

KONTAKTKONTRAKTET

Lek med din hund

EVA BODFÄLDT

BONNIER FAKTA

*”En härlig bok man blir glad över,
skriven av en kvinna med stor kunskap
jag har respekt för.”*

Hundcoachen Fredrik Steen



INNEHÅLL

4	Förord
9	Inledning
14	Leken är naturens lyckopiller
28	Sök väcker hundens nyfikenhet
44	Lekutveckling
66	Lekar med godis
78	Jaga mig – jaga dig
84	Lekar med föremål
90	Jaktlekar med föremål
96	Kamplekar är så mycket mer
110	Vila – en förutsättning för lek
118	Ordlekar
130	Läkande lekar
139	Efterord
140	Mitt varma tack till ...
142	Lekregister

FÖRORD Anders Hallgren

I den här boken kommer du att få möta en unik författare. Eva Bodfäldt är en nytänkare och har kommit på många sätt att träna hundar, sätt som har gjort hundar motiverade och att de lärt sig med glädje. Hon har bidragit med nya sätt att kommunicera med hundar, att träna lydnad, fjärran från de gamla, ofta stela och auktoritära metoderna. Hon har visat hur man kan belöna en hund genom att göra den extra intresserad av belöningen. Hon har fyllt ut många vita fläckar på hundvärldens karta med sätt och metoder som blivit mycket uppskattade, även internationellt.

Eva gick den tre terminer långa utbildningen till hundpsykolog som jag bedrev i början av 1980-talet. Hon var en nyfiken, härligt ifrågasättande elev, som noga tänkte igenom det som växte fram under lektionerna. Hon blev alltmer intresserad av tävlingar, i såväl lydnad som sök och retrieverarbete. Jag minns hur imponerad jag blev när hon vid ett tillfälle i början av sin karriär besökte mig och min dåvarande fru Marie. Hon visade en metod som hon skapat för inkallning med stannande. Då ska hunden från ett avstånd komma i högsta hastighet mot föraren och på ordet ”stanna”, tvärstoppa och vänta på nästa tillsägelse. Det här tränades på olika tuffa sätt tidigare, men hon tränade det genom att, samtidigt som hon sa ”stanna”, slänga en tennisboll över huvudet på hunden, som naturligtvis tvärstoppade för att hämta sin leksak, bollen. Den här träningen har spridit sig globalt.

Evas innovativa sätt att utveckla relationen och kommunikationen med hundar tar nu ytterligare ett steg i och med den här boken. Du får läsa saker som inte står i andra böcker och som ger idéer och uppslag till hur du kan utveckla dig och din hund och ge hunden ett innehållsrikt liv utan stränga röster och auktoritära metoder. Att leken är fundamental i djurvärlden är omvittnat, men Eva tar det ett steg längre och både förklarar och fördjupar dess betydelse och, inte minst, ger dig uppslag på roliga och spännande lekar. Det skapar ett nytt förhållande mellan dig och din hund och du upptäcker något mycket viktigt: hur mycket lekarna betyder för hunden och hur det stärker er relation både mentalt med humor och glädje och kroppsligt med rörelser och samhörighet.

Eva har alltid haft glimten i ögat. Lätt till skratt och mycket värme vilket påverkar inte bara relationen till hennes egna hundar utan också smittar till Evas elever på kurserna, inte bara genom hennes ord, utan också genom hennes livliga kroppsspråk. Samma sak händer med dem som läser hennes böcker. Lek och fantasi tillför många härliga stunder och innebär en viktig och positiv utveckling av er relation.

Som Eva så klokt säger i boken:

”Lek är att tassa över gränser, men med humor.”

Anders Hallgren, psykolog och hundpsykolog

FÖRORD Eva Bodfäldt

Som barn satt jag ofta fastklistrad med kinden mot bilrutan och lekte. Jag följde min vän, Svarta hingsten, världens vackraste häst, vars päls glänste och muskler spelade där han sprang i kapp med min familjs Citroën. Svarta hingsten flög med kraft och elegans över staket och korsande slingrande grusvägar. Det gällde för mig att vara uppmärksam på omgivningen så att han inte sprang in i staketen eller blev påkörd. För det här var min egen tysta lek. Än idag händer det att jag ser Svarta hingsten utanför bilfönstret, men numera är han en blek kopia av sitt forna jag.

