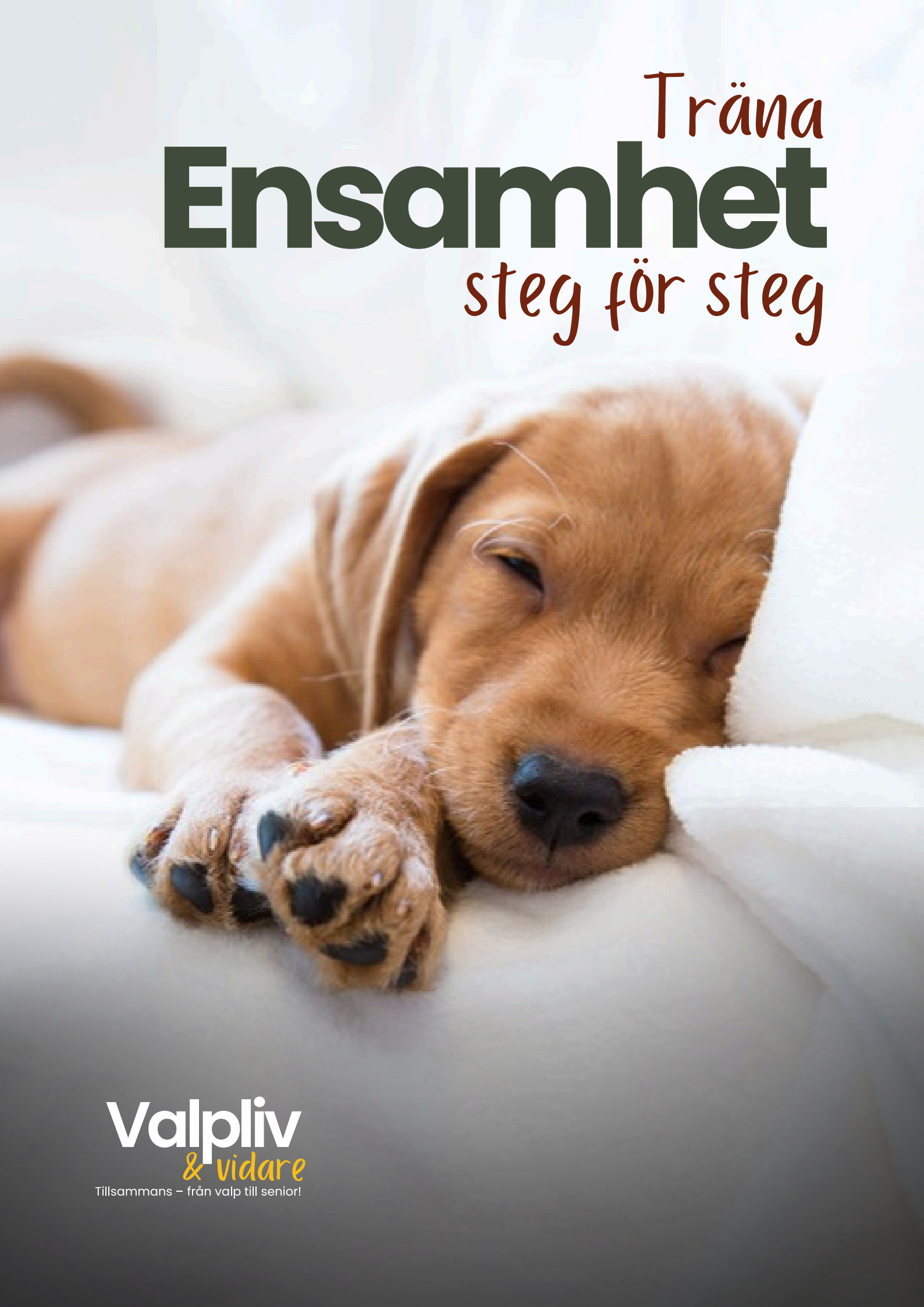
Träna Ensamhet steg för steg



Valpliv & vidare

Tillsammans – från valp till senior!

Ensamhetsträna valpen!

Hundar är flockdjur, så att vara själv känns inte naturligt.
Därför är det viktigt att börja i små steg redan från start.

