

YKSINOLON KOULUTTAMINEN



Materiaalin kaikenlainen kopiointi ehdottomasti kielletty



Tee näin:

Yksinoloa harjoitellaan niin, että **koiraa lähdetään totuttamaan yksinoloon hiljalleen**. Useimpia koiria helpottaa myös oman paikan opettaminen (*kts. MobiDogin ilmainen osio ja ”alustalle meneminen”*).

Ensin voidaan pentu erottaa omistajistaan esim. koiraportin avulla, jonka toisella puolella omistaja on. Tämä portti on usein parempi kuin ”tavallinen ovi”, sillä portin kautta kuitenkin näköyhteys omistajaan säilyy.

Koiraa **palkataan rauhassa olemisesta** sille puolelle porttia, missä koira on.

Tarkoituksena on, että vinkumalla omistaja ei tule luokse, eikä koira saa MITÄÄN huomiota. **Haluamme vahvistaa rauhallista käytöstä, ja palkata siitä. Jos koira alkaa hätäntyä, tällöin olet vaatinut liikaa koiralta: palaa harjoittelussa taaksepäin.**



Yksinolo portin takana

- Ota tuoli toiselle puolen porttia itsellesi.
- Pyydä koira omalle puolelleen porttia.
- Palkkaa rauhallisuudesta.
- Odota 2 sekuntia, palkkaa. Sitten 3 sekuntia ja palkkaa. Kasvata näin aikaa sekunti kerrallaan koiraa tarkkaillen ja rauhallisuutta vahvistaen.
- Harjoittele koirasta riippuen näin muutama minuutti ja vapauta koira portin takaa välissä huilaamaan.
- Voit harjoitella esimerkiksi 10 minuuttia 3 kertaa päivässä.



Kun koira osaa olla rauhassa omalla puolellaan useamman minuutin, voit alkaa siirtämään tuolia kauemmas portista metri kerrallaan ja lisätä näin etäisyyttä.

Kun palaat koiran luo palkkaamaan sen, älä tee siitä numeroa, koska jos koira on kokenut ahdistavana sinun poissaolosi, vahvistat vain tätä tunnetilaa menemällä mukaan tunnetilaan. Pelkkä kehu ja palkka riittää.

Vapauta koira välillä portin takaa mutta muista olla tekemättä siitäkään numeroa.

Jos jossain vaiheessa koira alkaa esimerkiksi vinkua, palaa harjoituksessa siihen aika- ja etäisyysmäärään jossa se vielä pysyi rauhallisena ja jatka harjoittelua siitä.



Omistaja ovesta ulos

Hiljalleen kun yksinolo alkaa sujua ja pääset pidentämään aikaa ja jo vilahtamaan toiseen huoneeseen koiran hätääntymättä, voit alkaa harjoittelemaan poistumista asunnosta.

- Ensin vain käväise ulko-ovella ja palaa palkkaamaan koira.
- Sitten käy ulko-oven takana ja palaa palkkaamaan koira.
- Sitten mene taas ulos, mutta odota nyt pari sekuntia ennenkuin palaat palkkaamaan koiran.
- Sitten mene ulko-ovelle esim.neljäksi sekunniksi ja palaa palkkaamaan koira portin taakse.

→ Etene näin asteittain ja muista tauot harjoittelussa!



Kun koira osaa olla rauhassa jo puoli tuntia portin takana, pidennä aikaa esim. seuraavin askelin:

2s, 4s, 7s, 9s, 16s, 24s, 40s, 1min, 1min 20s, 2min, 4min.

Älä jää harjoituksissa junnaamaan paikalleen, vaan pidennä jatkuvasti aikaa.

(Huom. muista kuitenkin 80% sääntö: 80% toistoista tulee onnistua ennen kriteerin nostoa)

Ole harjoittelun ajan tarkkana ajan kanssa, ettei koira ehdi ahdistumaan sinun hävitessä pois näköpiiristä; ole ensin poissa näkyvistä vain pari sekuntia, palaa palkkaamaan, sitten 4s, palaa palkkaamaan, jne.

Kun koira osaa olla yksin rauhassa n.30 min sinun ollessa asunnon ulkopuolella, voit vaihdella poissaoloaikaa niin, ettei koira tiedä / osaa ennakoida miten pitkään nyt joutuu yksin olemaan.

Eli ole mahdollisimman epäsäännöllinen harjoituksissa:

välillä ole poissa 2min, välillä 7min, sitten 1min, sitten 9min, 4min, 14min, jne.

Jos koira ahdistuu harjoittelun missään vaiheessa, esim. alkaa vinkua ollessasi pois 7 minuuttia, pidä tauko ja palaa harjoituksessa taaksepäin, jotta saat palkattua hiljaisuudesta ja rauhallisuudesta (esim. 4 minuuttia), ja lähde taas asteittain lisäämään aikaa.