Sedan dess har jag både suttit upp och suttit av, och hästarna har bytts ut mot mer lätthanterliga hundar. Nja, förresten. Lätthanterliga har de inte alltid varit, tvärtom emellanåt. Då har kreativiteten och fantasin ställts på prov. Att följa redan upptrampade stigar tycker jag är långtråkigt och att göra som andra säger (”så här har vi alltid gjort”) får mig omedelbart att vilja byta spår.

Mitt intresse för djur har till stor del från tidiga tonår fokuserat på hästar och hundar som inte alltid varit intresserade av att kommunicera med oss människor. Djur som inte dragit sig för att uttrycka sina åsikter. Jag har aldrig upplevt att ökade krav på lydnad varit en framkomlig väg till en bra relation. Däremot har leken varit det. Med leken som grund har också mina krav bättre accepterats. Ganska essentiellt kan jag tycka.

Resan är mitt mål. Jag vill söka, jag vill leka och jag vill trampa upp nya stigar. För det blir allt viktigare att bibehålla glädjen och lekfullheten ju äldre jag blir. Leken har alltid varit fundamentet i min relation till hundarna, även under åren när jag tävlade i olika hundsporter. Utan glädje ingen framgång. Jag har tävlat så länge som lekfullheten burit mig genom träning och tävling. När jag förlorat glädjen har jag också mist lusten till träning och tävling. Ibland hittar jag den igen. Andra gånger finner jag något annat som får mig att skratta och må bra tillsammans med hundarna. Idag räcker leken som den är, i sin avskalade form, utan att jag nyttjar den som belöning för att hunden ”är duktig” och presterar. Vi har kul tillsammans och det är gott nog.

Du håller nu i en bok som jag har velat skriva i många år, men det är först nu som jag har hittat en bra ingång till den. Tack vare neuroforskaren Jaak Panksepps teorier om våra grundläggande sju nyckemotioner: utforskande (SEEKING), raseri (RAGE), rädsla (FEAR), lust (LUST), omvårdnad (CARE) sorg (GRIEF) och lek (PLAY) har jag hittat en fungerande struktur. Genom att skriva dem med versaler ville han betona hur fundamentala de är.

Jaak Panksepp är kanske mest känd som ”the rat tickler”. I sin forskning visade han att råttor skrattar när man kittlar dem. Han opererade bort hjärnbarken på råttorna men trots det fortsatte de att leka med varandra. Därmed kunde Panksepp påvisa att leken kommer från en djup och primitiv del av vår hjärna, att leken är vital för vår överlevnad. Panksepp identifierade även ett söksystem vilket är aktivt när individen söker efter eller strävar mot en resurs (något som individen vill ha).

Tre av dessa nyckemotioner; SEEKING, PLAY och CARE ligger till grund för boken. SEEKING (utforskande) är starkt förknippat med nyfiken-

het, entusiasm och transmittorsubstansen dopamin. Därför är kapitlet om ”sök” en självklar del i boken. Lek skapar glädje och välmående, bland annat tack vare signalsubstansen endorfin. Omvårdnad involverar i sin tur till exempel närhetskormonet oxytocin.

Jaak Panksepp menar att lek inte är ett roligt tidsfördriv, utan en av våra sju nyckelemotioner. Lek är livsviktigt för vår förmåga att etablera vänskap, samarbete och för vår inlärningsförmåga. Vi testar gränser och vi utvecklas genom leken.

Eva Bodfäldt

PS. Kika in på min hemsida – evabodfaldt.com/_publikationer – där finns vissa av bokens lekar som filmer.



Eva, 6 månader, med familjens dobermann Kim.



INLEDNING

Min önskan är att den här boken tar med dig till en magisk värld, fylld av fantasi, överraskningar, skratt och även sådant som kan vara lite läskigt. Det innebär inte att jag kommer att uppmana dig att ”vara roligare”. Det blir inte mer lek för det. Däremot kommer jag att ge dig en mängd goda råd på vilka sätt du kan utveckla din nyfikenhet och din leklust. Du kommer att få nycklarna till lekens underbara värld. Och när du öppnar dörrarna till den kommer du garanterat att upptäcka hur roligt och utvecklande det är att leka med din jycke. Inte bara för hundens skull, utan även för din egen och er båda tillsammans.