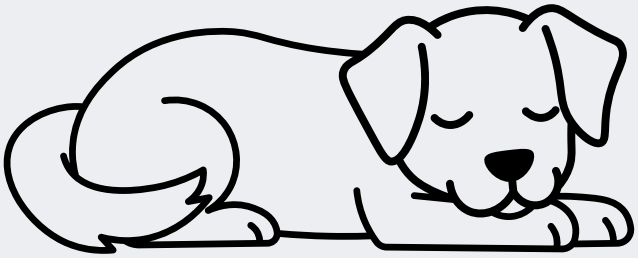
Här kommer en trygg och praktisk plan som fungerar för valpen,
men också för äldre hundar.

Några saker att tänka på:

- Stäng dörren när du går på toa, valpen klarar sig en liten stund själv, alternativt sätt för ett kompostgaller så att valpen får vänta utanför
- När du reser dig från soffan för att gå och hämta något, gör det utan att prata med valpen.
- Följer valpen med dig - välj att vara tyst - det hjälper valpen att lära sig att din rörelse inte alltid betyder att något händer. Om vi pratat med valpen eller kanske ger den något gott i köket när vi hämtar en macka eller ett glas vatten - då kommer det att betyda något positivt alltså det är värt att följa med matte eller husse.

Att tänka på inför träning:

- Inför varje träningspass ska valpen vara rastad och lagom trött
- Välj en plats där valpen känner sig trygg och där den har för vana att vila
- Att du är lugn och trygg och inte stressar eller kräver för mycket



Då börjar vi!

Inför varje träningspass så ska valpen vara rastad och lagom trött. Ett pass innehåller 3-5 repetitioner och under en vecka så gör ni 3-5 pass.

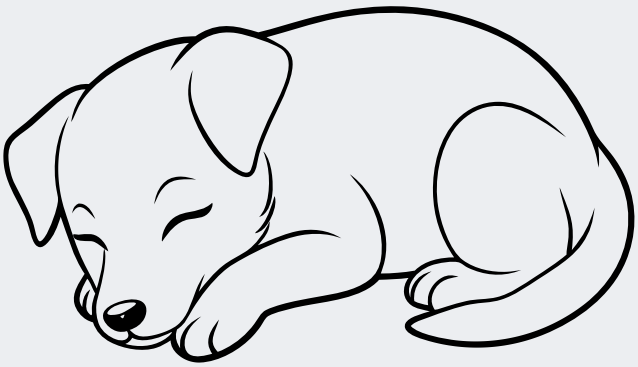
Steg 1

Ni sitter i soffan, eller annat ställe som ni har valt, du säger ”kommer snart", reser dig upp och sedan sätter du dig ner igen. Om valpen ligger stilla och är lugn så klappar du valpen lugnt. Gör ca. 2- 5 pass under en vecka, under ett pass så reser du dig och säger ”kommer snart” ca. 4 gånger - ha en längre tid mellan varje repetition. Tar valpen det med ro kan du ta några steg från valpen innan du sätter dig igen.

När valpen är lugn och ligger kvar varje gång du säger ”kommer snart” kan du gå över till nästa steg. ***Vi rekommenderar*** att vänta med steg 2 tills steg 1 känns ok för valpen.

Kom ihåg:

- Inför varje träningspass ska valpen vara rastad och lagom trött
- Välj en plats där valpen känner sig trygg och där den har för vana att vila
- Att du är lugn och trygg och inte stressar eller kräver för mycket



Härligt då är vi en bit på väg!

Inför varje träningspass så ska valpen vara rastad och lagom trött. Ett pass innehåller 3-5 repetitioner och under en vecka så gör ni 3-5 pass.

Steg 2:

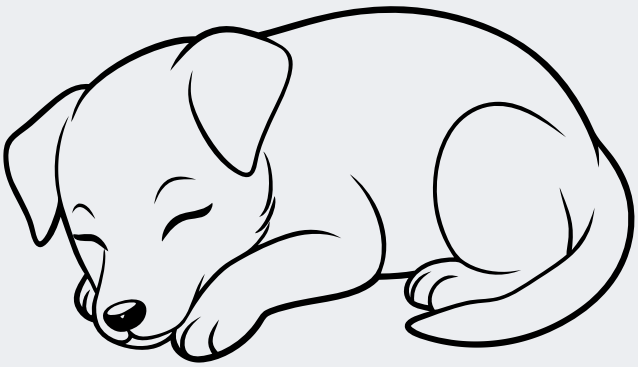
Var på en plats där din valp känner sig trygg och är van att vila. Säg ”kommer snart” gå några steg från valpen, kanske gå till fönstret och flytta på blommorna eller till bokhyllan och lyft på något. Du återvänder när valpen ligger kvar – klappa om valpen. Sitt ner och ta en paus innan du upprepar. Gör så ca. 4 gånger per pass
När valpen är lugn och ligger kvar varje gång du säger ”kommer snart” kan du gå över till nästa steg.

