



## Yksinolo-ongelmat

Yksinolo-ongelmat jaetaan karkeasti kahteen kategoriaan: yksinolon vaikeuksiin ja eroahdistukseen. Yksinolon ongelmat lievemmät ongelmat voivat olla koiran levottomuutta ja huolestuneisuutta, ääntelyä yksinolon aikana ja vaihtelevaa irtaimiston tuhoamista. Eroahdistus on näistä vakavampi yksinolo-ongelmien muoto, eroahdistuksessa koira on yksinolosta erittäin ahdistunut, pyrkii systemaattisesti asunnosta ulos tai omistajan perään rikkomalla ovea, ikkunanpieliä tms., saattaa tehdä tarpeet sisälle ja voi äännellä tauotta koko yksinolon ajan. Eroahdistus on koiralle niin vakava stressitila, että se vaatii usein myös eläinlääkärin konsultointia koulutusprosessin tueksi.

Aloita harjoittelu pienen pennun tai hyvin eroahdistuneen koiran kanssa aivan alkeista. Mikäli koiran yksinolon ongelma on lievempää tyyppiä, voit valita harjotuksesta sopivan tason ja jatkaa siitä eteenpäin.

### Yksinolon harjoittelusta:

Yksinolon harjoittelu kannattaa aloittaa pikkupennun ja hyvin ahdistuneen koiran kanssa lyhyistä ajoista ja matkoista.

Harjoitusten aikana on tärkeää, että tilanne ei pääse niin stressaavaksi koiran mielestä, että se alkaa läähättää, liikkua hyvin levottomasti, raapia ovia tai porttia tai äännellä. Jos näin tapahtuu, palaa harjoituksessa helpommalle tasolle ja siirry taas eteenpäin, kun helpompi vaihe sujuu. Seuraa harjoittelussa jatkuvasti koiran stressitasoa. Pidä oma käytöksesi rauhallisena, tyynen rauhallinen, kiireetön ja hätäilemätön olemus itsellä on avain onnistuneisiin harjoituksiin. Harjoituksia kannattaa tehdä 1-3 kertaa päivän aikana ja pysyä useammalla harjoituskerralla harjoituksen samalla tasolla. Älä kiirehdi etenemistä. Harjoituksia tulee tehdä useita päivän aikana. Yksi harjoitushetki voi kestää esimerkiksi yhteensä 2-15 min. Harjoitushetkien välissä koira saa olla vapaasti asunnossa ja koiran pitäisi pystyä rentoutumaan väleissä kunnolla. Harjoituksissa annetut ajat ovat 'noin'-aikoja, mutta pyri katsomaan kelloa, että harjoitusten rakenne säilyy. Älä käytä ajastinta, josta kuuluu ääni. Siirry seuraavaan harjoitukseen vasta, kun edellinen harjoitus on onnistunut rauhallisesti 2-3 kertaa.

Voit soveltaa yksinolon harjoittelua myös ulos. Mikäli koira stressaantuu sisällä tehtävistä harjoituksista hyvin herkästi, voi olla koiralle helpompaa aloittaa vastaava harjoittelu ulkona. Ulkona harjoituksen voi toteuttaa siten, että kiinnittää koiran taluttimen puuhun tai aitaan, mutta myös ulkona pitää valvoa tarkasti, ettei koira ahdistu.

Koiralle voi tarjota harjoituksen ajaksi ajanvietettä, kuten puruluuta, täytetyn ruokalelun tai erityisen aktivointimaton, johon on piiloteltu herkkuja. Yksinolon aikana oleva ajanviete vahvistaa koiralle yksin olemisen kannattavuutta. Tärkeintä on kuitenkin, että et palkitse koira huomiolla tai herkuilla, kun palaat koiran luokse. Tämä vahvistaa muutoin vain sitä, että omistaja on tärkeintä maailmassa. Yksinoloharjoittelun tarkoituksena on vahvistaa koiralle ajatusta siitä, että se selviytyy tilanteista myös itsenäisesti ja yksin ilman omistajan jatkuvaa tukea.

## Harjoitus 1: Portin takana oleminen

Pyydä koira portin toiselle puolelle ja sulje portti. Voit antaa koiralle heti perään ajanvietettä. Pysy koiran näköpiirissä harjoituksen ajan ja pysy portin lähellä, mutta älä kiinnitä koiraan erityisempää huomiota. Pysy portin toisella puolella annettu sekuntimäärä ja avaa portti sen jälkeen, mikäli koira on rauhallinen. Jos koira on hieman levoton, odota, että koira pysähtyy ja rauhoittuu ennen kuin päästät sen portin takaa yhteiseen tilaan.

