

Stoppe uønsket atferd

Når du får en valp eller en voksen hund i hus, er du helt avhengig av å kunne stoppe den når den gjør noe som ikke er ønskelig. Spesielt valper gjør mye rart, og behovet for å kunne stoppe dem er stort. Det er når valpen/hunden gjør noe som ikke er ønskelig, at det er normalt for oss mennesker å kjefta på den. Det er slik mange av oss har vokst opp, og dette nei'et er godt innarbeidet i ryggmargen hos de fleste. Å si «nei» med en sint stemme er blitt så akseptert at det er vanlig å tro at de som ikke kjefta på hunden, driver med «fri barneoppdragelse». Vi kan fint stoppe hunden fra å gjøre ting den ikke skal uten at vi trenger å kjefta.

Dette kapittelet handler om å stoppe uønsket atferd. Grensesetting kan du lese om i kapittelet «Grensesetting».

Rett og galt

En av årsakene til at folk kjefta på hunden sin, er at de tror de må lære den hva som er rett og galt. Hunder har ikke muligheten til og vil aldri kunne lære seg forskjell på det vi mennesker mener er rett og galt.

Når vi mennesker skal lære hva som er rett og galt, må vi lese og bli forklart hvordan ting fungerer slik at vi forstår det. Hunder kan ikke lære på denne måten, de kan verken lese eller bli forklart ting. Hunder kan lære hva som fungerer og hva som ikke fungerer, hva som lønner seg og hva som ikke lønner seg, hva som fører til et ubehag og hva som ikke fører til et ubehag.

Hunder kan med andre ord lære seg å ikke gå i sofaen fordi da kan du bli sint, ikke fordi det er galt. Problemet her er at vi ikke kan være sinte når vi ikke er til stede, og da er det selvfølgelig helt ok for hunden å gå i sofaen. Hunder kan ikke lære forskjellen på rett og galt, men vi må kunne stoppe uønsket atferd og ha grenser der det er nødvendig (les mer i kapittelet «Grensesetting»).

Stopplyd

Hvis du lærer hunden å respondere på en stopplyd, vil du få en hund som hører på deg og som du stort sett alltid kan stoppe. Stopplyden skal fungere slik at hunden alltid tar kontakt med deg når den hører lyden. Dermed vil den også avbryte det den holdt på med. Behovet for å kjefta på den vil da ikke være tilstede. Når hunden helst vil gjøre noe annet enn å komme til eier er det for mange en utfordring å få kontroll over hunden. Det er vanlig at

eiere sier at hunden kun hører på eier når den selv vil eller at den har dårlig hørsel. Selv om det kan virke slik så hører den godt og får med seg det meste. Det er derfor viktig å huske på at hunder er som oss; de gjør det som lønner seg mest for dem. Det kan være utrolig frustrerende når hunden holder på med noe uønsket og den samtidig totalt overhører deg. Da er det lett å bli irritert og sint. Vi har erfart at en innlært stopplyd (automatisert) fungerer mye bedre enn kjefting. Hvis hunden ikke hører på deg, er det rett og slett fordi den velger å gjøre noe annet. Det betyr at stopplyden ikke er innlært (automatisert). Det er din jobb å få hunden til å høre på deg når du ønsker det. Ved å lære inn en stopplyd vil du kunne oppnå dette målet.

Automatisering

Det er to øvelser vi ønsker å få automatisert, nemlig stopplyd og innkalling. Når øvelsen er blitt automatisert vil det si at hunden reagerer uten å tenke seg om. Den tar ikke et bevisst valg om å reagere og du vil dermed kunne utkonkurrere fristelser. Automatisering oppnår du ved å følge innlæringen nedenfor.