Jag skulle tro att du som nu håller den här boken i din hand redan leker olika typer av lekar tillsammans med din hund. Kanske leker ni ”ta fatt” under promenaden? Din hund stannar upp och med bus i blicken bjuder den upp dig. ”Kom igen – nu springer vi!” Oavsett, nu vill du veta mer om lekens alla möjligheter. För att ni, både du och din hund mår bra av leken, det märker du. Och du har hört att det är viktigt att vi leker med våra hundar. Men varför är det så? Och hur leker man på rätt sätt? Hur avslutar man en lek? Finns det lekar som passar olika personligheter olika bra? Och hur gör man om man inte alls känner sig bekväm med att leka? Svaren på de frågorna och många fler hoppas jag kunna hjälpa dig med.

Hundar är olika. Många hundar älskar bollar – men inte alla. Många hundar älskar kamplekar – men inte alla. Många hundar älskar smyg lekar – men inte alla. Men en sak är säker, om du låter leken få chansen att stå på egna ben utan att tänka på den som ”en bra belöning”, så kommer den att växa sig allt starkare. Allt eftersom du testar fler lekar och lär dig mer om hur din hund svarar på dem, kommer du att känna dig nyfikenare och tryggare. Det

leder i sin tur till att du kommer ta ut svängarna och lära dig leka på långt fler sätt än tidigare. Det är som att sätta en boll i rullning. Det ena ger det andra.

Det finns lekar för alla i den här boken – men inga lekar passar alla. Det vill säga, du och din hund kommer att hitta era favoriter medan din kompis och hans hund kommer att välja andra lekar.

Börja där ni står

Det är inte helt lätt att definiera lekens innersta väsen eftersom den inte alltid syns utanpå. Men om vi tänker oss leken som en stark positiv energi med stor närvaro kanske vi närmar oss en rimlig tolkning av vad lek är. Kunde vi dessutom ta ett blodprov och mäta må bra-hormoner skulle vi antagligen se att dessa ökar när vi leker. Förhoppningsvis skulle vi också inse att mycket av det vi gör i livet kan förvandlas till lek. Även, konstigt nog, våra rädslor. Lekens väsen är nyfikenhet, glädje och skratt och den är en träning inför livet, där vi axlar olika roller och känslor.

Vi börjar där du och din hund står idag. Vare sig du har din första hund, en liten valp, eller om du har mångårig erfarenhet av hund. Kanske är ni redan de bästa lekkamrater, kanske längtar ni efter mer lek och skratt i vardagen? Oavsett vilket förhållande du har till lek idag så lovar jag att du med hjälp av *Kontaktkontraktet – Lek med din hund* kommer att smyga in på nya och otrampade stigar tillsammans med din hund.

Så häng med in i lekens värld. Alla förutsättningar finns för en säker och rolig lek för dig och din hund. De praktiska verktygen som du behöver för att våga prova och sedan hitta era favoritlekar hjälper jag dig med. Nu sätter vi igång!

► I det första kapitlet, **Leken är naturens lyckopiller**, berättar jag om lekens betydelse för vår utveckling, kreativitet och vårt välmående.

Jag berättar om lekens förutsättningar och att vi måste, om vi vill utveckla den, låta den vara fri från att axla ansvaret som belöning i hundträningen. Jag berättar också om hur du kan hitta din egen lekfullhet.



- ▶ I det andra kapitlet, **Sök väcker hundens nyfikenhet**, beskriver jag hur du ökar din hunds nyfikenhet och vilja att utforska genom olika typer av sök, både efter mat, godis, familjemedlemmar och föremål. Den nyfikenhet och glädje som din hund upplever gör det enklare att med större självförtroende tassa in i nästa kapitel.