Vad gör jag om valpen inte ligger kvar?

- Var du borta för länge?
- Behöver du gå tillbaka till steg 1?
- Gå inte så långt från valpen

Kom ihåg:

- Inför varje träningspass ska valpen vara rastad och lagom trött
- Välj en plats där valpen känner sig trygg och där den har för vana att vila
- Att du är lugn och trygg och inte stressar eller kräver för mycket



Bra jobbat!

Inför varje träningspass så ska valpen vara rastad och lagom trött. Ett pass innehåller 3-5 repetitioner och under en vecka så gör ni 3-5 pass.

Steg 3

Var på en plats där valpen känner sig trygg och är van att vila. Säg ”kommer snart” och variera mellan 1. Att stå kvar intill valpen 2. Gå några steg från valpen eller 3. Gå in i ett annat rum. Du återvänder som tidigare när valpen ligger kvar - klappa om valpen och tar en paus inför nästa repetition.

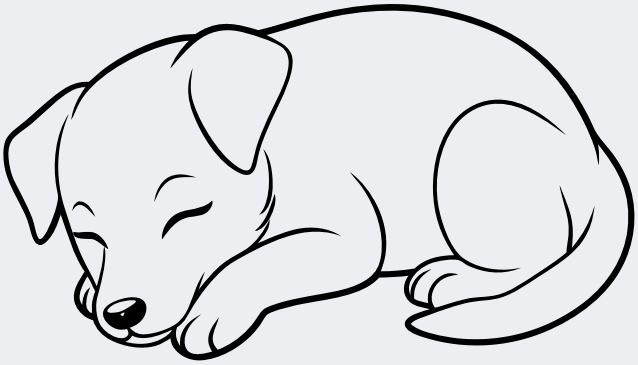
Om valpen tar det här med ro så kan du sätta på dig din jacka och sedan ta av den, vid nästa repetition tar du på dig dina skor - här gör du färre repetitioner - det räcker med 2 eller 3 repetitioner per pass och har lite längre paus innan du kör nästa repetition.

När valpen är avslappnad och tar detta med ro kan du gå vidare till nästa steg.

Min valp klarar inte av att jag tar på mig jacka och skor - då är nästa sida för er.

Kom ihåg:

- Inför varje träningspass ska valpen vara rastad och lagom trött
- Välj en plats där valpen känner sig trygg och där den har för vana att vila
- Att du är lugn och trygg och inte stressar eller kräver för mycket



Att göra det konstiga till normalt!

För många hundar betyder hallen att något ska hända, någon går, kommer eller försvinner.

Då kommer olika känslor i hunden - så låt oss göra detta till “no big deal”. Gör vi detta till normalt så kommer valpen att kunna vara lugn trotts att vi går ut i hallen och gör oss redo att lämna. Vi gör allt i små steg då blir det lätt att ta till sig det nya.

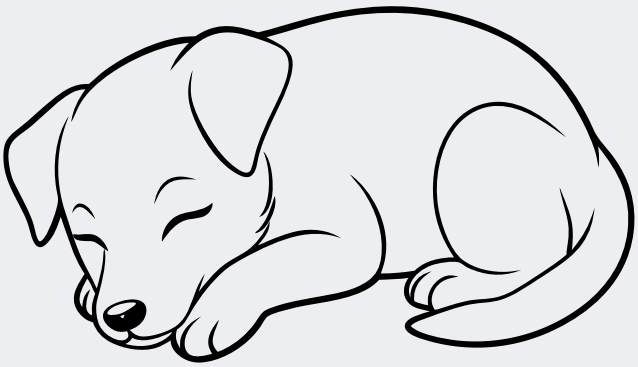
Du håller på att laga mat i köket - du tar en liten micro-paus, går ut i hallen och tar på dig dina skor, sen går du in i köket och fortsätter att laga mat.

