagen eller i stua) Du kan bruke bildekk, møbler, treningsutstyr, klær, tepper, hundesenger, matter osv. fra andres husholdninger, gjerne hvor det bor andre dyr.



Overaskelseseske

Lag en «overaskelseseske» med lukter, lyder og smaker. Gamle sokker, bokser, klær, hundeleker og kattetepper fra venners hus, pakninger det har vært pålegg i osv. Legg i litt godbiter og smaksprøver, og gjerne litt avisapir å rote i. La hunden utforske!



PROBLEMLØSNING

Å bli presentert for en utfordring, for så å løse det på egenhånd er god selvtillitsbygging, og mental aktivisering.

Utfordringen for hunden kan være for eksempel «Hvordan får jeg godbiten ut derfra og inn i munnen min?» eller «hvordan kommer jeg meg over/under/rundt dette hinderet og frem til leken min/godbiten»

La hunden fundere på hvordan den skal få tak i en leke eller godbiter som er gjemt for eksempel:

I et muffinsbrett, med tennisballer som er lagt over formene



Under hyller eller inni sprekker, slik at hunden må bruke potene. Du kan også lage en bro av murstein e.l. med en planke over



Inne i et sammenrullet teppe/håndkle/rye.



Under en matte eller en rye



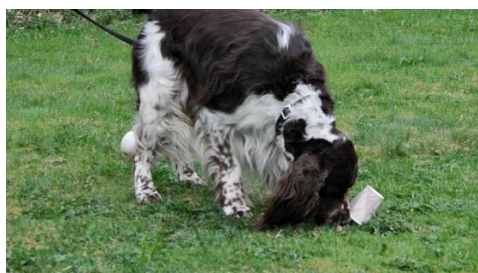
Inne i en eggekartong
Du kan også smøre noe godt på
innsiden av kartongen.



Inne i en plastflaske



Under en kopp



Inne i en lukket eske/boks



Godbiter og tøyestykker stappet
inn i en lekeball



Inne i en tørkerull hvor du har lukket begge endene, evt i et tomt Pringles rør.



Oppi en bøtte hunden enten må stikke hodet ned i, eller velte, for å få tak i godisen.



Mellom to pappkrus som er satt oppi hverandre



Her er det bare fantasien som setter grenser!

SNUSEOPPGAVER

Hundens aller beste arbeidsverktøy er nesen. Til tross for at hundene har en mindre hjerne enn oss, er området i hjernen dedikert til å analysere lukt 40 ganger større hos hunden!

Ved å legge opp til snuseoppgaver/nesearbeid får hunden få gjøre det den er laget for å gjøre, bruke hodet og kjenne seg stolt over det den får til. Du kan lage spennende snuseoppgaver for hunden din både innendørs og utendørs, det er lettvint, billig og krever minimalt med utstyr.

Finn den...

Lær hunden å finne ballen eller bamsen sin, nøklene dine, telefonen din osv.



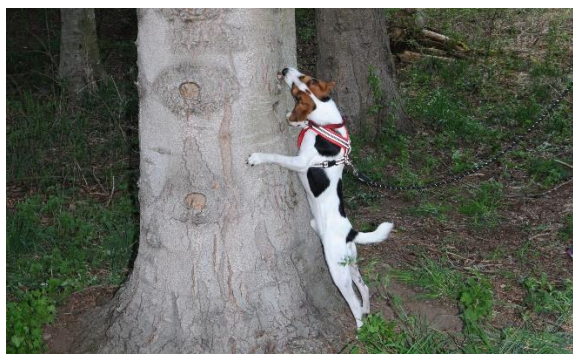
Godbitsøk

Kast godbiter utover bakken. Jo større tetthet av godbiter, jo enklere.



Pølsetre

Fest pølser, karbonader, vafler osv i barken eller på kvistene til et tre/busk. Å bruke nesa i høyden, kan være utfordrende dersom hunden er mest vant til å lukte på bakken.



Blomsterpottesøk

Bruk blomsterpottesøk med hull i. Til å begynne med er 3-5 blomsterpottesøk nok. Gjem en godbit under én av dem. Hvis hunden din ikke er vant til å søke etter godbit, kan du la hunden se hvor du legger godbiten under de første par gangene.



