

Malti on valttia

Julkaistu 30.4.2020 | Kirjoittanut Jirka Vierimaa, lyhennetyksi mukailen Karen L. Overallin Protocol for Relaxation -harjoitusohjelmaa vuodelta 1997.

Tässä artikkelissa esitelty harjoitusohjelma on esimerkki ja täydentävää materiaalia usein yksityisohjauksessa tehtyihin harjoituksiin. Harjoitusohjelmaa voidaan soveltaa oikean elämän tilanteisiin hyvin monipuolisesti. Sen avulla on helppo harjoitella alkeet niin kutsuttuun **häiriöiden pinoamiseen**. Häiriöiden pinoamisessa koira opetetaan keskittymään tehtävään useista päällekkäisistä houkuttelevista asioista huolimatta. Voit aluksi kokeilla edetä suoraviivaisemmin listaa pitkin yksi kohta kerrallaan, jotta harjoittelun suunnitelmallisesti toteuttaminen näyttää sinulle sopivan etenemisvauhdin oman koirasi kanssa. Voit halutessasi myös heittäytyä luovaksi ja muuttaa listan kohtia!

Varmistathan, että olet opettanut koiran menemään **itsenäisesti** taukoalustalle tiettyyn lepoasentoon ennen tämän harjoitusohjelman aloittamista. Tavallisesti alkuharjoituksissa koiralle opetetaan taukoalustalle menemisen lisäksi alustalla olemisen asento, katseen suuntaaminen ja rauhallisesti hengittäminen. Näillä tavoilla varmistat, että koira osaa tarvittaessa palata vaivattomasti takaisin taukoalustalle ja pystyy ylipäätään **ennakoimaan**, mitä sen toivotaan palkkioiden eteen tekevän.

Harjoitusohjelman tavoitteena on opettaa koira odottamaan tietyllä paikalla eli esimerkiksi rennosti makoillen omalla pedillään. Harjoittelu perustuu koiran näkökulmasta ennakoitavaan kaavaan, jossa **ihminen poistuu, palaa ja palkitsee**. Palkitsemisen aloittaminen voi olla helpointa antamalla koiralle makupaloja taukoalustalle sen etujalkojen väliin. Muita usein käytettyjä palkkioita ovat sosiaaliset palkkiot, kuten huomioiminen, kehuminen, leikkiminen tai silittäminen tai toiminnalliset palkkiot, kuten ”nuuskumaton” antaminen tai piiloja etsimään lähettäminen.

Harjoitellessa koiralle halutaan opettaa oman taukoalustan ja toivotun lepoasennon lisäksi **pysyvä varmuus** tulevasta palkkiosta. Toista harjoitellessa yksinkertaista kaavaa, joka on ulkoa opittavissa myös koiran näkökulmasta: koira menee taukoalustalle – ihmisen huomio poistuu – palaa – ja lopulta ihminen palkitsee koiran. Mitä tahansa keskivaiheessa tapahtuu, koiran muistiin halutaan vahvistaa siltaa, jossa taukoalustalle asettuminen johtaa aina palkkioon. Tämän assosiaation hyödyntäminen riittää koiran itsehillinnän kehittämiseen.

Kun koirasi osaa tehtävälistan eri kohdat kotiympäristössä, voit **yleistää** tehtäviä eri paikkoihin. Tällä tavalla huomaat, kuinka paljon nopeammin pääset etenemään listaa pitkin helpommissa uusissa paikoissa kuin vaikeammassa uusissa paikoissa. Jotta onnistumisia tulisi varmasti, kannattaakin harjoitella useammassa helpommassa paikassa. Taitojen vahvistumisen myötä vaikeammat paikat onnistuvat ajan myötä helpommin. Paikan vaikeustasosta huolimatta tiedät listaa seuraten jatkuvasti, miten voit tarvittaessa helpottaa tai vaikeuttaa harjoitusta ja osaat pitää toimintasi koiran kanssa selkeänä ja suunnitelmallisena. Yhden taidon kopioiminen paikasta toiseen on kuin alkuharjoittelun **kertaamista tutulla kaavalla** ja pienemmällä toistojen määrällä. Jos esimerkiksi olette päässeet kotipihaan tasolle 5, aloittakaa silti ilman oletuksia tutussa puistossa tasolta 1. Todennäköisesti saavutatte tason 5 aiempaa vähemmällä toistomäärällä.