Ni sitter i soffan - du reser dig upp går ut i hallen och sätter på dig jackan och kommer tillbaka till soffan.

Ni sitter i köket och fikar - du går ut i hallen och plockar ner saker i en väska och tar med den in i köket.

Du förstår hur vi menar! Detta är något du kan göra flera gånger i veckan - låt det bli normalt.

Målet är att valpen ska vara lugn trotts att vi går ut i hallen och sätter på oss ytterkläder. Vi vill att valpen ska vara lugn och trygg - då behöver också vi vara lugna och samlade.



Nu har vi kommit halvvägs!

Inför varje träningspass så ska valpen vara rastad och lagom trött. Ett pass innehåller 3-5 repetitioner och under en vecka så gör ni 3-5 pass.

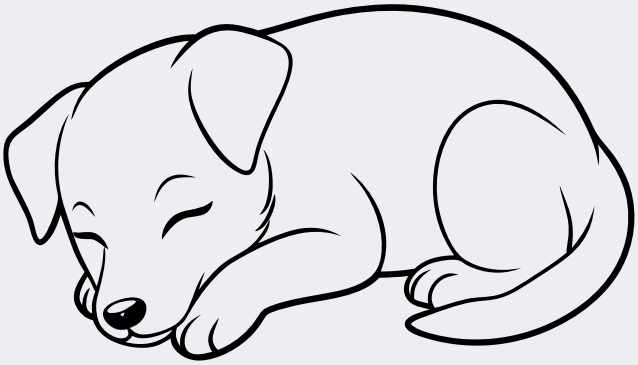
Steg 4

Säg ”kommer snart” och här varierar du varje repetition mellan att vara kvar i samma rum, gå ut i köket, gå ut till hallen och sätta på dig skorna osv. Du kan även börja att öppna och stänga ytterdörren. Du återvänder när valpen ligger kvar, du sätter dig ner bredvid valpen och tar en paus inför nästa repetition.

När valpen lugnt ligger kvar och hen tar det här med ro,
då kan du gå vidare till nästa steg

Kom ihåg:

- Inför varje träningspass ska valpen vara rastad och lagom trött
- Välj en plats där valpen känner sig trygg och där den har för vana att vila
- Att du är lugn och trygg och inte stressar eller kräver för mycket



Hejja er som har kommit hit!!

Inför varje träningspass så ska valpen vara rastad och lagom trött. Ett pass innehåller 3-5 repetitioner och under en vecka så gör ni 3-5 pass.

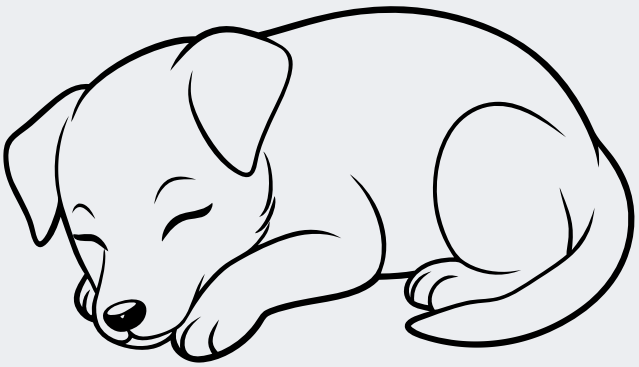
Steg 5

Säg ”kommer snart” gå ut i hallen och öppna dörren för att sedan stänga den igen, variera mellan det och att du tar på dig dina skor och din jacka. Du återvänder när valpen ligger kvar, sätter dig ner och klappar om valpen. Ha lite längre paus mellan dina repetitioner.
Även här gör du förre repetitioner – 2 eller 3 st.

Tycker valpen att det är svårt när du börjar sätta på dig ytterkläder, skor och plockar med dina nycklar så går du tillbaka till sidan 5 - läs och öva mera på detta.

Kom ihåg:

- Inför varje träningspass ska valpen vara rastad och lagom trött
- Välj en plats där valpen känner sig trygg och där den har för vana att vila
- Att du är lugn och trygg och inte stressar eller kräver för mycket



Nu ska vi börja att gå ut!

Inför varje träningspass så ska valpen vara rastad och lagom trött. Ett pass innehåller 3-5 repetitioner och under en vecka så gör ni 3-5 pass.