- ▶ I det tredje kapitlet, **Lekutveckling**, beskriver jag hur ni kan utveckla era gemensamma lekar. Vilka typer av lekar hundar leker med varandra och vilka du själv kan leka med din hund. Jag berättar om varför det är så viktigt att du lär dig att spegla din hunds mimik, andning och kroppsspråk. Jag berättar varför du behöver balans i dina lekar och hur du reglerar jämvikten mellan lek i den ena vågskålen och hälsningar och vila i den andra.

- ▶ I det fjärde kapitlet, **Lekar med godis**, berättar jag om hur du kan leka med godis och inte bara använda godiset som ett belöningsverktyg. Istället ger ni er tillsammans ut på ett äventyr. Godbiten är en del av leken. I det här kapitlet finns inga ”duktiga hundar”.

- ▶ I det femte kapitlet, **Jaga mig – jaga dig**, ger jag dig tips på hur du kan leka jaktlekar tillsammans med din hund, men utan att kasta eller låta hunden jaga efter leksaker.

- ▶ I det sjätte kapitlet, **Lekar med föremål**, berättar jag om hur du med leksakens hjälp kan utveckla spännande lekar. Möjligheten att leka på olika sätt ökar glädjen, kommunikationen och samarbetsviljan. Leksaken är er rekvisita i leken, en del av er kommunikation.

- ▶ I det sjunde kapitlet, **Jaktlekar med föremål**, beskriver jag på vilka olika vis du kan leka jaktlekar med din hund.

- ▶ I det åttonde kapitlet, **Kamplekar är så mycket mer**, ger jag dig tips på hur du genom speglingar och rollekar skapar variationer i kampleken och därmed får mer samarbete i era kamplekar.



- ▶ I det nionde kapitlet, **Vila – en förutsättning för lek**, berättar jag om varför det är så viktigt att du balanserar era lekar med en stunds vila. Det gäller naturligtvis inte alla hundar men om din hund har svårt att lugna ned sig och vägrar släppa leksaken när du säger ”tack” är detta kapitel ett måste.
- ▶ I det tionde kapitlet, **Ordlekar**, närmar jag mig talspråket. Jag ger exempel på hur du kan utveckla hundens förmåga att lära sig vårt talspråk. Kapitlet är speciellt intressant för dig som tränar aktivt med din hund och som behöver tydlighet i ditt beröm och dina belöningar för att grundlägga koncentration inför vidare träning.
- ▶ I kapitel elva, **Läkande lekar**, berättar jag om självupplevda och obehagliga situationer där både sök och lek har varit vägen ut ur dessa. Att det faktiskt går att ge rädslan en rak höger genom att förvandla den akuta situationen till en thriller eller komedi. För att kunna göra så behöver du först bygga sök och lek stabila i vardagen och i trygga situationer. Och det fungerar – tro mig.



1

LEKEN ÄR NATURENS LYCKOPILLER

Leken står inte i motsatsförhållande till allvar och arbete. Den är tvärtom en förutsättning för kreativitet, lust och framgång. I leken utvecklar både människor och djur sin inlärningsförmåga, sociala kompetens, fantasi, sitt mod och sin kreativitet. Som barn iklär vi oss olika roller: polis, häst, lejon, mamma, pappa, barn och ibland små skrajsna möss. Vi leker med varandra och vi leker ensamma, i vår egna värld dit ingen annan har tillträde. Även hundar leker rollekar. De smyger, jagar, låter sig bli jagade, brottas och leker ensamlekar precis som vi. De tränar sin motoriska och sociala förmåga och sin flexibilitet. Leken lär oss strategier som sedan hjälper oss i det verkliga livet. I lust som i nöd.

Vad är lek?

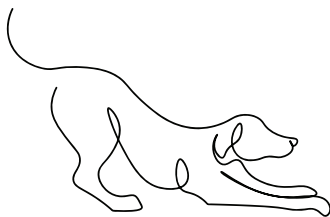
Googlar du ordet lek står det att det är en aktivitet som utförs för nöjes skull, eller som social eller intellektuell träning. Titta på hundars lek! De har dragkamper, springer sida vid sida hållande i varsin ände av ett föremål. Plötsligt stannar de upp och tittar på varandra ett par sekunder för att sätta full fart på nytt. Glädjen när två hundar, som inte sett varandra på länge, ömsint ligger ned och munhuggs med öppna käftar går inte att ta miste på.