Innlæring

Innlæringen har som mål å få hunden til å reagere automatisk når du bruker stopplyden. Hvis du får hunden til å reagere automatisk, vil du utkonkurrere alle andre fristelser. Det er fantastisk å ha en hund som du vet stort sett alltid hører på deg når du ønsker det. Forutsetningene for å begynne med innlæringen er:

1. Du må ha en innlært belønningslyd (les mer i kapittelet «Belønningslyd»).
2. Du må bestemme deg for en stopplyd
3. Belønning av høy verdi

Velg en stopplyd

Det som er mest effektivt er høye, lyse, nøytrale lyder, da hjernen oppfatter disse best ved forstyrrelser. Plystring kan være meget effektivt. Du kan også bruke ord («jaaa», «hiiiit», «jiiipp») hvis du sier dem som en lys lyd og ikke som et vanlig ord. Smatting og lignende lyder kan også fungere bra. Det viktigste er at du finner en lyd du er komfortabel med og som du ikke bruker til noe annet. Nøytrale lyder virker bedre enn ord fordi de er tydelige, de er like hver gang, de kan aldri sies med sinne (de formidler ikke følelser) og det er enkelt å ikke bruke lydene til noe annet. Det er ikke noe problem at alle i familien har hver sin lyd. Det som er viktig er at alle lyder blir skikkelig innlært før de brukes, at brukeren kun bruker lyden som stopplyd og at brukeren er komfortabel med lyden. Punktvis kan det settes opp slik:

1. Lyden skal kun brukes som stopplyd.
2. Lyden skal være tydelig (altså ikke et ord).
3. Lyden skal være lik hver gang.
4. Du skal være komfortabel med å bruke den.
5. Er det flere i en familie, kan de ha hver sin stopplyd.
6. Høye lyse lyder fungerer best, f.eks. plystring.

Innlæring - innendørs

Mens innlæringen pågår, skal stopplyden kun brukes i innlæring. Ikke bli fristet til å bruke den i daglige situasjoner enda. Må du stoppe hunden før lyden er innlært kan du f.eks. bruke hundens navn eller «kom» (les mer i kapittelet «Lydig hund»). Hvis hunden da hører på deg

må du huske å gi belønning. Hvis du ikke belønner avlærer du at hunden reagerer og sannsynligheten er mindre for at den hører på deg neste gang. Hvis den ikke hører kan du stoppe den fysisk på en vennlig måte ved å holde en hånd foran den, ta den i selen e.l.

Innlæringen av stopplyden starter innendørs, og du må ha gode godbiter lett tilgjengelig.

1. Når hunden er nær deg, men ikke fokusert på deg eller noe annet spesielt, lager du stopplyden.
2. Straks hunden reagerer (snur hodet, beveger på ørene el.), skal du bruke belønningslyden din, f.eks. «bra». Deretter gir du noen kjempegode godbiter og roser masse. Hunden trenger altså ikke ha øyekontakt med deg eller komme til deg for at du skal belønne, kun reagere på lyden du lager. For matglade hunder kan det være lurt å gi godbitene èn og èn, ellers blir de ofte slukt i en jafs uten at hunden fikk med seg om det var èn eller fem godbiter.
3. Tren fire-fem ganger per dag, men ikke flere ganger på rad. La det gå omtrent en halvtime før neste forsøk. Dette gjelder alltid da vi ikke kan reagere automatisk flere ganger på rad. Husk å gjøre det så enkelt at du er 100% sikker på at hunden reagerer.
4. Etter en uke med denne treningen kan du teste lyden når hunden er opptatt med noe som er litt spennende. Hvis hunden reagerer automatisk, kan du teste når hunden holder på med noe enda mer spennende. For eksempel når den står og venter på å få en godbit fra en annen i familien eller er i vill lek. Fungerer stopplyden også nå automatisk, dvs. at hunden straks snur på hodet uten å tenke seg om, sier vi at lyden er innlært og klar til bruk.
5. Hvis hunden ikke reagerer, må du fortsette med innlæringen noen dager til før du tar en ny test.

Når lyden er innlært innendørs, skal den kun brukes i situasjoner når du ikke får kontakt med hundens navn e.l. Stopplyden skal nærmest fungere som en nødstop. Årsaken til at vi er selektive i bruken, er at hvis den brukes for ofte, vil det være lett å miste automatiseringen. Den vil da ikke fungere i de vanskelige situasjonene. Bruk oftest hundens navn e.l. og belønn også alltid da om hunden hører på deg.

