

RAUHOITTUMISEN OPETTAMINEN

VIRTAA VIRTAA

Pentu hyrrää, juoksee sinne tänne, iltaisin saa hepulin ja puree jalkoihin. Huomaamatta perheeseen on hankittu hai, joka vaanii jokaista liikkujaa. Kirpputori on jo muuttunut perheen vakio vaatteiden ostopaikaksi ja pehmustettuihin säkkeihin pukeutumista on vakavasti harkittu.

Ulkoilu on yhtä tuskaa, kun koira juoksee ympyrää hihnassa ja ilman. Lenkillä koira yrittää hyökkiä pyörien päälle, jahtaisi kaikkea liikkuvaa, jos vain saisi. Toisten koirien kohtaaminen saa sen kiljumaan ja autoilukin on korvia huumaavan hauskaa.. Tai no - ainakin koiran mielestä. Ja jos joku ei koiran kanssa ole kotona, niin sohvat on tuhottu, ovesa reikä ja sälekaihtimet koristavat lattiaa.

OLIKO TÄMÄ NYT SITÄ KOIRAN OMISTAMISEN ONNEA?

Todella monet koiran omistajat painivat erilaisten koirapulmien parissa. Jos sinulla on pulma, et ole ainut. Tämä ei tietenkään lohduta sillä hetkellä kun ongelma on akuutti. Oheiseen olen pyrkinyt keräämään erilaisia koulutuksellisia vinkkejä, kuinka koulutusta voi lähteä viemään eteenpäin.



MIKSI JOTKUT KOIRAT OVAT VILKKAAMPIA KUIN TOISET?

Koirarotuja on jalostettu erilaisiin tehtäviin. Erilaiset työtehtävät vaativat koiralta luonnollisesti erilaisia ominaisuuksia, erilaista kykyä rauhoittua ja virittyä tehtävään. Jos vertaat vaikkapa rekikoiraa, lammaspaimenta, rottien pyydystäjä, vinttikoiraa ja noutavaa lintukoiraa saat jo hieman käsitystä.

Rotujen jalostuksessa eri ominaisuuksia on vahvistettu. Tällöin myös koirien aivojen toiminnassa on tapahtunut muutoksia mm. välittäjäaineiden määrässä eri yksilöillä esim. dopamiini.

Näistä on tehty tutkimuksia. mm. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/32746?show=full>

Joskus harvoin tilanne on sellainen, että koiralla on yksikeräisesti 'virhe' aivoissa, joka aiheuttaa koiralla kyvyttömyyttä rauhoittua, kyvyttömyyttä keskittyä, kohtauksittaista aggressiivisuutta jne. johon emme pysty koulutuksella vaikuttamaan. Suurimmassa osassa 'toivottoman vilkkaista koirista' kuitenkin kyse on asioista, joihin voimme vaikuttaa.

PENNUKSET JA NUORET KOIRAT

Pentujen aktiivisuudessa näkyy eroja jo heti pentulaatikosta alkaen. Toiset pentueen pennut ovat muita uteliaampia ja aktiivisempia. Vielä suurempia eroja näkyy eri rotujen välillä.

On normaalia, että pennut ovat vilkkaita, uteliaita, innostuvat kaikesta mahdollisesta. Jos siis hankit kotiisi terrierin - varaudu siihen että saat terrierin. Jos hankit kotiisi labradorin saattaa sinusta aluksi tuntua että hankitkin terrierin. Olisin itse huomattavan huolestunut, jos hankittuani koiran pennun sitä ei näkyisi, kuuluisi ja tuntuisi. Pentukoira ei kuulu olla 'hajuton ja mauton'.

On siis normaalia, että pentukoira juoksee iltahepulissa. On normaalia, että nuori koira saa murkkuikäisenä 'kuulovaurioita'.

KUINKA OPETTAU RAUHOITTUMISTA?

Vilkaan pennun kanssa kannattaa tehdä rauhoittumisharjoituksia. Pentu otetaan syliin ja pidetään niin, että sylistä pääsee pois vain kuin on rauhoittunut ja 'sätkimättä'.

