



## Rauhoittuminen

Sujuva rauhoittuminen eri paikoissa ja tilanteissa on hyvä taito. On mukavaa, kun koira osaa kotona pyynnöstä hakeutua omalle paikalleen ja asettua lepäämään tai odottamaan. Harrastuskoiralle on hyödyllistä osata myös rauhoittua harjoittelun tauoilla. Koiran rauhoittuminen autossa tai muissa kulkuvälineissä matkustettaessa, vieraiden kyläillessä tai harrastus- tai kisapaikalla on helpottava taito.

### Rauhoittumisen harjoittelu voidaan jakaa kahteen palaan

- Koiran rauhoittuminen omaan petiin tai taukoalustalle
- Koiran rauhoittuminen ilman alustaa

### Alustan kanssa harjoittelu

- Valitse alusta, jolle koira mahtuu kokonaan seisomaan tai makaamaan. Alusta voi olla pyyhe, matto, peti tms.
- Palkitse, kun koira osoittaa rauhallista kiinnostusta alustaa kohtaan
- Palkitse, kun koira on alustalla (yksikin tassu riittää)
- Palkitse, kun koira asettuu alustalle rentoon asentoon (esim. istuminen, makuulle käyminen, tarvittaessa "istu"- tai "maahan"-vihje avuksi)
- Palkitse, kun koira asettuu oma-aloitteisesti alustalle rentoon asentoon
- Kasvata kestoa hiljalleen, päättä taukoalustalla oleskelu aina lupa-sanalla alustalta poistumiseen
- Tarjoile palkkiot aina alustalle pois omista käsistäsi. Harjoituksessa halutaan korostaa alustaa ja oma-aloitteista rauhoittumista, ei käsistä syömistä ja omistajalta palkkioiden odottamista. Rauhoittumista voi myös palkita pitkäkestoisille herkuilla tai ajanvietteillä, kuten puruherkuilla tai paikoillaan pysyvillä ruokaa sisältävillä aktivointileluilla, joiden kanssa koira puuhastelee rauhallisesti tauon ajan

## **Ilman alustaa harjoittelu**

- Hakeudu alkuun rauhalliseen tilanteeseen ja paikkaan rauhallisen koiran kanssa ja istu itsekin alas ja rauhoitu esimerkkinä koiralle
- Tarvittaessa pidä koira kytkettynä taluttimessa, jotta koira ei poistu paikalta
- Kun koira minuuttien tai vartin kuluessa itse rauhoittuu ja asettuu makuulle, kiitä ja palkitse koira paljon, mutta rauhallisesti
- Kasvata kestoa hiljalleen, pääätä taukoalustalla oleskelu aina lupa-sanalla poistumiseen
- Tarjoile palkkiot aina alustalle pois omista käsistäsi. Harjoituksessa halutaan korostaa alustaa ja oma-aloitteista rauhoittumista, ei käsistä syömistä ja omistajalta palkkioiden odottamista. Rauhoittumista voi myös palkita pitkäkestoisille herkuilla tai ajanvietteillä, kuten puruherkuilla tai paikoillaan pysyvillä ruokaa sisältävillä aktivointileluilla, joiden kanssa koira puuhastelee rauhallisesti tauon ajan

Rauhoittumisen taitoa tukee se, että koiran energiaa ja tekemisen tarvetta sekä lajityypillistä käyttäytymistä suunnataan ja kanavoidaan järkevästi. Koiran on hyvä saada tarpeeksi lajinomaista tekemistä voidakseen hyvin ja kyetäkseen myös hyvään rauhoittumiseen. Huolehdi toistuvan, että koira kokonaisyhyvinvointiin sisältyy tarpeeksi paljon sallittuja tapoja kuluttaa energiaa ja luontaisen käyttäytymisen mahdollisuuksia aktivoinnin muodossa. Koiralle olisi hyvä tarjota esim. ruokailutilanteet aktivoinnin kautta eli vähintään 2 x 30 minuuttia ruokavirikkeitä ja aktivointia ruoan etsinnän parissa. Vinkki: korvaa koiran ruokakuppi erilaisilla aktivointitavoilla ja tarjoa koiralle 2-3 kertaa päivässä 30 minuuttia lajinomaista puuhastelua.

## **Katso aktivointivinkkejä esimerkiksi täältä**

20 ideaa virikkeistämiseen osa 1

<https://www.vipatusta.net/blogi/20-ideaa-koiran-arjen-virikkeistamiseen-osa-1>

20 ideaa virikkeistämiseen osa 2

<https://www.vipatusta.net/blogi/20-ideaa-koiran-arjen-virikkeistamiseen-osa-2>

Rentoja harjoitushetkiä!