



## RENTOUTUMINEN

Voit tehdä tätä harjoitusta esimerkiksi illalla jos katsot kotona televisiota.

- Laita koira remmiin ja istu sohvalle ja anna koiran tulla sohvan viereen. Älä huomioi koira katsomalla tai kehumalla, vaan odota, että se rauhoittuu ja menee maahan. Tällöin voit palkata sitä rauhallisesti muutamalla namilla, jotka lasket rauhassa sen etujalkojen väliin lattialle.
- Palkkaa koira silloin tällöin (alkuun useammin) kun se pysyy maassa rauhallisena. Vältä kuitenkin palkkaamista sitä kun se a) katsoo sinua odottavasti tai b) tuijottaa namitaskua, sillä tällöin tulisit palkanneeksi sitä aktiivisuudesta vaikka päämääränä on rennon passiivinen koira. Vähennä namien antotiheyttä pikku hiljaa.
- Jos koira nousee ylös, vinkuu, haukkuu tai pyrkii pois, älä huomioi sitä mitenkään. Älä myöskään päästä sitä kävelemään pois (vaan pidä remmi lyhyenä vaikkakaan ei tiukkana). Älä myöskään kisko tai kutsu koira takaisin vaan jälleen odota, että se tekee oikean valinnan (tulee lähellesi makaamaan) itsenäisesti.
- Jos koira ei millään asetu makaamaan voit palkata alkuun rauhallisesti myös istumisesta. Laita palkka tällöinkin rauhallisesti maahan koiran eteen.
- Toista harjoitusta mahdollisimman usein. Kun näyttää siltä, että koira tietää mitä siltä odotetaan ja asettuu rentona makaamaan jo harjoittelun alussa voi liittää käytökseen vihjesanan kuten "käy" tai "rauhassa". Sano sana kun koira asettuu makaamaan.
- Voit käyttää harjoituksessa alustaa, jolloin rauhallinen mielentila siirtyy alustaan ja koiran on helpompaa rauhoittua alustalla maatessaan. Voit käyttää alustaa myöhemmin esimerkiksi treeneissä tauolla, eläinlääkärillä tai vaikka junassa matkustettaessa.

**TÄRKEÄÄ!** Palkkaa koira vain kun se on "oikeasti" rento. Jotkut koirat saattavat alkaa aktiivisesti tarjota erilaisia rennolta näyttäviä käytöksiä, kuten leuan laittamista lattiaan tai haukottelua. Älä mene lankaan! Pyrkimyksenä on saada koiran aktiivisuus vähenemään ja rentous ja pelkkä oleilu lisääntymään :-)

## ON/OFF HARJOITUS LIITETTYNÄ RENTOUTUMISEEN

Kun koira osaa rentoutua tai ainakin maata rauhallisena paikallaan, voit alkaa tehdä erilaisia on/off harjoituksia, joiden avulla se oppii säätelemään itse omaa viretilaansa. Pyydä koira maahan (alustalle) ja asetu sen viereen. Kun koira alkaa rentoutua, nouse ylös, pyydä koira mukaasi ja siirry n. 10 askelta johonkin suuntaan. Istu alas ja odota, että koira asettuu makaamaan viereesi (alustalle). Kun se taas rentoutuu, toista askeleet ja paikalleen asettuminen.

Kun tuntuu siltä, että koira rentoutuu nopeasti liikkumisen jälkeen voit alkaa ottaa mukaan liikkeen sijasta vaikka jonkun tempun. Odota, että koira rentoutuu, nouse ylös, pyydä sitä tekemään esimerkiksi 10 käsikosketusta tai istu - maahan vaihtoa ja asetu jälleen istumaan ja odota että koria rentoutuu.

Pikku hiljaa voit muuttaa rauhoittumisten välissä tehtäviä asioita koira enemmän kiihdyttäviksi ja lopuksi voit vaikka leikkiä tai juosta koiran kanssa lyhyen aikaa ja palata taas rauhoittumaan.