

## «Kindereggøvelsen»

«Kindereggøvelsen» er et navn Arne har funnet på fordi øvelsen gir deg flere fordeler. Vi er ikke så glad i egne navn da all læring fungerer ut fra allerede gitte begreper. Vi bruker likevel navnet i denne boka da det er lettere å referere til hva vi mener du praktisk skal gjøre, men det er som sagt ikke vi som har funnet opp dette. «Kindereggøvelsen» er en type forstyrrelsestrening hvor vi bruker motbetinging. Motbetinging betyr at vi lærer det motsatte av tidligere læring. For eksempel hvis hunden forbinder noe med fare og er redd, lærer vi hunden å forbinde dette med noe positivt, som oftest en godbit. Når forbindelsen er innlært, vil også faren og redselen være borte. I tillegg er det stor mulighet for at hunden tar kontakt med deg neste gang denne tidligere faren oppdages. Motbetinging bruker vi til å redusere og fjerne redsel, som en del av gradvis tilvenning. Vi bruker det også når hunden ønsker å gjøre noe som vi ikke ønsker at den skal gjøre. For eksempel springe etter sauer, oppsøke folk, løpe etter syklist, joggere, fugler, rådyr osv. Det vi også ser som en stor fordel med denne måten å jobbe på, er at interessen for det som var interessant reduseres, og kontakten med deg øker. I tillegg kan motbetinging også brukes i treningsarbeid når hunden gjør feil eller blir forstyrret. Dette blir ikke dekket i denne boken. Når vi jobber kun belønningsbasert er det også viktig å kunne kontrollere hunden i alle situasjoner og motbetinging er et av hjelpemidlene.

Det mange hundeeiere sliter mest med når de har en valp eller unghund, er at den vil bort og hilse på alt som beveger seg. Det vanskeligste å passere uten å hilse er oftest andre hunder, men også mennesker og da særlig barn. Å møte joggere, syklist, skatere, hester, sauer og katter m.m. er også utfordrende for de fleste valper, men også for mange voksne hunder. Vi skal nå se på motbetingingsøvelsen som vi kaller for "Kindereggøvelsen". Den kan hjelpe deg i alle disse situasjonene og flere til. Øvelsen har mange effekter, derav navnet. Med øvelsen ønsker vi å oppnå at hunden skal:

- bli værende hos eieren
- slutte å reagere på nøytrale forstyrrelser
- fjerne/ redusere usikkerhet/redsel som følge av stimuli i miljøet (motbetinging)
- ta kontakt med eieren når spennende forstyrrelser opptrer

Fremgangsmåten er i hovedsak den samme uansett type forstyrrelse, som hvis det er noe hunden/valpen vil hilse på eller er redd for, eller om det er en ubetydelig forstyrrelse. Treningen må alltid gjøres så enkel at den lykkes. Det vil si at dere må starte med stor avstand til forstyrrelsene, og at du må bruke meget gode og myke godbiter som belønning. Det er viktig at du bruker godbiter som hunden ikke tygger på. Du har ikke kontakt og heller ikke kontroll mens hunden tygger. Godbitene skal helst svelges rett ned. Men det viktigste er at du foretar en god innlæring slik at både du og hunden kjenner godt til øvelsen før du begynner å bruke den.

## Innlæring

Betingelsen for å starte denne treningen er at du og hunden er flinke til å ha øyekontakt. Hunden må kunne holde øyekontakten noen sekunder i alle situasjoner hvor øvelsen skal brukes. I tillegg må belønningslyden, "bra" og/eller klikket, være godt innlært. Når du starter treningen på øvelsen, skal det være i kontrollerte former, helst innendørs og med en medhjelper som kan lage forstyrrelser. Den innledende treningen er mest en trening for deg, slik at du skal lære deg å belønne (klikke) på rett tidspunkt og å levere godbiten riktig.