Harjoitusohjeita tulee aina suhteuttaa tavoitteisiin oman koiran kanssa. Koiran odottaminen voi tarkoittaa harjoituksissasi esimerkiksi sitä, että koira makaa lonkkalevossa leuka alustalla jokaisen toiston ajan kaksi lyhyttä sarjaa peräkkäin ennen kuin vaikeutat. Odottaminen näyttää siltä, millaiseksi olemme sen koiralle opettaneet.

Huomioi, että listan jokaista kohtaa ei ole välttämätöntä harjoitella erikseen. Esimerkiksi pelokkaan koiran kanssa voit käyttää rauhallista elekieltä ja tasaista liikkumista ilman yllätyksiä. Kouluttajan tehtävänä on auttaa sinua tunnistamaan muun muassa sopiva etenemistahti, harjoitusmäärät sekä helpottamisen ja vaikeuttamisen tunnusmerkit koirasi elekielessä harjoitusohjelmia toteuttaessa.

Taso 1	Paikka 1	Paikka 2
Koira odottaa paikallaan 5–10 sekuntia		
Koira odottaa paikallaan, kun käännät sille selkäsi		
Koira odottaa paikallaan, kun poistut 1–5 askelta		
Koira odottaa paikallaan, kun taputat käsiäsi 1–3 kertaa		
Koira odottaa paikallaan, kun käännät selkäsi ja taputat 1–3 kertaa		
Koira odottaa paikallaan, kun poistut 5 askelta ja taputat 1–3 kertaa		

Taso 2	Paikka 1	Paikka 2
Koira odottaa paikallaan 10–15 sekuntia		
Koira odottaa paikallaan, kun käännät sille selkäsi nopeasti		
Koira odottaa paikallaan, kun poistut 1–5 askelta ja piiloudut		
Koira odottaa paikallaan, kun kierrät sen vasemman kyljen viereen		
Koira odottaa paikallaan, kun kierrät sen oikean kyljen viereen		
Koira odottaa paikallaan, kun menet kyykkyyyn sen edessä		

Taso 3	Paikka 1	Paikka 2
Koira odottaa paikallaan 5–20 sekuntia		
Koira odottaa paikallaan, kun käännät sille selkäsi hypähdellen		
Koira odottaa paikallaan, kun poistut juosten 1–5 askelta		
Koira odottaa paikallaan 5–10s, kun seisot selin sen edessä		
Koira odottaa paikallaan, kun poistut 5 askelta ja pysähdyt 5s ajaksi		
Koira odottaa paikallaan, kun kierrät kävellen sen taakse ja palaat		

Taso 4	Paikka 1	Paikka 2
Koira odottaa paikallaan 30–45 sekuntia		
Koira odottaa paikallaan, kun poistut huoneesta 5–10 sekunniksi		
Koira odottaa paikallaan, kun peruutat 10 askelta ja pudotat matkalla lelun tai herkun		
Koira odottaa paikallaan, kun poistut 10 askelta, kyykistyt ja koputtelet käsilläsi lattiaa tai seinää		
Koira odottaa paikallaan, kun hiivit 5 askelta ja pysähdyt 15s ajaksi		
Koira odottaa paikallaan, kun kierrät kävellen sen ympäri		

Taso 5	Paikka 1	Paikka 2
Koira odottaa paikallaan 45–60 sekuntia		
Koira odottaa paikallaan, kun makaat selällään lattialla ja hyräilet		
Koira odottaa paikallaan, kun poistut juosten 5 askelta ja lopuksi laitat nopeilla kädenliikkeillä lattialle taskusta 5 herkkua/lelua yksi kerrallaan		
Koira odottaa paikallaan, kun kävelet rauhallisesti toiseen huoneeseen juttelemaan ja naurahtelemaan itsekseksi		
Koira odottaa paikallaan, kun poistut ja palaat 5 askelta kolmesti ennen jokaista palkitsemista		
Koira odottaa paikallaan, kun kierrät kävellen sen ympäri pudotellen 5–10 herkkua/lelua ennen kierroksen päättymistä		