

Miljøtrening av valpen

En sjekk-liste for miljø og
sosialiseringstrening med valpen

Gi hunden din den beste starten

Det viktigste du gjør som hundeeier med valp eller unghund i huset, er å starte det viktige arbeidet med miljøtrening og sosialisering så tidlig som mulig.

Miljøtrening handler om å skape gode opplevelser for den unge hunden i ulike miljøer. Blir valpen vant med miljøene i ung alder, vil sannsynligheten for at du ender opp med en miljøsterk voksen hund øke.

Bruk valpetiden og unghundtiden godt til å miljøtrene hunden i alle slags situasjoner; i bymiljø, med ulike mennesker og så videre.

Det kan være utfordrende å holde oversikt over hva valpen har opplevd, og ikke minst hvilke miljø den kanskje burde ha fått oppleve. Derfor er denne sjekklisten satt sammen, så du kan ha en oversikt over hva du har eksponert din hund for. Kryss av underveis ettersom dere besøker nye miljøer.



Hva er miljøtrening?

Miljøtrening handler om å gradvis eksponere hunden for ulike miljøer for å hjelpe hunden til å bli trygg og stabil.

Det er viktig at treningen gjøres gradvis, og at det oppleves positivt, slik at hunden bygger gode assosiasjoner til miljøene den utsettes for.

Det betyr at du som hundeeier må lese hundens kroppsspråk underveis i treningen, og passe på at den ikke utsettes for situasjoner som oppleves for overveldende og som kan skremme den.

Hunden bruker alle sine sanser når den opplever miljøet. Det er derfor ikke alltid at hunden må være helt inntil det dere trener på for å få effekten av miljøtreningen. Ofte vil det ha god effekt å bare observere. Når det kommer til miljøtrening av trafikk og lekende barn, kan det være en fordel å observere på litt avstand. På denne måten kan de bli trygge når de går langs veien, og holde seg rolig når de passerer barn som leker.

Tenk igjennom hvordan du ønsker at valpen din skal oppføre seg som voksen hund. Dersom du ønsker en hund som skal gå rolig, sammen med deg forbi andre mennesker og hunder, er det lurt å ikke la den hilse på alle morsomme mennesker og hunder på gaten. Lær den i stedet at de trygt kan passeres. Dersom du ønsker en hund som skal kunne omgås tett alle hunder, kan du ta den med til trygge plasser der den kan møte og leke med ulike hunder og mennesker.

Periode 8 – 12 uker

I denne perioden er valpen oftest veldig nysgjerrig og mottakelig for inntrykk. Dette er en periode det er lurt å utnytte godt. Ha et ekstra fokus på å utsette valpen for positive opplevelser i ulike miljøer. Spesielt i de miljøene hunden senere i livet kommer til å være mye i.



Miljøtrening med valpen

Det vil variere fra valp til valp hvor miljøsterke de er i utgangspunktet. Hunder er generelt nysgjerrige, og en tøff valp vil ta større initiativ til å utforske nye miljøer. Den kan ofte tåle å utsettes for vanskelige situasjoner raskere enn en mer skeptisk valp. En mer skeptisk valp er det viktig å gi nok tid, og den får kanskje best opplevelser av miljøer ved å kunne stå litt mer på avstand og titte i starten.

Pass på at valpen er uthvilt når dere skal sette i gang treningen. En uthvilt valp har et bedre utgangspunkt for trening enn en trøtt og frustrert valp. Unngå å presse valpen inn i situasjoner, la den heller utforske selv. Støtt den om den synes noe er skummelt. Du kan støtte valpen med å for eksempel snakke rolig og bekreftede med den, se på tingen den synes er skummel, og gå forsiktig nærmere. Har du bånd på valpen bør du passe på at du ikke trekker valpen mot det den synes er skummelt eller ekkelt. Du kan forsøke å lokke på valpen med stemme og godbit. Belønn ønsket atferd og gode valg valpen gjør.



Miljøtrening med unghunden

Med unghund er det lurt å fortsette å trene i ulike miljøer. Det er i denne perioden at hunden forstår at ting kan ha konsekvenser og at verden er større og skumlere, enn det den litt naive valpen trodde. Dette gjør at hunden ser alt med litt nye øyne og ting den tidligere har akseptert, plutselig blir skumle. Det er ikke uvanlig at unghunden plutselig syns at trappen blir skummel eller blir mer følsom for lyder.

Med mange hormoner i hundens kropp kan det være en krevende periode for både hund og eier. Det skjer store endringer hos unghunden både fysisk og mentalt, og det kan oppleves at man tar mange steg tilbake i treningen. Mange føler at all treningen man har lagt ned blir borte. Dette er ikke tilfellet, det er ofte bare det at hundens verden har åpnet seg og det kommer nye inntrykk fra alle kanter.