Mikäli pentu on jo isompi kokoinen, sen kanssa istutaan lattialle ja rauhoitetaan kyljelleen.

Olennaista näissä harjoituksissa on, että pentu pidetään paikalla niin kauan, että pentu oikeasti rauhoittuu, ettei koira vain patao virtaa ja lähde kahta kauheammalla vauhdilla pois. Toiseksi pentu ei saa kokea ahdistumista ja se pidetään paikoillaan niin, ettei siihen missään kohtaa satu. Pentu pidetään rauhoittumassa siis taidolla ei voimalla.

Kun rauhoitat pentua, puhu vokaalivoittoisella äänellä. 'Noooooin, hiiinoo...' silitä samalla rauhoittavasti, pitkin vedoin. Kehu pentua siitä, kun se rauhoittuu. Kun lasket pentua pois, jos jalat alkavat taas käydä nousta pentua takaisin. Pois pääsee vain kun on rauhassa. Tähän kannattaa aluksi varata reilusti aikaa. Ei ole harvinaista, että ensimmäisen kerran vilkkaalla koiralla saattaa kestää 15min rauhoittua.

Kyseistä harjoitusta voi toki tehdä myös aikuisen koiran kanssa. Tavoite on, että tehtävä nostaa koiran luottamusta sinuun. Harjoitus on vilkkaalla koiralla hyvä tehdä ainakin kerran päivässä ja mielellään erilaisissa, hiljalleen haastavammassakin paikoissa.

Usein koira saa rauhoitettua myös hieromalla. Vaikka et osaisikaan koirahierontaa voit aina tehdä sivelyitä. Toisin sanoen istahdat lattialle, otat koiran kaveriksi ja silität koira pitkin vedoin, mielellään niin että koira on kyljellään. Hieronta vapauttaa koirassa endorfiineja ja laskee stressitasoa. Voit myös ajatella itseäsi, koiran silittäminen kun laskee ihmisen verenpainetta ja stressitasoa.

RAUHOITTUMISEN OPETTAMINEN

ARJEN RAUHOITTUMINEN

Mitä koiran kanssa puuhaillaan, vaikuttaa koiran käytökseen. Jos jatkuvasti leikität (tai joku muu leikittää) koira repimisleikeillä, riehuttamalla ja heittelet koiralle palloa, nostat samalla koiran viretilaa. Toisin kuin monesti kuvitellaan - tällainen ei poista koiran tarvetta riehumiseen vaan päin vastoin kohottaa sitä. Myös harrastukset, joissa koiran viretila kohoaa korkeuksiin nostaa koiran yleistä viretilaa. Tällaisia ovat mm. agility ja suojelu.

Arkielämän liikunnassa muutoinkin revittävä liikkuminen nostaa viretilaa - tasainen rauhoittaa. Ts. ravilla juostavat pitkät pyörälenkit rauhoittavat. (Huom! jos aloitat koiran juoksuttamisen pyörällä aloita se lyhyissä määrissä!) Myös metsässä vapaana juostut lenkit rauhoittavat koira.

Arkielämässä kannattaa kiinnittää huomiota siihen saako koira riittävästi liikuntaa. Kolme kertaa vartin pissalenkki päivässä ei riitä vilkkaalle koiralle. Toisekseen kannattaa miettiä, saako koira aina lähteä lenkille korkeassa viretilassa. kun hihna laitetaan osaako koira olla rauhassa, kun ulko-ovi avautuu ryntääkö koira siitä heti, syöksyykö koira autosta heti kun luukku/ovi aukeaa jne. Mikäli koira on oppinut nostamaan viretilaa lähes kaikessa mahdollisessa, kannattaa istua miettimään pitäisikö toimintatapaa muuttaa.

Mikäli koira riehuu ulos lähdetessä (hyppii, vinkuu, haukkuu, hyrrää jne.) ja käytös alkaa, jo kun suunnittelet ulos lähtöä, palaa takaisin sohvalle ja odota, että koira rauhoittuu. Kun koira on rauhoittunut, tee taas lähtöä. Toista, toista, toista... Ota maltti mukaan harjoitukseen.

