

## Impulskontroll: å motstå fristelser

### Mål for uken:

Målene for denne uka er å jobbe med at det ikke er lov å stjele mat fra bord, kjøkkenbenk, ut av hender på mennesker osv. Da må vi også jobbe med kommandoen "nei".

### Treningsplan for denne uken:

<b>Øvelse:</b> innlæring av "nei"	<b>Når:</b> 2-3 min X 3 per uker
<b>Hvordan:</b> Se video og beskrivelse i medlemsportalen under "øvelser".	<b>Hvorfor:</b> Praktisk å ha en kommando som betyr "stopp med det du gjør og se på meg for ny beskjed"
<b>Øvelse:</b> "nei" i vanskelige situasjoner	<b>Når:</b> 2-3 min X 3 per uker
<b>Hvordan:</b> Ta frem gjenstander eller mat som er vanskelig og øv på disse. Gjerne i bevegelse. Legg også på f. eks. "plassen sin" etter "nei" når hunden ser på deg etter "nei".	<b>Hvorfor:</b> For å gjøre treningen mer vanskelig og mer realistisk.
<b>Øvelse:</b> Mat på bord, kjøkkenbenk eller i hender	<b>Når:</b> 2-3 min X 3 per uker
<b>Hvordan:</b> Se video og beskrivelse i medlemsportalen under "øvelser".	<b>Hvorfor:</b> For å få en hund som ikke stjeler mat, men som venter pent på lov om å forsyne seg.