

Originaalteksti autor: Emily Larlham
Autori nõusolekul eesti keelde tõlkinud: Jette Feigenbaum
Täiendused: Lea Tummeleht, Mikael Meema

Progressiivse kinnistamise treeningu manifest

Vajadus uue mõiste järgi

On olemas viis, kuidas trennida loomi ilma hirmutamise, vastasseisu, vägivalda, noomimise või domineerimiseta.

Sellel treenimisviisil on palju nimetusi: “klikkertreening”, “positiivne treening”, “positiivse kinnistamise treening”, “maiustega treenimine” ja veel. On tekkinud vajadus spetsiifilisema, täpsema ja inspireerivama mõiste järgi. Ülaloodud mõisteid on viimastel aastatel kasutatud nii lõdvalt, et algupärane tähendus on kadunud. Kuidas see juhtus?

Treenerid, kes kasutavad sundimisel põhinevaid meetodeid, võivad kasutada klikkerit ning sildistada end “klikkertreeneriteks”. Treenerid, kes põhjustavad koertele valu või hirmu, võivad premeerida maiuste või mänguasjadega ning ütlevad, et kasutavad positiivset kinnistamist. On võimalik, et koeraomanik otsib abi treenerilt, kes väidab, et on “positiivne”, kuid lähemal tutvumisel treeneriga saab teada, et ta on loomade vastu vägivaldne.

Pakun välja uue mõiste, mida treenerid ja koeraomanikud saavad kasutada, et viidata kaasaegsele treenimisviisile – meetod, mis pole ainult inimlik, empaatiline ja tulemuslik, vaid põhineb ka hiljutistel teadusuuringutel. See treenimise meetod ühendab endas äsjaseid usaldusväärseid teadustööde tulemusi ja edendab kokkuhoidvat ning terviklikku suhet inimeste ja lemmikloomade vahel. Nimetan seda progressiivseks kinnistamise treeninguks.

Progressiivne kinnistamise treening on oma põhiolemuselt loomade õpetamine soovitud käitumise *positiivse kinnistamise* (edaspidi *kinnistamine*) ehk *premeerimise* läbi, kus välistatakse tahtlik füüsiline või vaimne ähvardamine.

Progressiivne kinnistamise treening tähendab:

- 1) Õpetada koera, premeerides soovitud käitumist, et julgustada koera valima seda käitumist sarnases olukorras ka tulevikus, ning ära hoida soovimatute käitumiste kinnistumise.

Näide 1: Premeerida koera lõdva rihmaga kõndimise eest lubades tal põõsast nuusutada ja mitte lasta teda põõsa juurde, kui ta rihmast tõmbab.

Näide II: Kui soovid õpetada koera viisakalt külalisi tervitama, premeerid kõigepealt koera nelja käpa põrandal hoidmise eest ning kui koer hüppab üles, pöörab selja. On tõsi, et koer, mõistes, et üles hüppamisega tähelepanu ei saa, proovib teisi käitumisviise. Sageli on selleks veel kõrgemale hüppamine, haukumine, niutsumine ja naksamine, mitte paigalseis või istumine. Premeerides koera käitumise eest, mida soovid näha (nelja käpa põrandal hoidmine), annad talle vihje, mida teha hüppamise asemel. Ainult selga pöörates, ajaksid ta segadusse.

Näited kinnistajatest ehk preemiast: toit, mänguasjad, inimesed, teised loomad, jooksmine, nuuskimine, ujumine, õueminek, tuppataulek jne.

Pea meeles, et loom valib kinnistaja, mitte treener: kui annad koerale istumise eest maiuse ning palud tal veelkord istuda, kuid ta ei tee seda, ei ole maius piisavalt motiveeriv. Kinnistajad ei pruugi olla efektiivsed, kui koeral on kõht täis või ta on stressis.

- 2) Takistada ja ennetada soovimatuid käitumisi ilma füüsilise või psühholoogilise sunduseta ning premeerida alternatiivset teguviisi (õpetada koerale soovimatu asemel sobivam käitumine).

Näide: Soovides koera õpetada mitte diivanil pikutama, õpetad ta selle asemel oma pesas lamama. Kui koer üritab minna diivanile, katkestad teda ning juhata oma pessa, et diivanile ronimine ei saaks kinnistatud. Ajal, mil koeral pole veel selge, et diivanil ei käida, tuleb soovimatu käitumise esinemist takistada: enne kodust lahkumist piirata juurdepääs diivanile.

Saad soovimatut käitumist peatada ilma hirmutamise või noomimiseta. Loomale on võimalik õpetada sinu valitud märgusõna, mis tähendab "katkesta see, mida teed ja vaata mind" või "katkesta see, mida teed ja tule kohe minu juurde".