Fortsett å trene, også i vanskelige miljøer, men kanskje er du nødt til å gå et par steg tilbake i treningen. Se an din hund, og ha fokus på å vedlikeholde og bygge en god relasjon til hunden. Når hunden blir vant til den nye tilværelsen kommer som oftest oppmerksomheten tilbake.





**”Miljøtrening eksponerer
hunden gradvis for miljøer for
å gjøre den trygg og stabil.”**

Sjekkliste

Hvordan kan du bruke listen?

Kryss av boksene for de miljøene dere har vært i, og fått positive opplevelser av. Slik kan du holde oversikt over hvilke miljø du har eksponert hunden for. Dere trenger ikke å besøke alle miljø, men mange positive opplevelser i variert miljø vil hjelpe hunden til å bli en trygg og stabil voksen hund.

Miljø

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| ☐ By | ☐ Kollektivtransport | ☐ Tur i skogen |
| ☐ Trangte gater | ☐ Bilkjøring | ☐ Ved vann |
| ☐ Industriområde | ☐ På besøk | ☐ Treningshall |
| ☐ Parkeringskjeller | ☐ På jobb/kontoret | ☐ Gresslette |
| ☐ Parkeringsplasser | ☐ Dyrebutikk | ☐ Park |
| ☐ Skolegård | ☐ Hos veterinær | ☐ Heis |
| ☐ Kafé | ☐ Tur i nabolaget | ☐ Rulletrapp |

Underlag

La valpen oppleve å trække på ulike underlag som lager lyd. Gjerne strø valpens mat over noen ulike underlag, så den kan gjøre seg positive erfaringer av å gå på underlagene. Dette vil hjelpe hunden til å takle ulike underlag senere i livet.

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Parkett | ☐ Vippe | ☐ Vanndammer |
| ☐ Linoleum | ☐ Trebro | ☐ Bekk |
| ☐ Asfalt | ☐ Skogbunn | ☐ Is |
| ☐ Betong | ☐ Ulent terreng | ☐ Vann |
| ☐ Flisegulv | ☐ Sti | ☐ Gjennom kratt |
| ☐ Presenning | ☐ Berg | ☐ Trapp |
| ☐ Gulvpapp | ☐ Grus | ☐ Kumlokk |
| ☐ Aluminiumsfolie | ☐ Mose | ☐ Brostein |
| ☐ Metallrist | ☐ Gress | ☐ Tepper |
| ☐ Hengebro | ☐ Gjørme | |

(NB: noen rister er det fare for å sette fast klør)



Vær

Hva slags vær det er ute kan vi ikke gjøre så mye med, men vi kan ha et bevisst forhold til hva vi utsetter valpen vår for. Om du ønsker en hund som vil ut i alt slags vær, kan det være lurt å gi hunden gode opplevelser, også når det er litt ruskete ute.

☐ Kaldt

☐ Sol

☐ Sludd

☐ Snø

☐ Varmt

☐ Hagl

☐ Regn

☐ Tåkete

☐ Tordenvær

NB: pass på at hunden ikke blir skremt, vær gjerne inne.

☐ Mørkt

☐ Vind

Lyder

☐ Støvsuger

☐ Vaskemaskin

☐ Dør som smeller

☐ Dusj

☐ Tørketrommel

☐ Banking på døra

☐ Mopp

☐ Sag

☐ TV

☐ Kost

☐ Radio

☐ Musikk

☐ Hårføner

☐ Alarmer

☐ Metall som skramler

☐ Skotørker

☐ Ringeklokke

☐ Fyrverkeri

Start med å spille av med lavt volum og øk etterhvert.

Håndtering

Mye av dette stellet krever tilvenning over tid, men det kan være lurt å starte å øve på dette mens valpen enda er ung. Bruk gjerne positiv forsterkning når du skal lære hunden til å godta håndtering.

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Bli tatt på av flere | ☐ Klippemaskin | ☐ Smøres med potesalve |
| ☐ Børste | ☐ Vaskes | ☐ Potesokker |
| ☐ Pusse tenner | ☐ Tørkes med føner | ☐ Ta på halsbånd |
| ☐ Sjekke øyne | ☐ Tørkes med håndkle | ☐ Ta på sele |
| ☐ Sjekke ører | ☐ Løfte på poter | ☐ Ta på dekken |
| ☐ Klippe pels | ☐ Klippe klør | |





Mennesker

Det kan være fint å utsette hunden for ulike typer mennesker. Noen hunder er naturlig glade i alt og alle, da kan det være lurt å la hundene oppleve rolige mennesker som ikke “girer” valpen opp ytterligere. Er hunden din mer skeptisk bør du gi den tid til å selv ta kontrakt, og gjerne la den hilse på noen hundevante mennesker som forholder seg rolig. Det er ikke sikkert valpen din har lyst til å hilse på alle som vil hilse på den.