Hvis din stopplyd ikke alltid fungerer som den skal, er det fordi den ikke er blitt automatisert. De tre utfordringene vi ser at hundeeiere ofte har er som følger:

1. Man **fullfører ikke innlæringen før de begynner å bruke lyden**. Da vil lyden bare virke av og til og ikke bli automatisert.
2. Man **braker lyden for ofte og maser med den**. Det er ikke mulig for hunder (eller mennesker) å reagere automatisk flere ganger etter hverandre. Ved masing vil dette medføre at etter et par ganger vil hunden slutte å reagere, noe som ofte fører til at det mases enda mer. Automatiseringen vil da ødelegges. Vi vet ikke hvor lang tid det må gå mellom hver gang stopplyden brukes uten at automatiseringen ødelegges. For å unngå dette er det viktig å være selektiv med bruken av den utvalgte lyden. Valper må som regel stoppes ofte i løpet av en dag, derfor anbefaler vi å bruke hundens navn først. Dersom den ikke virker kan du bruke stopplyden.
3. Det tredje er at **belønningen ikke er god nok**. Det vil si at man bruker for kjedelige godbiter (som tørrfôr og andre tørre godbiter) eller gir for få godbiter. Husk at stopplyden må belønnes bedre enn hundens navn.

Innlæring - utendørs

Ute er det flere forstyrrelser og mer som er interessant for hunden. Derfor er det ikke sikkert at stopplyden som fungerte utmerket inne, fungerer tilsvarende ute. Til det er det for stor forskjell på miljøet inne og ute. Derfor anbefaler vi å ta en rask repetisjon av innlæringen ute. Ute kan du bruke verdens beste belønning, f.eks. lek og dragkamp. Innlæringen blir som inne:

1. Hunden er i bånd. Når den ikke er fokusert på deg eller opptatt av noe spesielt lager du stopplyden.
2. Når hunden reagerer sier du «bra» og belønner heftig.

Dette kan du gjøre en til to ganger pr. tur i tre til fire dager. Husk at du ikke skal trene på lyden to ganger på rad. Når du har gjort dette tester du når hunden er opptatt av noe som ikke er altfor spennende. Fungerer lyden nå, skal den kun brukes ved behov.

Bruken av stopplyd ute begrenser seg til når hunden er i nærheten av deg, oftest i bånd, og ikke reagerer på navnet sitt. Det kan være når hunden vil bort til folk den ikke kan hilse på, plukker opp søppel eller vil gå inn i hager o.l. Er hunden løs, og på litt avstand, bruker du innkallingslyden (se kapt. «Innkalling»).

Hunder vil ofte være svært interessert i lukter ute og vil ofte stoppe for å snuse. Det er viktig at hunder får lov til å snuse ute på tur, men det er ikke alltid det passer å la hunden gjøre seg ferdig med "undersøkelsen". Vi har sett at det kan være vanskelig å få god effekt av stopplyden når hunden står og snuser på noe interessant og vi står tett ved. Det er som om de reagerer, men ikke ser opp når de ser at vi står like ved. Husk at du ikke skal gjenta lyden hvis den ikke fungerer. Hvis hunden ikke vil rikke seg fra en interessant lukteflekk kan du holde en godbit foran nesen på den og lokke den bort fra den spennende lukten. Hvis du bruker sele, kan trekke den forsiktig med deg hvis godbit ikke fungerer.

Stoppe uønsket atferd fysisk

Det er ikke alltid praktisk mulig å stoppe uønsket atferd med en stopplyd. For eksempel når hunden/valpen er ved siden av deg og prøver å hoppe opp på bordet mens du spiser. Da kan du stoppe den fysisk ved å holde en hånd foran den og eventuelt skyve den forsiktig bort. Vær obs på at en valp kan se på det å bli skyvet bort som oppfordring til lek. I slike tilfeller bør valpen i en periode holdes i bånd, bur eller bak en grind mens deres spiser. Du kan også løfte hunden/valpen pent ned hvis den har hoppet opp på noe som ikke er lov. Dette skal ikke påføre ubehag, men gjøres på en så skånsom måte som mulig. Ta bort ting på bordet som valpen synes er spennende, slik at den ikke får noe ut av det om den skulle hoppe opp.