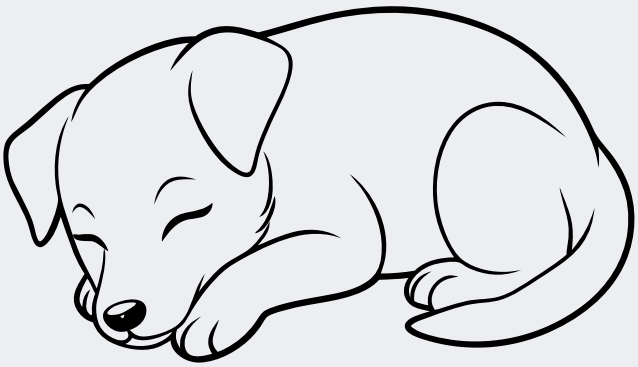
Steg 6

Säg "kommer snart", gå ut i hallen och öppna ytterdörren, gå ut genom dörren, stäng dörren, sen går du in igen. Nästa pass går du ut i hallen, öppnar dörren, stänger dörren, går ner för trappen, öppna porten och går tillbaka in igen.

Beroende på hur valpen tar det så kan du gå ut genom porten och stanna där en liten stund. När vi kommer till steg 6 är det bra att ha en kamera inne så du kan se vad valpen gör och hur valpen tar det – för vi vill återvända när valpen ligger kvar. En enkel babyvakt eller mobilkamera räcker – poängen är att se hur valpen verkligen beter sig när du inte är där.

Kom ihåg:

- Inför varje träningspass ska valpen vara rastad och lagom trött
- Välj en plats där valpen känner sig trygg och där den har för vana att vila
- Att du är lugn och trygg och inte stressar eller kräver för mycket



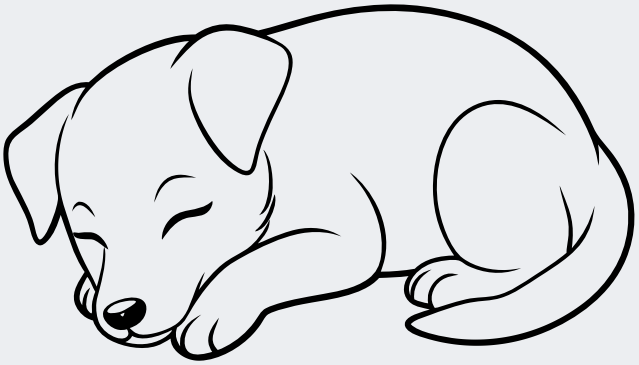
Extra hjälp och vanliga utmaningar!

- För vissa valpar kan det hjälpa att ha radion eller tv på på låg volym.

- Har du en valp som vägrar vara kvar när du lämnar rummet? Ge valpen ett ben eller en lickimatt - säg “kommer snart” gå ut från rummet och kom tillbaka innan valpen har slutat bita eller är klar med sin lickimatt. Här skulle vi även välja att ha kompostgaller vid dörren.

- Vid sjukdom, tandsprickning, tillfälligt stök hemma eller efter en jobbig händelse kan det vara ok att ta en paus. När vi sedan börjar igen börjar två steg enklare.

- Har du flera hundar? Träna solo först. Lägg ihop först när båda klarar grundstegen var för sig utan att söka stöd hos varandra.



Vilka är vi

Vi startade Valpliv & vidare med en enkel men stor idé – att skapa det vi själva saknade när vi började som hundägare.

Istället för en kurs som tar slut ville vi bygga en plats där alla är välkomna, där det finns högt i tak och där vi kan leka och lära i trygghet innan vi möter vardagens utmaningar.

Bakom Valpliv står Lotta Andersson och Susanna Larsdotter, två hundnördar med olika bakgrund men samma hjärta för relationen mellan hund och människa. Vi delar synen att träning ska bygga på forskning och etiskt hundtänk, och att både du och din hund ska känna er trygga och må bra tillsammans.

Hos oss hittar du både värme och kunskap. Vi är med på hela resan, från första valpögonblicket till vuxen hund.

Vi tror på att små steg kan göra stor skillnad.

Är du nyfiken på vilka vi är och hur vi jobbar?
Läs mer på valpliv.se/om-oss/