Vi behöver inte lära våra hundar att leka. Däremot behöver vi själva lära oss mer om hur hundar leker, om vikten av artiga lekinviter, de många olika variationerna i lekarna, och till sist hur de avbryter sina lekar – utan konflikter.

Följande lek, Fågel blå, är en av mina favoriter.

LEK

Fågel blå



Jag har lekt den här leken med många av mina hundar. Den heter Fågel blå och går till så här: Jag rör mig med sökande blick i rummet eller utomhus. Händerna är utsträckta framför mig, beredda att fånga lilla Fågel blå. Fågel blå är en fantasi, en påhittad liten fågel som jag söker efter och vill fånga i mina kupade händer. Var finns hen? Jag vänder mig runt, söker med blicken upp mot taket, letar bakom elementet, ställer mig på tå och kikar upp mot ett skåp. Var har hen gömt sig?

Hundarna, som mycket väl kan ligga och sova, kommer snabbt till min undsättning. ”Kan vi vara till hjälp?” Jag fortsätter mitt sökande, nu med hjälp av hundarna. Plötsligt ser jag Fågel blå. Jag fångar hen snabbt och kupar mina händer runt om hen. Försiktigt lyfter jag mitt ena finger. Fågel blå kikar surt på mig. Plötsligt biter hen mig i handen och flyger sin iväg. Jag skriker till.

I min fantasilek behövs inte alltid föremål. Det behövs bara en upplevelse, en saga som jag gestaltar och lever mig in i. Hundarna älskar leken!

Även arbete kan vara lek

Leken handlar i grunden om vår inre känsla. Det mesta i livet kan utvecklas till lek om vår hjärna lyckas trycka på on-knappen. Ingenting kan bli lekfullt när vi är rädda eller otrygga. Ett exempel på att vi kan känna lust och glädje inför det mesta i livet är den här historien som jag en gång fick berättad för mig. En känd finansman stannar till vid grannarna för en kort pratstund. Han är på ett strålande humör. Grannarna i sin tur blir förskräckta när de hör att finansmannen är på väg till tingsrätten där han själv står åtalad. Själv

är han lika upprymd och uppspelt som ett barn på julafton och ser med tindrande ögon fram emot det hela som en spännande batalj.

Ofta tänker vi på lek som något synligt, men lek kan lika gärna vara ett inre förtjust fnitter, en inre spänning eller varför inte som i finansmannens fall, en duell med ord. Han såg fram emot att, likt en Zlatan i högform, skickligt manövrera orden förbi motståndaren och in i mål.

På samma vis förhåller det sig med hundar. För vissa hundar är lydningsträning en lek. När vi säger ”nu är det slut”, vägrar den hunden att lämna lydningssplanen. ”Kom tillbaka, jag vill leka mer.” Därför finns det inga självklara gränser mellan lydning, arbete och lek så länge vi känner glädje, lust, nyfikenhet och kreativitet. Allting kan bli lek. Precis som i fallet med finansmannen. Vi måste utgå från känslan. Den definierar om det vi gör är lek eller inte. Om vi leker utan glädje är det inte lek.

När du säger ”bra”, ”duktig” eller ”ta den då”, leker du troligtvis inte. Du tränar. Vi använder ofta leken som belöning för ett lydningmoment, en inbjudning eller kanske en cirkuskonst. Men vad händer när ditt fokus vilar på nästa lydningmoment? Om lekens enda uppgift är att fungera som belöning för hundens prestationer? Leken förtjänar att stundom få stå på egna ben; ostadiga, busiga, påhittiga och ständigt nyfikna. Därför behöver vi frikoppla leken och leka för lekens egen skull. I synnerhet med de hundar som inte är så nyfikna på att leka. Ju bättre leken fungerar, desto gladare blir även all övrig träning. Lek smittar.

Lek över artgränser

Kanske är du en flitig användare av sociala medier? Då kan du inte undvika alla fantastiska och roliga filmer där djur umgås över artgränserna. Katten som leker med bollar tillsammans med golden retrievern, hunden som leker tillsammans med en elefant.