Når du belønner for øyekontakt, skal det være en liten pause mellom belønningslyden og når du starter bevegelsen med godbithånden. Når du bruker belønningslyden idet hunden reagerer på en forstyrrelse, skal du være rask med å gi godbiten etter klikket.

Det er en stor fordel at du bruker en klikker som belønningslyd i denne øvelsen, da timing er viktig og lyden må nå godt inn til hunden i vanskelige situasjoner. Hundens posisjon skal være i front av deg. Den skal sitte, stå eller ligge med kort avstand, maks en armlengde, og den skal ha siden til forstyrrelsen, slik at den må vende hodet ca. 90 grader for å se mot denne.

Til denne treningen har du behov for en medhjelper som skal stå noen få meter til siden for hunden.

- 1) Start treningen med å belønne for øyekontakt.
- 2) Når hunden kan holde kontakten noen sekunder, lager medhjelperen en liten nøytral lyd eller bevegelse som hunden reagerer litt på.
- 3) Du skal nå klikke straks hunden begynner å vende hodet mot forstyrrelsen. Hvis du har gjort dette riktig, vil hunden når den hører klikket, raskt se tilbake på deg for å få belønningen. Da skal du være kjapp med å gi godbiten.

Hvis du er litt for treg og ikke får klikket før hunden har snudd seg vekk, venter du bare til den ser tilbake på deg igjen. Da belønner du øyekontakt og starter treningen på nytt. Husk at denne innledende treningen er like mye en trening for deg som for hunden. Du skal lære å bruke belønningslyden raskt når hunden reagerer (beveger ørene/ starter å snu på hodet). Dersom du klikker eller sier "bra", og hunden ikke reagerer på lyden, har du enten gjort det for vanskelig, forstyrrelsen er for stor, eller så er ikke belønningslyden tilstrekkelig innlært. Du skal likevel være rask med å gi hunden belønningen. Den vil da mest sannsynlig vende hodet tilbake. Du kan da prøve om igjen med en litt enklere forstyrrelse, eller sjekke om belønningslyden fungerer (les mer i kapittelet «Belønningslyd»).

Fortsett med å trene og la medhjelper lage en forstyrrelse etter hver andre eller tredje belønning for øyekontakt. Treningen blir da at du belønner for at hunden holder øyekontakt i to til tre sekunder. Av og til lager medhjelperen en forstyrrelse når hunden holder øyekontakten. I begynnelsen kan du gi beskjed når forstyrrelsen skal komme. Etter hvert skal du ikke vite når forstyrrelsen kommer.

Du vil tidlig oppdage at hunden reagerer mindre og slutter å reagere på samme forstyrrelse. Dette er en av effektene ved bruk av motbetinging. Hundens reaksjon på nøytrale forstyrrelser forsvinner raskt. Derfor må medhjelperen variere på forstyrrelsene med forskjellige lyder, kraftigere lyder, bevegelser og forskjellige bevegelser. Det er ikke uvanlig at medhjelperen ikke klarer å forstyrre hunden etter en tids trening. Hvis dette hender deg tar dere en pause og fortsetter en annen gang. Når du mener at dere begge er blitt flinke i rolige omgivelser er det på tide å prøve ute. Fortsett innlæringen med medhjelper inntil alt fungerer bra i rolige omgivelser. Da er dere klar for å prøve treningen på enkle utfordringer.