Üldine treeningplaan sellise märgusõna õpetamiseks koerale:

Tee häält, mis saab katkestamise märguandeks (näiteks vile või keele naksutamine) ja anna maiust. Korda seda niikaua, kuni koer jääb pärast heli kuulmist pingsalt maiust ootama. Järgmiseks tee häält sel hetkel, kui koer vaatab mujale. Täpselt siis, kui koer pea jälle sinu poole pöörab, vajuta klikkerit või ütle "jah" ja anna maiust. Korda harjutust. Järgmine tase on teha harjutust segajatega. Hoia koera rihma otsas, et ta segaja (mis on näiteks toidutükk põrandal) juurde ei saaks minna – tee katkestamise märguannet ja kui koer pärast märguannet sinu poole pöörab, kliki või ütle "jah" ja anna maius käest (mitte põrandalt). Pöördu kergema taseme harjutuste juurde, kui loomal on raskusi. Olles harjutanud märgusõna erinevates paikades ja olukordades, saad seda alati kasutada, kui on vaja soovimatu tegevus peatada.

Pea meeles, et kui sa ignoreerid looma ja pöörad talle tähelepanu ainult siis, kui ta midagi halvasti teeb, treenid sa looma just seda tegevust

kordama, sest kinnistad tegevust oma tähelepanuga. Eesmärgiks on nii premeerida looma alternatiivse käitumise eest, kui katkestada ja ennetada soovimatut käitumist.

Näide: Koer on varastanud aluspesu ja jookseb sellega sinu tähelepanu püüda proovides mööda maja ringi. Premeeri koera just sel momendil, kui ta on rahulik ja ei tee midagi. Jaga talle rohkelt tähelepanu neil hetkedel, kui ta käitub hästi, näiteks lamab vaikselt sinu jalgade juures.

3) Võtta arvesse looma emotsionaalset seisut ja stressitaset.

Treenerid, kes kasutavad progressiivset kinnistamise treeningut jälgivad alati looma kehakeelt. Stressi või erutuse märkide ilmnmisel kohandavad nad oma käitumist vastavalt.

Näide: Loom, kelle käitumises on näha stressimärke, viiakse pealetükkiva ja koera jälitava lapse juurest eemale.

4) Sotsialiseerida ja õpetada koera ühiskonnas toime tulema kinnistamist kasutades.

Saad kasutada progressiivset kinnistamise treeningut, et sotsialiseerida ja õpetada looma inimkeskkonnas toime tulema, lastes tal pingevabasid või veidi stressirohkeid olukordi kogeda ning kinnistades head käitumist. Kui koer saab hästi hakkama, võid raskustaset tõsta ning segajaid lisada, eesmärgiga kasvatada koeras enesekindlust ja emotsionaalset stabiilsust.

Näide I: Õpetada koera olema kinnihoituna või katsumise ajal kannatlik ja rahulik. Pavlovi koera jaoks tähendas kellahelin midagi head, sest sellele järgnes toidu saamine. Võid sarnaselt treenida oma koera puudutust nautima: puuduta koera ning seejärel anna maiust. Suurenda järk-järgult puudutuse tugevust, kuid mitte koera stressi ajades. Kui koer hakkab pelgama, tuleb jälle õrnemalt katsuda, et koer end mugavalt tunneks (klassikaline tingimine).

Näide II: Toita koera rahulikuks jäämise eest pingelises olukorras (tiheda liiklusega tänava ääres), esmalt kaugemal ja seejärel järjest lähemale minnes. Kui koer erutub liigselt või kardab, tuleb minna kaugemale, kus koer end veel turvaliselt tunneb.

5) Kasutada õpetamisel markerit, olgu see siis klikker, sinu hääl või muu helitekitaja, puudutus, või visuaalne marker. Või hoopiski marker kõrvale jätta ja kinnistada ainult maiust andes.

Markerit kasutatakse käitumise märkimiseks. Marker ütleb loomale, et see, mida ta markeri kuulmise/nägemise hetkel teeb, on õige ja ta saab selle eest kohe preemia.

Näide: Koer istub, treener klikib istumise hetkel ja annab koerale maiuse.

Teine variant: koer istub, treener ütleb istumise hetkel "Jah!" ja annab koerale maiuse, lubab koeral mänguasja võtta või uksest välja minna.

Käitumise kinnistamine on võimalik ka ilma markerita. Näiteks saad koera toita teise koera vaatamise eest, et tema suhtumine võõrastesse koertesse muutuks (klassikaline tingimine). Veel võid kinnistada koera rahulikult maas lamamise eest, visates talle käppade vahele maiuse, kui ta seda ei oota. Nii suurendad sa rahulikult lamamise tõenäosust tulevikus.

- 6) Rakendada inimlikku, efektiivset ja loomadest lugu pidavat treeningmeetodit, mis põhineb viimastel teadusuuringutel.

