

## Zelfcontrol

In de video van vandaag richten we ons op zelfcontrole op een leuke, innovatieve manier. Door dingen te gebruiken die je gemakkelijk in huis kunt vinden. Zo kan je de hond leren om zich te beheersen als er voedsel op tafel staat waar hij niet zomaar aan mag komen wanneer jij even de kamer verlaat. Je gaat je hond aanleren hoe hij zich van voer moet afwenden, zelfs als hij daar recht voor staat! Hoe spannend is dat? Niet alleen dat, maar deze game gaat over op veel meer dan alleen eten, maar ook op al die mooie afleidingen waarvan je zou willen dat je hond er zonder aarzeling van zou kunnen loskomen. Het enige wat je voor dit spel nodig hebt is een plastic bloempot of een pion o.i.d. om een voertje af te dekken.

Dit spel is bedoeld om:

- Zelfbeheersing op te bouwen
- Zelf nadenken: wat levert me meer op

1

Je start dit spel op in een rustige omgeving. Denk hieraan bijvoorbeeld aan je huiskamer of eventueel je tuin.

Je neemt wat voertjes in je hand (een deel van het eten van je hond voor die dag). En je hebt een plastic bloempot in je andere hand.

2

Je nodigt je hond uit vanaf zijn ligplaats. Je gooit een voertje een paar meter bij je vandaan en als je hond terugkomt laat je hem zien dat je een paar voertjes onder de bloempot stopt. Je laat de hond er voorzichtig bij en zorg ervoor dat hij een beetje de onderkant van de bloempot omhoog moet drukken.

Deze stap is vooral bedoeld om je hond vertrouwt te maken met de bloempot. En omdat je hem een deel van z'n dagelijkse portie geeft, leert je hond ook nog 'te werken' voor z'n eten.

Herhaal deze stap dus een paar maal.

3

In deze stap ga je de zelfcontrole een beetje meer toepassen. Je start altijd op dezelfde wijze: hond uitnodigen van z'n plaats.

Je gooit een paar meter bij je vandaan een voertje en stopt een voertje onder de bloempot (dat mag je hond ook zien!). Hou je hand op de bloempot. Zeg niks als je hond probeert de bloempot om te krijgen, maar wacht rustig af.

## Zelfcontrol

Zodra je hond stopt met enige actie richting de bloempot, geef je de hond het seintje (bijvoorbeeld: TOE MAAR!) en je haalt de bloempot omhoog en de hond mag het voertje opeten.

Herhaal deze stap wederom een paar maal.

4

Je gaat nu stap 3 herhalen, maar nu wanneer je hond zich afwendt van de bloempot, haal je de bloempot omhoog maar je geeft geen seintje. Je leert je hond op deze wijze pas actie te ondernemen wanneer jij hem het seintje (TOE MAAR!) geeft.

Herhaal deze stap wederom een paar maal.