## Motbetinging og operant, viljestyrt, læring

Vi har tidligere lært at når vi belønner en atferd vil atferden øke i frekvens. En skulle tro at når vi bruker belønningslyden (belønner) i det hunden snur seg bort, ville atferden å snu seg bort øke. Men det skjer ikke, og denne atferden dør raskt ut. Hvorfor? Operant læring er viljestyrt læring, og dette er ikke viljestyrt. Assosiasjonene vi skaper mellom belønning og stimulus er klassisk læring. Reaksjonen på belønningslyden er en automatisk respons. Hundens reaksjoner på forstyrrelser er reflekser. Usikkerhet/redsel er en følelse som ikke blir påvirket av belønning og straff på samme måte som med en viljestyrt atferd. Det betyr at de operante læringsteoriene ikke kan brukes her. I denne sammenheng brukes de kun i forbindelse med kontakttreningen. I kontakttreningen bruker vi positiv forsterkning. Hunden blir forstyrret og reagerer automatisk på forstyrrelsen. Da bruker vi straks belønningslyden som stimulerer belønningssenteret i hjernen, noe som gjør at hunden automatisk snur seg tilbake for å få belønningen. Det eneste hunden gjør bevisst er å ta øyekontakt for å få belønning.

## I praksis bruk

Den første økten på en reel forstyrrelse skal du gjøre en plass med lite annen aktivitet. Du starter med noe som er forholdsvis liten forstyrrelse for din hund. Det kan være stor forskjell på å trene inne og ute, så gjør det enkelt i begynnelsen. Det enkleste for mange vil være å trene på mennesker eller bilder som passerer, bare avstanden er tilstrekkelig stor for deg og din hund. Du kan finne en turvei som er oversiktlig, hvor du kan stå så langt fra turveien som nødvendig. Du stiller deg opp med ryggen til turveien og har hunden din foran deg, tett inntil deg. Her skal du kunne drive med litt kontakttrening. Når du føler at du har kontroll på treningen starter du med "Kindereggøvelsen" på det første som passerer dere. Du skal da belønne hunden for øyekontakt, og du skal belønne (bruke belønningslyden) straks hunden begynner å vende hodet mot den som passerer. Når dette fungerer bra og hunden mister interessen for de som passerer, kan du begynne å variere treningen med å trene forskjellige steder og på forskjellige forstyrrelser. Se mer om passering under kapitlet "Passering".

## Motbetinging og jaktinstinkter (sladretrening)

Noe av det som er utfordrende for mange hundeeiere, er å få kontroll over hunden i forbindelse med andre dyr og fugler. Jaktinstinktet gjør at hunden vil springe etter. Hvor vanskelig dette kan være vil variere mye mellom de forskjellige rasene, men også individuelt innen rasen. Det som skaper størst utfordring for den vanlige hundeeier er katter, sauer, hester, rådyr og ender. I tillegg er det mange som trener på forskjellige typer jakt. Dette medfører ofte at hunden må sitte i ro når den ser vilt, og når den venter på å få hente vilt. Det er også vanlig at valper og unghunder har stor lyst til å springe til andre hunder, mennesker og gjerne spesielt barn.

Når det gjelder noe hunden har stor lyst til å springe etter/til, bruker vi det som også kalles sladretrening. Når vi har belønnet tilstrekkelig ganger for at hunden reagerer på noe, vil dette i seg selv bety belønning (klassisk læring). Det betyr at hunden automatisk vil ta kontakt med deg når den ser f.eks. en sau.

Når det gjelder vilt og andre dyr er vi avhengig av å ha mulighet til å trene. Det vil si at dyret må forholde seg forholdsvis rolig på en passende avstand. Dette kan være enkelt med sauer, ender og rådyr som lever tett på mennesker. Men det kan være vanskelig med katter og andre dyr som lett springer vekk når vi kommer med hunden. Hvis du har mulighet til å starte med en valp vil det være mye enklere enn med en voksen hund som har fått springe etter dyrene. Den har da fått mulighet til å stimulere jaktinstinktene ukontrollert. Alt er likevel mulig, det vanskelige tar bare lengre tid.

