

# DUB

## Att göra innan du börjar med DUB:

Lär in en **uppmärksamhetssignal** som till exempel "tack tack", "jag såg" eller liknande. Se till att välja en signal som du inte använder för något annat sedan tidigare.

**Förstärk signalen** genom att helt krävöst säga signalen och sedan ge hunden en **belöning**\*. När du märker att hunden reagerar på din signal med en positiv förväntan kan du börja använda den i DUB:en.

*Distraction - Uppmärksamhet - Belöning*

\*Använd med fördel godis-belöning för att inte öka hundens aktivitetsnivå genom intensiv lek.

En av de mest värdefulla övningar du kan göra med din hund är DUB:en som hjälper hunden att kunna känna sig optimistisk eller neutral mot störningar, intressanta eller läskiga saker.

Tänk på att **inte** skynda dig igenom DUB:en utan ta *ett steg i taget* för att bygga en fast och stadig grund för varje lager. Tänk dig att varje lager är en ny våning i en pyramid och du vill bygga så stabila lager som möjligt.

### Om hunden ska kunna "sluta" bry sig om störningar själv behöver två komponenter förstärkas

Först och främst behövs en optimistisk eller åtminstone neutral syn på störningen och sedan behövs även förmågan att bibehålla en låg aktivitetsnivå.

En hund som är orolig, ängslig eller rädd för en störning är mer benägen att upptäcka den och därmed också reagera på störningen. För många hundar kan även vanan av att vara rädd och reagera leda till en känsla av oro att något kan dyka upp och de kan därför reagera på tillsynes ingenting eller för dig "orimliga" saker för att hunden går med känslan att något farligt eller läskigt kommer dyka upp.

En hund som ligger i hög aktivitetsnivå kommer oavsett sinnesstämning vara mer benägen att agera mot störningen, men om du har lärt hunden att kunna ha en låg aktivitetsnivå i olika situationer ökar sannolikheten att den faktiskt stannar där även om något dyker upp.

### Observera

Genom alla övningar och nivåer gäller det att om hunden reagerar för mycket och inte uppfattar din signal måste du ta ut avstånd till störningen. Du kan inte förvänta dig att hunden ska komma till dig för att få belöningen utan du måste leverera belöningen till hunden så fort du sagt din signal oavsett vart hundens fokus befinner sig.

Tänk på att det är hunden som avgör vilket steg den befinner sig i just den specifika situation ni befinner er i. Detta ger dig information om vilket steg du kan behöva lägga mer tid och träning på.

## Stegringsplan

- 1: Hunden uppfattar en distraktion → uppmärksamma → belöna
- 2: Hunden uppfattar en distraktion → uppmärksamma → hunden tittar på dig eller kommer till dig → belöna
- 3: Hunden uppfattar en distraktion → hunden tittar på dig eller kommer till dig → uppmärksamma → belöna
- 4: Hunden uppfattar en distraktion → hunden tittar på dig (*skvallrar*) → beröm → belöna

**Samtliga steg tränas först på basnivå, sedan nivå 1 och slutligen nivå 2.**

### Basnivå

I en trygg miljö (hemmavid) börjar du uppmärksamma saker som sker runt om er. Det kan till exempel vara löv som blåser, en penna som knackas i ett bord, en kastrull som skramlar eller en fågel som flyger förbi.

När störningen sker uppmärksamar du och ger hunden en godis. Störningen bör uppfattas av hunden, men ta för vana att även uppmärksamma saker som du tror att hunden skulle kunna reagera på.

Optimal träning sker när du kan fanga och uppmärksamma små, små signaler som en liten vinkling av ett öra, en liten justering av blicken eller liknande.

Ju mindre reaktion du fångar ju bättre är det för om reaktionen blir för stark riskerar du att det slår över till rädsla, frustration eller exaltation och hunden hamnar då i en läsning där den inte är mottaglig för träning.

Gå vidare till nivå 1 när steg 4 fungerar bra.

### Nivå 1

Ta med DUB:en till en ny miljö och arbeta på stora avstånd till störningarna så att du kan träna i lugn och ro och inte riskerar läsningar.

Ju mer ni övar på stora avstånd, ju mer grund har ni att stå på.

I det här läget gäller det att du är uppmärksam på din hund och hela tiden håller träningen inom den gräns där hunden kan notera störningarna men ändå är mottaglig att reagera på din signal och är villig att ta belöningen som du erbjuder.

Gå vidare till nivå 2 när steg 4 fungerar bra.

### Nivå 2

Ju mer du DUB:ar ju mer kan ni succesivt minska avståndet till störningarna, men det är viktigt att ni fortfarande håller det avstånd som krävs för att din hund inte ska bli rädd, orolig, frustrerad eller exalterad.

Jobba på denna nivå så mycket ni behöver för att hunden ska kunna hantera störningar av olika former och i olika miljöer.

### Målbild

Nu kan ni klara av plötsliga störningar och DUB:a när det dyker upp en trigger där ni inte är beredda eller ännu bättre; *hunden skvallrar till dig innan du hinner DUB:a.*