Muutoin älä edelleenkään huomioi koira. "Pieni tauko" ohjeissa tarkoittaa esimerkiksi puolen minuutin tai parin minuutin taukoa koirasta riippuen, voit jatkaa seuraavan kohdan, kun koira on taas rento ja rauhallinen myös samassa tilassa kanssasi.

1. Tee harjoitus pysymällä koiran näköpiirissä portin luona, mutta suljettu portti on välissä

- 5 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 10 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 5 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 15 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 5 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 30 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 10 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 20 sekuntia portin takana ja pieni tauko

2. Tee sama harjoitus pysymällä koiran näköpiirissä, mutta voit liikkua muutamien metrien päähän suljetusta portista

- 5 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 10 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 5 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 15 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 5 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 30 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 10 sekuntia portin takana ja pieni tauko
- 20 sekuntia portin takana ja pieni tauko

## Harjoitus 2: Portin takana oleminen, kun ihminen häviää näkyvistä.

1. Harjoitusajasta tulee olla yhtäjaksoisesti poissa annettu aika. Huom! Älä kuitenkaan tule esiin, jos koira äänтелеe, vaan odota, että koira on taas hiljaa ennen kuin tulet näkyviin. Toista harjoitus kokonaisuudessaan onnistuneet useita kertoja ennen seuraavaan siirtymistä.

5 s, josta 1 s pois näkyvistä

5 s, josta 1 s pois näkyvistä

10 s, josta 2 s pois näkyvistä

5 s, josta 1 s pois näkyvistä

15 s, josta 3 s pois näkyvistä

5 s, josta 1 s pois näkyvistä

30 s, josta 5 s pois näkyvistä

10 s, josta 2 s pois näkyvistä

20 s, josta 4 s pois näkyvistä

2. Harjoitus samaan tapaan kuin edellinen. Toista harjoitus kokonaisuudessaan onnistuneet useita kertoja ennen seuraavaan siirtymistä.

15 s, josta 5 s pois näkyvistä

30 s, josta 15 s pois näkyvistä

20 s, josta 10 s pois näkyvistä

45 s, josta 20 s pois näkyvistä

1 min, josta 30 s pois näkyvistä

20 s, josta 10 s pois näkyvistä

1 min, josta 20 s pois näkyvistä

45 s, josta 20 s pois näkyvistä

20 s, josta 10 s pois näkyvistä

## Harjoitus 3: Ihminen on koko ajan poissa näkyvistä

1. Tee harjoitus kävelemällä heti pois näkyvistä, ja palaa näkyviin vasta, kun annettu aika on kulunut. Huom! Jos aika tulee täyteen ja koira äänтелеe, palaa koiran luokse vasta, kun koira on taas rauhallinen. Älä myöskään poistu huoneistosta harjoitusten aikana tai käytä ulko-ovea! Toista harjoitus kokonaisuudessaan onnistuneet useita kertoja ennen seuraavaan siirtymistä.

5 s

10 s

5 s

15 s

5 s

30 s

10 s  
20 s

2. Samaan tapaan kuin edellinen. Toista harjoitus kokonaisuudessaan onnistuneet useita kertoja ennen seuraavaan siirtymistä.

15 s  
30 s  
20 s  
45 s  
1 min  
20 s  
1 min  
45 s  
20 s

3. Samaan tapaan kuin edellinen. Toista harjoitus kokonaisuudessaan onnistuneet useita kertoja ennen seuraavaan siirtymistä.

30 s  
2 min  
1 min  
4 min  
1 min  
3 min  
1 min  
45 s

4. Samaan tapaan kuin edellinen. Toista harjoitus kokonaisuudessaan onnistuneet useita kertoja ennen seuraavaan siirtymistä.

1 min  
4 min  
6 min  
2 min  
8 min  
2 min  
6 min  
1 min

Näin jatkamalla ja kasvattamalla aikoja vaihtelevasti ja päättämällä kuitenkin harjoitus lyhyeen, helppoon aikaan, pääset jatkuvasti eteenpäin harjoittelussa. Avainasemassa on tarpeeksi varovainen eteneminen ja rentouden säilyttäminen. Koiralla voi joka harjoituksessa olla myös oma ajanvietettä yksinolopaikassaan, jotta koiralle kasvaa hyvä tunne olotila yksin olemiseen. On myös tärkeää säilyttää oma neutraalius, jotta koiran luokse palaava ihminen ei ole mikään merkittävä asia, vaan arkipäiväinen normaalia asia.