Du starter som med alt annet, med tilstrekkelig avstand og kontakttrening. Du bruker belønningslyden hver gang hunden snur seg mot for eksempel sauene. Gradvis vil hunden reagerer mindre og mindre på sauene. Da er det tid for å sjekke om hunden snur seg tilbake uten at du bruker belønningslyden. Neste gang hunden snur seg mot sauene forholder du deg i ro. Snur den seg tilbake til deg skal du straks bruke belønningslyden og nå bør du belønne skikkelig bra. Videre trening blir å av og til bruke belønningslyden når hunden reagerer på sau, og av og til bruke den når hunden snur seg tilbake fra sauene. I tillegg må du trene i forskjellige situasjoner, på forskjellig avstand, med forskjellige sauer, i forskjellig miljø. Du vil også oppleve at hunden gradvis mister interessen for sau, men siden dette er medfødte instinkter må treningen vedlikeholdes hele livet for de fleste hunder. Husk at hunden alltid skal holdes i bånd i nærheten av buskap og alltid i båndtvangstiden. I tillegg vil en innlært innkalling kunne få hunden tilbake om uhellet skulle være ute.

## Fjerne usikkerhet/redsel

Hvis hunden din skulle bli skremt i en eller annen situasjon, skal du så fort som mulig begynne å trene «Kindereggøvelsen» (bruke motbetinging). Hvis du bruker belønningslyden (klikker/sier «bra») idet hunden reagerer på noe skummelt, vil den assosiere dette med belønningen. Hvis du fortsetter med treningen vil det skumle gradvis begynne å bety belønning, og redselen blir gradvis fjernet der og da. Det å jobbe med å fjerne redsel står

beskrevet i boken *100% Positiv Problemløsning*», men vi skal ta med noen grunnleggende regler her.

Når vi skal redusere redsel har vi to virkemidler: gradvis tilvenning (desensitisering) og motbetinging. Når vi bruker motbetinging vil vi bruke belønning (godbiter). Det betyr at hunden også vil fokusere på å få belønning. Dette vil kunne overskygge redselen hvis den ikke er for stor. Det betyr at vi kan stå og trene med hunden, hunden reagerer ikke med synlig redsel, og vi tror at redselen er borte. Vi kan ikke vite dette før vi har fjernet hundens interesse for belønningen. Først da vil vi kunne se om det er noe igjen. Derfor må vi alltid bruke gradvis tilvenning i samarbeid med motbetinging.

I praksis vil dette si at vi kan starte med motbetinging, både for å skape positive assosiasjoner, men også for å kontrollere hunden. Når vi ser at hunden selv har kontroll, fjerner vi gradvis belønningen inntil den er helt borte. Etter dette venter vi videre inntil vi er helt sikre på at redselen er borte. Da kan vi enten avslutte treningen, eller flytte oss litt nærmere det som var skummelt og nå kun bruke gradvis tilvenning.

### Motbetinging og skudd

Vi skal her se hvordan du kan bruke motbetinging i forbindelse med ting som vi vet at det er en mulighet for at hunden blir redd, for eksempel skudd. Du må ha en medhjelper som skyter, og denne må stå på en så stor avstand at du er sikker på at hunden ikke blir redd. Du starter med å trene øyekontakt, og du og hunden står med siden til der medhjelperen er. Når du har kontroll på kontakttreningen gir du beskjed til medhjelper om å skyte ( gjerne på telefon). Straks du hører skuddet bruker du belønningslyden og gir raskt godbiter. Hvis hunden ikke reagerer negativt på skuddet kan du gjenta dette ca. fem ganger. Da kan du tilslutt la medhjelperen skyte uten at du belønner en gang. Hvis hunden er uberørt av skuddet kan du fortsette med å trene litt nærmere, med litt høyere lyd neste økt. Hvis du øker styrken på skuddet (minker avstanden til) litt om gangen, skal du ikke få noen reaksjon hos hunden. Går du for fort fram er det mulig at hunden blir redd og at du må starte på nytt. Tren videre med varierende avstand og i forskjellige miljø inntil du er sikker på at hunden ikke har noen problemer med skudd. Fremgangsmåten på andre ting som trenger å trenes på blir lik. For hunder som allerede er skuddredde vil fremgangsmåten bli lik, men det vil ta lengre tid. Les mer om redsel i boken *100% Positiv Problemløsning*.