Ärsykkeiden sammuttaminen

Jos koira hätääntyy lähtöä edeltävistä signaaleista, niiden merkitystä voidaan esimerkiksi sammuttaa.

Sammuttamisessa idea on, että lähtöä edeltäviä ärsykejä (kuten takin pukeminen, kenkien laittaminen jalkaan, ovenkahvan alas painaminen), tehdään turhaan satoja kertoja – tarkoituksena koiran käytöksen (esim. riehaantuminen), sammuminen.

Tässä tärkeää on myös koiran jatkuva tarkkailu, koiralle ei saa aiheutua stressiä tai hätääntymistä harjoittelun yhteydessä.

Yksinolo ulkona

Ulkona ollessa koiran voi joutua jättämään yksin esim. kaupan eteen kaupassa käydessä, tai autoon odottamaan.

Tähänkin yksinolon opetteluun pätevät samat periaatteet kuin edellä;

- kasvata aikaa hiljalleen,
- totuta asteittain yksinoloon,
- palkkaa rauhallisuudesta –
- ja pysy itse rauhallisena.

Näin lisäät koiran luottamusta siihen, että omistaja kyllä palaa, vaikka lähteeikin ja ihmisten tulemisista ja menemisistä tulee koiralle arkea.



Tee näin:

Laita koira kiinni esim. puuhun. Poistu koiran luota kasvot koiraan päin. Pidä matka vielä niin lyhyenä, että koira sen kestää ja voi olla rauhallinen poistuessasi. Palaa palkkaamaan.

Pidennä matkaa askel askeleelta ja palaa aina palkkaamaan koira sen paikalle, kun se pysyy rauhallisena.

Jos koirasi vinkuu perääsi, palaa taaksepäin siihen aikaan, jonka koira kestää rauhallisena ja palkkaa siitä. Muista että yksinoloharjoituksissa palkkaat vain hiljaisuudesta ja rauhallisuudesta ja harjoiteltava aika on aina koiran yksilöllisestä edistymisestä riippuvainen (jotkut kestävät 20sekuntia, toiset vain 4 sekuntia harjoittelun alussa). ETENE SIIS OMAN KOIRASI EHDOLLILLA, SEN SIETOKYVYN MUKAAN SITÄ TARKKAILLEN.



Kriteerin nosto

Vaikeuta harjoitusta siinä hyvin edetessänne taas asteittain; että poistutkin koiran luota selkä siihen päin.

Palaa palkkaamaan.

Kun harjoitus on edennyt siihen, että voit poistua useamman metrin päähän, voit alkaa katkaista näköyhteyttä.

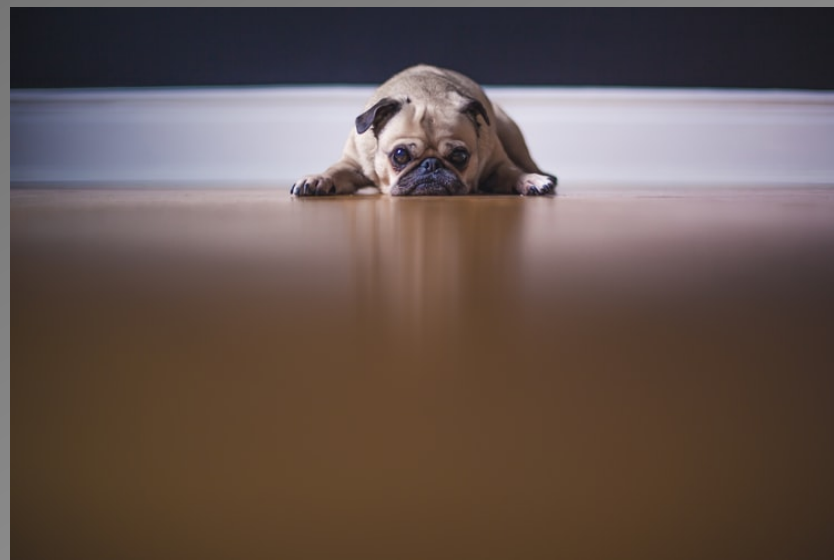
Muista, että tämä on usein iso kriteerin nosto: koirasi ei siis välttämättä osaa heti odottaa minuuttia sinun hävitessä sen näköpiiristä – aloita tuolloin helpommasta ja vaadi vain muutaman sekunnin yksinolo näköyhteyden katketessa.

Edetkää näin asteittain ja hiljalleen vaikeuttaen harjoittelua ja viekää yksinoloharjoitusta muihinkin ympäristöihin ja ärsykkeiden alle (autoon, kaupan pihaan, omaan pihaan, jne).



TSEMPPIÄ MATKAAN!

**Jos ongelmia
ilmaantuu, ota
etäyhteys!**



Materiaalin kaikenlainen kopiointi ehdottomasti kielletty