Andre måter å stoppe uønsket atferd på

Det er ikke tilstrekkelig kun med en stopplyd. Når du har en valp, må du også sette i verk andre tiltak. Det er viktig å tilrettelegge for at valpen ikke får mulighet til å skade seg selv eller inventar. Det vil lette arbeidet ditt og gjøre valpens liv enklere. Det første du må gjøre, er å avgrense plassen valpen kan være på. Hvis du lukker dører, bruker barnegrinder, kompostgrinder og andre sperrer, vil du ha en viss kontroll med den. Slik kan du sørge for at den ikke ødelegger for mye. Du bør også flytte planter, ta bort gjenstander i vinduskarmen, ha sko i skuffer og skap, ta bort tepper, fjerne ting fra de nederste radene i bokhylla osv. Husk at disse tiltakene bare er for en periode, valpen blir til slutt voksen.

Når ikke stopplyden fungerer

Dersom hunden er for oppspilt, spesielt av redsel, kan det være umulig å få effekt med stopplyd eller annet fordi hjernen ikke er mottakelig. Hunden er da kommet i en situasjon som den ikke mestrer. Det viktigste er da å gjøre situasjonen bedre for hunden.

- Hvis du har mulighet for å gå bort og la hunden undersøke det den reagerer på (for eksempel en søppeldunk, statue, pose eller andre gjenstander) er dette ofte det beste (les mer i kapt. «Sosialisering og miljøtilvenning»).
- Fjern det hunden reagerer på i miljøet (trekke for gardiner, sette bort en gjenstand hunden fikserer på, stoppe å leke med pipeball osv.)
- Fjern hunden fra situasjonen. Hunden kan reagere på en annen hund, et menneske, et annet dyr osv.
 - Er det noe som ikke kan flyttes, kan du fjerne hunden ved å ta en neve med de beste godbitene foran hundens nese og lokke den bort.
 - Du kan også kaste mange godbiter på bakken rett foran hunden og gradvis kaste lengre bort fra det hunden reagerer på. Det er da mulig at du får avbrutt fokuset og at den begynner å spise.

Det at hunden begynner å spise, kan gi deg noen mulighet til å få kontroll over hunden. Du kan begynne å trene kontakt og motbetinging («Kindereggøvelsen»). Hvis det ikke fungerer med godbiter, fordi hunden er for oppspilt til å ta mat og du har en liten hund, kan du løfte den forsiktig opp og bære den bort. En større hund kan du prøve å ta rolig i selen og få den med deg. Det viktigste i etterkant er å få hunden ned på et rolig nivå, få den til å avregere og slappe av. Det kan gjøres enklest med et godbitsøk, men kontakttrening er også effektivt.

Valpen og uønsket atferd

En sunn og frisk valp skal av natur utforske sine omgivelser, noe vi noen ganger må stoppe. Årsaken til at vi må stoppe valpen er ikke at den skal lære hva som er lov og ikke, men at den ikke skal skade seg selv eller gjenstander. Vi må også stoppe den når den utfører andre uønskede handlinger som for å hoppe på gjester, storme ut døren, hoppe opp på bordet e.l. Ren valpeatferd opphører etter hvert som hunden blir eldre uansett hvilken metode du har brukt, men vi kunne stoppe dem ved behov (les mer om valpeatferd i kapt. «Ny valp»).

Det å oppdra en valp kan være slitsomt. Så lenge valpen er våken, må du passe på. Hvis valpen er våken og stille, kan den være i ferd å tygge i stykker noe den har funnet. Noen valper er ekstra aktive og det kan være en prøvelse for de fleste. Det er mer enn én valpeeier som har blitt totalt utslitt av å springe rundt og passe på valpen. Ved å ha en godt innarbeidet stopplyd er det enkelt å stoppe valpen i de fleste tilfeller og samtidig få kontakt med og kontroll over den. Husk at du skal bruke hundens navn først, og kun bruke stopplyden dersom hunden ikke reagerer på navnet. Valper er som små barn, det er **ikke tilstrekkelig bare å stoppe dem**. Når du har fått valpens oppmerksomhet må du gi den et alternativ, ellers vil den bare fortsette med den uønskede atferden. Jo mer aktiv valpen er, dess mer galskap finner den på. Alternativene du gir skal gjøre valpen roligere. Aktivitetene må inneholde elementer av mental trening og ikke elementer av oppstressende aktiviteter som lek og ball.