Mye sosialisering handler også om å kunne omgås andre, og god sosialisering kan hjelpe med å forhindre atferdsproblemer som frykt og aggresjon. La hunden titte på ulike mennesker av alle kjønn og aldre på avstand. Det kan være fint å få erfaring med at man ikke får hilse på alle man møter. Dette gjelder spesielt om du har en hund som synes å møte nye mennesker er det beste i hele verden.

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Spedbarn | ☐ Krykker | ☐ Folk som bøyer seg |
| ☐ Småbarn | ☐ Rullestol | ☐ Folk med ligger |
| ☐ Barn | ☐ Rullator | ☐ Folk som sitter på huk |
| ☐ Ungdom | ☐ Barnevogner | ☐ Folk med høye hæler |
| ☐ Voksne | ☐ Joggere | ☐ Folk med paraply |
| ☐ Eldre | ☐ Skiløpere | ☐ Kostymer og masker |
| ☐ Høylytte personer | ☐ Folk med hatt | ☐ Uvanlige klær |
| ☐ Rolige personer | ☐ Folk med solbriller | ☐ Blafrende plagg |
| ☐ Folk med stokk | | |



Mennesker

Det kan være fint å utsette hunden for ulike typer mennesker. Noen hunder er naturlig glade i alt og alle, da kan det være lurt å la hundene oppleve rolige mennesker som ikke “girer” valpen opp ytterligere. Er hunden din mer skeptisk bør du gi den tid til å selv ta kontrakt, og gjerne la den hilse på noen hundevante mennesker som forholder seg rolig. Det er ikke sikkert din valp har lyst til å hilse på alle som vil hilse på den.

Mye sosialisering handler også om å kunne omgås andre, og god sosialisering kan hjelpe med å forhindre atferdsproblemer som frykt og aggresjon. La hunden titte på ulike mennesker av alle kjønn og aldre på avstand. Det kan være fint å få erfaring med at man ikke får hilse på alle man møter. Dette gjelder spesielt om du har en hund som synes å møte nye mennesker er det beste i hele verden.

- | | | |
|-----------------------------------|--|---|
| ☐ Spedbarn | ☐ Eldre | ☐ Skiløpere |
| ☐ Småbarn | ☐ Høylytte personer | ☐ Folk som sitter på huk |
| ☐ Barn | ☐ Rolige personer | ☐ Folk som bøyer seg |
| ☐ Ungdom | ☐ Joggere | ☐ Folk som ligger |
| ☐ Voksne | | |

Folk med:

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|---|
| ☐ Stokk | ☐ Hatt | ☐ Kostymer og masker |
| ☐ Krykker | ☐ Solbriller | ☐ Uvanlige klær |
| ☐ Rullestol | ☐ Høye hæler | ☐ Blafrende plagg |
| ☐ Rullator | ☐ Paraply | ☐ Parfyme |
| ☐ Barnevogn | | |

”Tenk på hvilke miljø
din hund kommer til
å være i som voksen.”



Kjøretøy

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|--|
| ☐ Bil | ☐ Ferge | ☐ Terrengsykkel |
| ☐ Buss | ☐ Traktor | ☐ Sparkesykkel |
| ☐ Lastebil | ☐ Skuter | ☐ Trehjulssykkel |
| ☐ Tog | ☐ Firehjuling | ☐ El-sparkesykkel |
| ☐ Trikk | ☐ Moped | ☐ Skateboard |
| ☐ Russebuss | ☐ Motorsykkel | ☐ Fly |
| ☐ Båt | ☐ Sykkel | ☐ Drone |
-

Dyr

Det kan være fint å la valpen se på ulike rolige dyr på avstand, og oppleve at det lønner seg for valpen å være passiv.

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| ☐ Hund | ☐ Ku | ☐ Ender |
| ☐ Katt | ☐ Gris | ☐ Svaner |
| ☐ Kanin | ☐ Sau | ☐ Duer |
| ☐ Hest | ☐ Geit | ☐ Måker |
-

Diverse

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| ☐ Flagg | ☐ Hekksaks | ☐ Automatiske dører |
| ☐ Speil | ☐ Løvblåser | ☐ Ballonger |
| ☐ Gressklipper | ☐ Høytrykkspyler | ☐ Høye bygninger |
| ☐ Kantklipper | ☐ Hagearbeid | ☐ Møbler som flyttes |

Frykt ikke...