Pühendumus progressiivsele kinnistamise treeningule tähendab kõigi ülalootetud punktide järgimist mitte ainult treeningul, vaid kogu loomaga koos veedetud aja jooksul.

Progressiivne kinnistamise treening ei tähenda

- 1) Sihilikku füüsilist või vaimset ähvardamist.

Kasutades oma häält, puudutust, kehakeelt, mingit eset või keskkonda, et sundida looma alustama, jätkama või lõpetama mingit käitumist.

Näide: looma jõllitamine, looma kohale kummardumine, suskamine, rihmast rapsamine, elektrišoki andmine, veega pritsimine, kõva heliga ehmatamine või oma häälega hirmutamine, et mingit käitumist ohjeldada (öeldes teravalt "Ei!", "Ek-ek!" vms)

- 2) Tahtlikult koera stressimärkide ignoreerimist.

Panna loom sihilikult liigselt stressirohkesse olukorda, milles loom ei tule toime, selle asemel, et hoida looma stressitaset võimalikult madalal, kus loom on võimeline valikuid tegema ja olukorda kontrollima.

Näide I: Sundida oma looma võõra koera või inimesega kohtuma, kui looma käitumises on näha stressimärke.

Näide II: Tirida koera üle pinna, mille ületamine tekitab temas hirmu ja vastumeelsust, selle asemel, et looma õpetada seda mitte kartma (premeerides looma esimeste sammude eest uuel pinnal, kuni koer on saanud piisavalt julgust, et see sujuvalt ületada).

- 3) Treeninguga isiklike eesmärkide poole püüdlemist, olles looma suhtes osavõtmatu.

Tahtlikult riskida looma füüsilise või emotsionaalse tervisega, et rahuldada isiklike huvisid.

Pühendumus uuele kinnistamise koolitusele tähendab, et treener ei kasuta kunagi ülaltoodud kolme taktikat – ei treeningutel ega muul loomaga koosveedetud ajal.

Miks hoiduda füüsilisest ja vaimsest ähvardusest õpetamisel?

Teaduslikel, moraalsetel ja eetilistel põhjustel. Peale emotsionaalse trauma loomale tekitab see ka soovimatuid kõrvalmõjusid.

Probleemid, mis kaasnevad füüsilise ja vaimse sundusega õpetamisel:

- 1) Ilma perfektse ajastuse, tugevuse ja järepidavuseta pole see “treening” midagi muud kui vägivald.
- 2) Loom õpib karistajat vältima, kuid jätkab inimese jaoks sobimatut käitumist.
- 3) Põhjustab loomale pöördumatut emotsionaalset kahju.
- 4) Karistus suurendab stressihormoonide kogust, ärevust ja agressiivsust.
- 5) Loomad harjuvad karistusega, seega tuleb intensiivsust alati suurendada, et sellel mõju oleks.
- 6) Saad nii ainult teatud käitumist alla suruda. Ähvardusega pole võimalik muuta looma suhtumist lastesse, täiskasvanutesse või teistesse loomadesse.
- 7) Koerad võivad ähvarduse tagajärjel hammustusele eelnevaid hoiatussignaale mitte näidata.
- 8) Karistusega treenitud koerad tunnevad end lõksus olevat, sest näiteks püsilamamisest väljumisel või lahkumisel treeneri kõrvalt (või äraminekul tüütava lapse kõrvalt) on oht saada karistatud. Loomad, kes tunnevad end nurkaatuna, on tõenäolisemad hammustama.
- 9) Tahtlik ähvardus võib hoopis soovimatu käitumise esinemist suurendada, sest ka see on looma jaoks tähelepanu.
- 10) Karistaja kohalolek ei ole looma jaoks premeeriv. Kui sa karistad oma koera, on sul raskem võistelda muude kinnistajatega ümberringi. Sinu koer leiab keskkonnast palju meeldivamaid asju, sest seostab sind karistuse, mitte preemiaga.
- 11) Ähvarduse abil õpetatud koerad ei osale ise aktiivselt õppimisprotsessis, mis teeb keerukamate asjade õpetamise raskemaks.
- 12) Treenerid, kes kasutavad karistamiseks ähvardust, teevad seda tulevikus tihedamini, sest ähvardamine on inimesele preemiaks (inimene saab soovitud tulemuse: koera löömine katkestas haukumise, seega inimene lööb tulevikus koera tõenäoliselt uuesti).

Kokkuvõtvalt öeldes pole progressiivne kinnistamise treening “pehme” meetod, mis lubaks koeral kõike teha. Igal teol peab olema tagajärg. Treener võtab endale heasoovliku õpetaja rolli ja juhendab koera, kasutades eetilist ja teadusuuringutel põhinevat meetodit.