Eksempler på gode alternativer er:

- Kontakttrening
- «Kong» med mat inni

- Tyggebein
- Søksøvelser

Noen ganger, hvis valpen har mye overskuddsenergi (f.eks. etter den har sovnet), kan det være lurt å ta valpen med ut og trene på kontaktøvelser, ha et godbitsøk samt jobbe med sosialisering og miljøtrening (se kapittel for sosialisering og miljøtrening).

Her er eksempel på to typer «Kong» som kan brukes som alternativ til uønsket atferd. Begge kan stappes fulle med mat, men den til høyre («Stuffed Kong») er ofte mest effektiv. Disse og alle andre ting som er hule og har et lite hull fungerer fint til å fylles med mat, for eksempel våtfor/boksemat eller andre myke matrester. Du kan også prøve med oppbløtt tørrfôr, om nødvendig med en liten smakstilsetning for å gjøre det hakket mer spennende og variert (halv teskje med tubeost, makrell i tomat osv.). Hunden vil bruke lang tid og mye energi på å spise maten, spesielt hvis «Kong'en» har ligget i fryseboksen først. Dypfryst vil den vare svært lenge, men vent gjerne med å gi den fryst til valpen har lært seg å spise på denne måten. Små valper kan fort gi opp om «Kong'en» blir for vanskelig. Bruk av «Kong» passer utmerket til aktive hunder, hunder som er alene, og når vi har behov for å gi hunden en alternativ atferd. Det er en fordel å alltid ha to eller flere «Kong» liggende i fryseren til enhver tid. Det er lurt å gi en god del av maten som godbitsøk, under kontakttrening og i «Kong» i stedet for i skål.

Å stoppe valpen vil da fungere slik:

1. Valpen gjør noe uønsket, biter på hender, barn, planter, sko, har «raptus» eller noe annet.
2. Du bruker hundens navn. Hunden reagerer, gå til punkt 4.
3. Hunden reagerer ikke på navnet sitt. Du bruker stopplyden (for eksempel plystrer), og valpen reagerer.
4. Du sier «Bra!» i det hunden reagerer.
5. Valpen kommer til deg for å få belønningen.
6. Du gir belønning (flere godbiter) fordi valpen reagerte.
7. Du gir valpen en alternativ aktivitet:
 - a. Trener kontaktøvelser eller annen rolig trening. Gjør dette til valpen har glemt det den holdt på med og går og gjør noe annet.
 - b. Gir den en «Kong» med mat i. Ved å jobbe med å få ut maten vil valpen bli mentalt sliten og rolig.
 - c. Gir den noe annet å tygge på. Dette må oftest inneholde mat (tyggebein).

Det er vanlig for valper å få raptus, hvor de løper rundt overalt – opp og ned av sofaen, frem og tilbake på gulvet osv. I slike situasjoner er det ofte tilnærmet umulig å få kontakt med valpen. Dette er valpeatferd og går over. Det beste er å la valpen løpe fra seg for deretter å forsøke å roe den ned med tyggebein, «Kong» osv. når den er mer tilgjengelig.

Etter at atferden er stoppet (voksen hund)

Når det gjelder voksne hunder, trenger du vanligvis ikke gjøre noe spesielt etter at du har stoppet en uønsket handling. Hvis situasjonen har giret hunden opp kan du roe den ned med godbitsøk, kontakttrening eller gi den noe å spise på som varer en stund. Dette vil ikke belønne den uønskede atferden, men hjelpe hunden til å finne roen.

Oppsummering: Å kunne stoppe hunden når den gjør noe uønsket, er nødvendig for alle hundeeiere og spesielt når du har en valp og unghund. Vår erfaring med forskjellige metoder for å stoppe hunden er at en stopplyd som er innlært som beskrevet her er svært effektiv for å stoppe uønsket atferd. Dersom du ikke har en stopplyd som gir en automatisk respons, vil hunden vurdere om den skal komme eller ikke og du må konkurrere med det som opptar hunden i øyeblikket. Da vil hunden ofte overhøre deg. Det er også en stor mulighet for at du, når hunden ikke reagerer, begynner å mase og bli mer og mer høylytt. Dette er en situasjon som ikke er bra hverken for deg eller hunden. Derfor er det viktig at stopplyden læres og brukes som beskrevet for at den skal fungere optimalt.