...her er det mange ting som ramses opp. På godt og vondt er hundene våre gode til å assosiere. Det vil si at dersom hunden har lært at det ikke gjør noe at naboen bruker gressklipperen eller løvblåseren, er det kanskje heller ikke så farlig om han bruker høytrykkspyler.

Fyll ut selv

Trener du i andre miljøer enn som er listet opp over, kan du notere dem ned i listen under.

☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	



**"Hundene våre er
gode til å assosiere,
på godt og vondt"**

Belønning

For å kunne belønne den bra atferden til hunden er det viktig å ha en belønning som hunden er motivert av. Finn ut av hva din hund liker, og bruk dette som belønning. Det kan være godbiter, lek, sosial omgang og kos for eksempel.

Vær oppmerksom på at et vanskelig miljø hvor hunden gjerne vil sjekke ut alt, gjør at belønningen må være god nok til at hunden vil jobbe for denne. Er miljøet enklere, trenger kanskje ikke belønningen å ha like høy verdi for hunden.

Leker

Finn ut hva din hund og du foretrekker å leke med. Om valpen blir vant med å leke med ulike leker, kan det bli lettere å ha en hund som leker med forskjellige leker, også som voksen.

Nedenfor er en liste over noen ulike typer leker. Du trenger ikke å teste alle, men det kan vært lurt å ha en ide om hvilke leker din hund liker best, om du skal bruke lek som belønning i treningen. Noter ned hvilke leker din hund foretrekker.

Leker	Liker ikke	Liker litt	Liker godt	Elsker
Ball				
Ball med tau				
Tauleke				
Bamser				
Pipeleker				
Leker med pels				
Kong				
Drakampleke				
Frisbee				
Leke som knitrer				
Flytende leke				

Vær oppmerksom på at lek kan være med på å øke hundens intensitet. Dette kan være veldig fint i noen situasjoner, men det passer kanskje ikke om du vil trene ro i byen. Da kan matbelønninger være et fint alternativ.

Matbelønning

Mat er enkelt å bruke som belønning. Det holder hunden ofte roligere enn ved bruk av leke som belønning. Hjemme holder det kanskje å bruke den vanlige maten til hunden. Om dere skal trene ute kan det være behov for en ekstra god godbit, så valpen blir motivert til å jobbe. Da kan det være lurt å vite hva din valp foretrekker av godbiter.

Det kan også være nyttig å bruke ulike godbiter for å gjøre det ekstra spennende for valpen å se hva matmor/far har med denne gangen. Blander du ulike godbiter i samme pose, blir det tilfeldig hvilken godbit som kommer. Noen hunder foretrekker dette, mens andre foretrekker å vite hva slags godbit som kommer. Test hva din hund foretrekker.

Husk at et annet fôr enn hundens vanlige også kan brukes som godbiter. På denne måten trenger du ikke være redd for at valpen ikke får i seg det den skal.

Det er store individuelle forskjeller på hva hunden kan spise uten å bli dårlig i magen. Begynn alltid med å gi en liten mengde første gang du prøver en ny godbit. Følg med på hunden utover dagen. Noen hunder kan få mye luft i magen, eller få løs avføring, dersom de spiser noe nytt. Dette er spesielt viktig dersom du trener mye i perioder, og hunden spiser større mengder godbiter.

Et tips kan være å teste de ulike godbitene opp mot hverandre for å vite hvilken som har høyest verdi for hunden. Hold en godbit i hver hånd og la hunden snuse på begge. Du ser raskt hvilken av godbitene hunden helst vil ha, dersom den ene er mye bedre enn den andre. Kryss av for hva din hund har smakt på, og om den likte godbiten eller ikke. Bruk oversikten nedenfor for å vite hva slags godbiter du skal ta med deg neste gang du trener.



Godbiter/mat	Liker ikke	Liker litt	Liker godt	Elsker
Ulike tørrfor				
Kylling				
Svin				
Storfe				
Pølse				
Karbonader				
Kjøttboller				
Leverbiter				
Fiskekaker				
Fiskeboller				
Skinke				
Leverpostei				
Ost				
Smøreost				
Vaffel				
Pannekaker				
Eple				
Blåbær				
Jordbær				
Melon				
Gulrøtter				
Kålrot				
Harde godbiter				
Myke godbiter				
Seige godbiter				

Fyll inn andre godbiter du tester til din hund i listen under.



Topp 10 godbiter!

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	