

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

КАРЕН ПРАЙОР



НЕ РЫЧИТЕ НА СОБАКУ



MYBOOK

Краткое содержание

Алёна Черных

**Краткое содержание
«Не рычите на собаку»**

«MyBook»

Черных А.

Краткое содержание «Не рычите на собаку» / А. Черных — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Не рычите на собаку». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Эта книга научит вас навыкам эффективного обучения и поможет улучшить отношения с близкими и знакомыми людьми. В ней описана методика, с помощью которой можно повлиять на поведение животных и других людей: научить собаку новым командам, успокоить непослушного ребенка или отучить назойливого коллегу постоянно обращаться к вам за помощью. Книга также поможет улучшить и собственные результаты в любой сфере: бросить курить, начать заниматься спортом, научиться играть на гитаре. Вам будет проще избавиться от вредных привычек и добиться того, чего вы давно хотели. Автор книги — биолог и физиолог Карен Прайор. Она разработала методику для обучения и корректировки поведения. В ее основе не гипноз или НЛП, а уже существующий метод положительного подкрепления, который используется в дрессировке животных. Карен Прайор показывает, как подкрепление работает не только с животными, но и с окружающими людьми и даже с самим собой. Автор описывает фундаментальные принципы положительного подкрепления, дает конкретные стратегии для применения методики в жизни, приводит наглядные примеры. Вы научитесь искусству обучения, скорректируете поведение окружающих людей и повысите качество взаимоотношений с близкими и самим собой. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Не рычите на собаку»

© Черных А.

© MyBook

Содержание

Что такое подкрепление	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Не рычите на собаку: новое искусство обучения

Что такое подкрепление

Подкрепление – это стимул, который происходит одновременно с определенным действием и вызывает конкретный результат в дальнейшем поведении. Подкрепление бывает положительным и отрицательным. При положительном подкреплении стимулом служит что-либо желанное для субъекта тренировки: например, еда или одобрение. При отрицательном подкреплении используются нежелательные действия: громкие звуки, шлепки, неодобрительное выражение лица.

Положительное подкрепление

Если во время действия использовать положительное подкрепление, с большой вероятностью человек или животное повторит это действие и в дальнейшем будет повторять его чаще и усерднее.

Подкрепление применяется только к поведению, которое происходит как минимум однажды или время от времени. Нельзя подкрепить действия, которые никогда не встречаются. К примеру, вы хотите с помощью положительного подкрепления стимулировать другого человека звонить вам по телефону. Но если он не сделает ни одного звонка, у вас не получится воздействовать на него.

Если человек сделает хотя бы один звонок, вы можете использовать методику подкрепления. Положительным подкреплением в этом случае будет позитивная реакция на звонок: одобрение или похвала.

Отрицательное подкрепление в этом случае не сработает. Если вы пожалуетесь на редкие звонки и потребуете звонить чаще, человек будет раздражен. В следующий раз он не захочет этого делать, чтобы избежать неприятностей. Получается, что отрицательным подкреплением вы обучили его звонить реже.

Еще один пример эффективности положительного подкрепления продемонстрировал юрист, который учился играть в сквош.

Однажды он услышал, как я рассказываю об обучении, и, уходя, заметил, что можно испробовать положительное подкрепление на его игре в сквош. Вместо того чтобы, как обычно, сокрушаться об ошибках, он попробует вознаграждать себя за хорошие удары. Через две недели я снова встретила его. «Как сквош?» – спросила я. На его лице появилось выражение заинтересованности и радости, что нечасто бывает с юристами с Уолл-стрит. «Сначала я чувствовал себя жутким дураком, – ответил он, – говоря: "Хорошо, Пит, молодец!" при каждом удачном ударе. Черт возьми, когда я тренировался один, я даже поглаживал себя по спине. Но затем моя игра начала улучшаться. И сейчас я на четыре ранга выше в клубной лестнице, чем был когда-либо раньше. Я побеждаю тех, у которых прежде не мог выиграть даже очко. И получаю гораздо больше удовольствия. С тех пор как я не ору на себя все время, я не кончаю игру злым и разочарованным. Если удар не получился, ничего страшного, следующие будут хорошими».

Универсальных реакций для положительного подкрепления не существует: на людей и животных в различных ситуациях действуют разные стимулы. Каждое подкрепление относительно. Если животное сыто, то лакомство на него не подействует. Если человек хочет вас разозлить, то похвала и улыбки не дадут результата. Поэтому нужно выбирать такое подкрепление, в котором субъект нуждается в данный момент. Перед тренировкой или обучением полезно продумать несколько вариантов на всякий случай.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.