Pappeskesøk (alle bokser og kasser kan brukes)

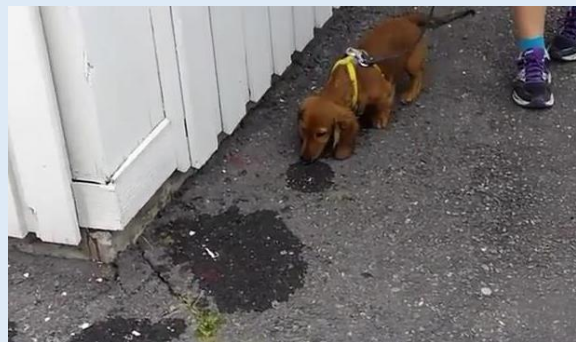
Legg noen skikkelig «smelly» godbiter i pappeskene

Du kan godt lage noen utfordringer, slik som at den må stikke hodet inn i eskene, bruke potene, eller tråkke oppi, for å få tak i godisen.



Kyllingkraftsøk (hvilken som helst kraft kan brukes).

Drypp kraft bortover bakken i et spor. Legg gjerne sporet rundt en sving, så ikke hunden ser belønningen i enden av sporet. Er hunden helt nybegynner, kan du legge litt smaksprøver i sporet.



Hvis hunden er mer glad i leker, kan hunden søke seg frem etter leken sin i stedet. Du kan også få hjelp til å holde hunden, slik at du selv kan være belønningen i enden av et søk.

KROPPSKOORDINASJON OG EVENTYRAGILITY

Dog parkour, urban agility, skogsagility – det handler om å bruke det man har i miljøet til å utfordre hundens hode og kropp, balanse og styrke. Det er super selvtillitsbygging! Det er også god mental aktivisering, da det krever mye «hjerne» å bruke kroppen på måter den ikke er vant til.

Både skog- og bymiljø har sine utfordringer, bare man har øynene oppe og ser etter dem.

To på...



Krype under



Hoppe over



Oppå



Balansere over



Samle beina oppi



Mange triks vil også utfordre kroppskoordinasjonen. Se ideer for triks.

TRIKSETRENING/SAMARBEIDSØVELSER

Samarbeidsøvelser er aktiviteter hvor du og hunden jobber sammen, og hunden lærer nye ting. I tillegg til at hunden får brukt hodet sitt, vil dere to knytte sterke bånd, dere vil lære dere å kommunisere bedre og stole på hverandre.

Det viktige er ikke hvilke øvelser dere velger, men hvordan dere har det sammen mens dere trener. Hvis hunden ikke får til en øvelse, tull det bort, og prøv igjen. Hvis vi skal få hunden tryggere på seg selv, må vi ikke la den få følelsen av å ikke få til. Ha det gøy sammen 😊

Snurre rundt



Bukke



Hoppe gjennom armene



Hoppe over beinet



8-tall mellom beina



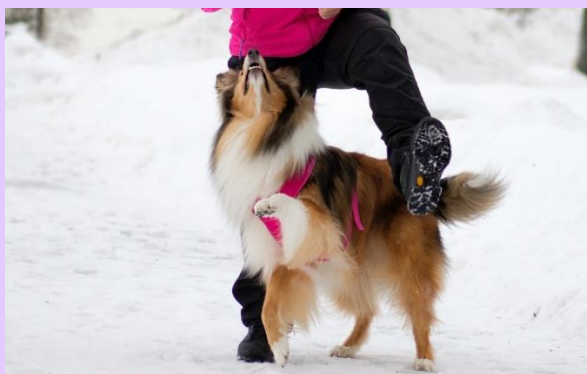
Slalom mellom beina



High Five



Løfte ett og ett bein – og kunne forskjellen på dem



Rydde leker



Slå av/på lys



Sitte bamse



Hoppe gjennom rockering



Rull rundt



PANG/spill død



Hoppe opp på ryggen din



Så lenge du og hunden har det gøy, spiller det ingen rolle hva dere trener på. Ulike hundesporter som rallylydighet og agility er også samarbeidsøvelser.

Å BARE VÆRE SAMMEN

Ikke undervurder verdien av å bare være sammen uten å gjøre noe spesielt. Gå tur i skogen, sitt på en stein ved vannet, kos og snakk med hunden din, og bare kjenn på følelsen av å «*være sammen*».

<3