### Generelt om motbetinging ("Kindereggøvelsen")

Vi ser at for hver gang hunden blir trent på noe som den vil springe til, er det lettere og raskere å trene på det neste. Vi anbefaler at du trener «Kindereggøvelsen» på alt din valp ønsker å springe til. Bruk de mulighetene du får i hverdagen. Ikke vær redd for at valpen fra tid til annen får mulighet til å springe til det du trener på. Det betyr bare at treningen tar litt lengre tid. Det du skal være meget observant på når du bruker dette i forbindelse med fremmede mennesker, er at valpen også må få hilse på og bli tilstrekkelig sosialisert med alle typer mennesker, i tillegg til at den får passeringstrening.

Det er bare fantasien som setter grenser for hva denne øvelsen kan brukes til. Her er noen forslag:

- Mennesker som passerer – alle mulige varianter: gående, springende, syklende, skatere osv.
- Barn som leker.
- Hilse fint, sitte i ro med deg istedenfor å hilse på dem dere møter på tur.
- Ikke løpe etter sauer, hester, kyr o.l.
- Valpen kan gjøres trygg i alle typer miljø.
- Hjelp til å trene vekk redsel.

- Hunder med aggresjonsproblemer. Dette vil i hovedsak være den innledende treningen for alle former for aggresjonsproblemer. Dette bør det jobbes med i samarbeid med en atferdsterapeut som kun jobber belønningsbasert.
- Hunder som bjeffer.
- Passeringstrening med andre hunder.
- I alle situasjoner hvor du ikke har kontroll over hunden.

## Oppsummering

Denne øvelsen er som poteten, den kan brukes til det meste. Det er viktig å vite at for hver ny forstyrrelse/fristelse du trener på, vil læringen gå raskere. Hunden lærer hvordan øvelsen fungerer, og den vil raskt generalisere den til nye situasjoner. Det betyr også at dersom du trener på mange forskjellige enkle ting, vil trening som i utgangspunktet var vanskelig, bli enklere og ta forholdsvis kort tid. Det raskeste vi har hørt om, er Christin og Border Collie Robin. Første gang Robin så sau, sprang han rett tilbake til Christin for å få belønning. Christin trodde det var en hund eller et menneske Robin hadde sett, men det var en sau. Robin var blitt «sau-ren» uten å ha trent på sau, men ved at denne øvelsen var brukt på alt annet. Robin hadde helt klart generalisert øvelsen.

I forbindelse med de fleste forstyrrelser vil du kunne slutte å belønne når treningen er fullført. Det vil si at hunden ikke lenger viser interesse for forstyrrelsen. Når det gjelder forstyrrelser som går på hundens jaktinstinkter, er det annerledes. I de fleste tilfeller vil det da være nødvendig å fortsette med å belønne at hunden tar kontakt med deg gjennom hele hundens liv. Denne treningen vil mest sannsynlig ikke redusere hundens jaktlyst, men føre til at hunden får kontroll over jaktlysten og kun jakter når du gir tillatelse. Når hunden ser vilt, vil den se mot deg, og du kan da bestemme om hunden skal få jakte, eller om du skal belønne og få den til å avstå fra jakten. Øvelsen er også meget effektiv når du vil ha en rolig hund i forbindelse med apporteringstrening, sportrening og lignende.

Når det gjelder bruk av «Kindereggøvelsen» i forbindelse med redsel, er det nødvendig å fjerne belønning for å være sikker på at redselen er borte. Du kan ikke vite om hunden er helt trygg før den på egen hånd takler situasjonen som tidligere påførte redsel. Dette er spesielt viktig når hunden er redd for mennesker eller hunder. Hunden må kunne takle fremmede hunder eller mennesker på en fredelig måte uten hjelp fra deg før du kan si at problemet er løst. De fleste vil trenge kyndig hjelp til å løse slike utfordringer.