Det är inte svårt för djur att leka över artgränserna. Det är lätt att förstå när det gäller hundar och människor eftersom vi har levt tillsammans i cirka 27 000 till 40 000 år. Men det är fascinerande att se filmer som visar hundar som leker med hästar, katter, kaniner, elefanter och till och med isbjörnar. Det vittnar om någon form av universellt språk över artgränserna. Kan det

*”Lek är att våga ge sig hän, som i dans, fast friare.
Leken är som ett hav som rullar in för att sedan
dra sig tillbaka. Den lämnar spår efter sig i sanden.
Vi blir nyfikna!”*

Eva Bodfäldt

vara så? Kan lek dofta? Kan det bidra till att hunden inte dödas av isbjörnen, elefanten eller hästen utan att de istället kan ha roligt tillsammans?

Hur bra är vi själva på att leka över artgränserna? Inte speciellt bra skulle jag vilja påstå. Vår syn på djur utgår ofta från att vi skapar kommunikation genom lydnadsträning. Och jag säger det igen – lek är inte träning. Lek är lek. Lek är mimik, känslor och kroppsspråk. Lek är att glänta på dörrar och nyfiket på tå tassa in på kanske tidigare orörda marker.

Vad händer när vi leker?

- Leken ökar inlärningsförmågan.
- Leken främjar kreativitet och utveckling.
- Leken utvecklar och stärker motoriska färdigheter.
- Leken förbereder oss på det oväntade och överraskande och lär oss hantera svåra situationer.
- Leken stärker relationen till den vi leker med.
- Leken stärker självkänslan.
- Leken booster våra må bra-hormoner

Lekens förutsättningar

”Hej” är artigt och inbjudande, för både människor och djur. Först en hälsning, sedan följer en inbjudan till lek, därefter kommer själva leken och sist, ett avslut på den. Så fungerar hundars lek. Och varför det är bra att ha koll på ska jag förklara här.

Hundar är inte så annorlunda än vi människor. Det första vi gör när vi träffar en vän är att säga hej, och fråga hur personen ifråga mår. Kanske

skakar vi hand, ger varandra en kram eller kyss på kinden. Människans hälsningar ser olika ut beroende på kultur, hur väl vi känner varandra och vad vi har för intentioner. Våra hälsningar innebär inte alltid att vi har kroppskontakt med varandra. En lätt nick och ett leende är rätt vid en situation. En kram passar bättre vid ett annat tillfälle. Hälsningar syftar till att markera vänskap, respekt, kärlek och social status. Likadant är det för våra hundar.

Hundar hälsar på oss med låga och tillbakalagda öron, en kropp som rör sig som en ledad buss, med svepande svans och långa leende mungipor. De trampar upp och ned med framtassarna, halsen blir lång, kanske hoppar hunden upp och ned framför dig eller pussar dig i ansiktet. Ibland hälsar den med att vända rumpan till och vika öronen bakåt samtidigt som den ber om att ”klia gärna lite”. Ibland trycker de sin kind mot din. Kind mot kind vilar ni sedan tillsammans i en innerlig och ömsint hälsning. Den innerliga hälsningen bygger på förtroende. Den vill jag att du tar med dig in i leken. Att du enkelt växlar mellan glada och tuffa lekar till en mer kärleksfull och lugn samvaro.

Men det är inte alltid som en hund kommer fram för att låta sig bli klappad eller pussad på. Ibland vill hunden ”bara” informera sig om vem du är, precis som även du och jag kan göra. Hunden kommer fram för att lukta på dig men utan önskan om att hälsa. Med all sannolikhet är den hunden inte alls intresserad av att lära känna dig närmre, lika lite som du själv är intresserad av att hänga armkrok med alla människor du möter. Respektera den hunden, utan att bli kränkt för att den inte vill hälsa på just dig.

Jag kommer att använda begreppet ”hälsningar” genomgående när jag beskriver hur vi balanserar leken med hjälp av hälsningar och även den lugnare vilan (som jag beskriver senare i boken). Med hälsningar menar jag samvaro, förtroende och fysisk närhet som uttrycks i kroppsspråket på samma vis som när vi kommer hem, om än lugnare i uttrycket. Anledningen till det valet är att jag helt enkelt inte kan komma på ett bättre ord som uttrycker den känsla som jag vill beskriva.