Mikäli tuntuu, ettette pääse koskaan ulos, aloita toisesta suunnasta. Odota, että koira on rauhassa ovelle ja raota sitä, jos koira yrittää rynnätä vedä ovi kiinni. Toista, toista kunnes pääsette rauhassa ovesta. Lisää sitten vaatimustasoa, että rauhoittua pitää jo ovelle kävellessä, istua hihnaa laitettaessa, malttaa kun puuet yllesi ja muu maltti lähtöön. Omien hermojen menettäminen näissä harjoituksissa ei auta. Harjoittelu itsessään ei ole vaikeaa vain oma ja koiran malttaminen on :) Ei myös kannata olettaa että ihme tapahtuu yhdessä yössä.

Tehtävät, joissa koira joutuu keskittymään ja käyttämään näänensä tai pohtimaan rauhoittavat koira. Esimerkkinä tällaisesta on jäljestäminen, etsimisleikit, hajuerottelu, kaikenlainen uuden opetteleminen. Näitä kannattaakin vilkkaan koiran kanssa tehdä.

Kaikesta mahdollisesta kiinnostuneelle koiralle (linnut, puput, hajut, skeittarit, autot jne) kannattaa opettaa lisäksi luopumiskäsky, jotta koira saadaan paremmin hallittua. Luopumiskäskyn opettamisen voi aloittaa kytkemällä koiran ja laittamalla purkin päälle nameja. Koira saa olla kiinnostunut nameista ja yrittää päästä namien luo (syömään). Koiran pääsy estetään ja odotetaan kunnes koira ITSE kääntyy ohjaaja kohti (aluksi edes vilkaisee) naksautetaan, jos käyttää naksutinta, kehuetaan, peruutetaan samalla itse hieman taaksepäin ja palkitaan kädestä. Toistetaan kunnes koira alkaa kääntyä purkilta pois. Lisätään käskysana esim. 'jätä', 'ohi' tms. Hiljalleen haastetta

lisätään kiertämällä purkkia, harjoittelemalla lattialla olevilla houkutteilla (leluilla jne.), harjoittelemalla ulkona jne. Tavoitteena on koira, jonka saa käskystä kääntymään pois kiihdyttävästä kohteesta ja luopumaan siitä.

Myös rauhoittumisalustan opettamisesta on monille koirille hyötyä. Esimerkiksi agilyssä kentän laidalla kiljuvat ja tempovat koirat kuluttavat turhaan energiaa ja nostavat stressitasoaan. Koiralle voi opettaa rauhoittumisalustan, jonka ilmestyessä koira pyrkii sille, menemään sille maahan tai istumaan ja oppii rentoutumaan alustan päälle. Opettaminen on yksinkertaista. Kun koira katsookin alustaa sitä kehuetaan ja palkitaan. Seuraavaksi siitä, että koira lähestyy alustaa, sitten siitä, että yksi tassu menee sille, sitten useampi ja hiljalleen niin, että koira menee alustan päälle makuulle. Naksuttimen käytöstä opetuksessa on hyötyä, mutta se ei ole pakollinen. Harjoitusten välissä alusta otetaan pois näkyvistä. Kun koira on oppinut alustan, sitä voidaan hyödyntää niin mökillä, kisapaikoilla kuin autoillessa.

Toisinaan koiran käytös saattaa muuttua äkisti. Ennen rauhallisesti lenkeillä nuuskinut ja jolkotellut koira muuttuu hihna-käytökseltään huonommaksi, juoksee vapaana ollessaan ympärillä kuin mielipuoli jne. Tällainen muuttunut käytös saattaa kertoa koiralla olevasta kiputilasta.

On olemassa myös tuotteita jotka auttavat koira rauhoittumaan. Tällaisia ovat mm. valeriaanavalmisteet sekä Pet Remedy-suihke.

