



Карен Прайор

# Не рычите на собаку

Новое искусство обучения

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Не рычите  
на собаку: новое искусство  
обучения. Карен Прайор**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Не рычите на собаку: новое искусство обучения. Карен Прайор / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Карен Прайор «Не рычите на собаку: новое искусство обучения». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Методы, которые в 1984 году Карен Прайор изложила в своей книге «Не рычите на собаку», изменили представления о поведенческой психологии и смягчили способы дрессировки животных. Она доказала гипотезу о том, что эффективно обучать можно не только человека, но и любое живое существо, вплоть до морского гребешка. В книге собраны способы избавления от нежелательного поведения с помощью наказаний и отрицательного подкрепления, а также эффективные принципы положительного подкрепления. Они помогают сформировать нужные навыки, отучить от вредных привычек и налаживать отношения с окружающими. Например, если вы хотите, чтобы взрослые дети звонили вам чаще, выражайте радость по поводу их звонков вместо того, чтобы ворчать и жаловаться, – это только один из видов воздействия на чужое поведение. Зачем читать • Справляться с непослушными детьми. • Научиться эффективно взаимодействовать с окружающими с помощью подкрепления. • Избавиться от вредных привычек и развить полезные навыки. Об авторе Карен Прайор – писатель, биолог-бихевиорист. Генеральный директор издательства Sunshine Books, выпускающего учебные продукты. В 1960-е годы впервые начала применять методы поведенческой психологии и нейробиологии к дрессировке дельфинов. Методы обучения животных, которые она использовала как куратор программы Sea Life Park, эффективны также и для людей. Она училась у таких светил психологии, как Б. Ф. Скиннер и Конрад Лоренц. Методы произвели революцию в дрессировке животных и воспитании детей.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

# Содержание

Введение	7
1. Подкрепление	8
1.1. Положительное подкрепление	9
1.2. Отрицательное подкрепление	10
1.3. Правила подкрепления	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Краткое содержание книги: Не рычите на собаку: новое искусство обучения. Карен Прайор**

Оригинальное название:

**Don't Shoot the Dog: The New Art of Teaching and Training**

Автор:

**Карен Прайор**

Тема:

**Психология**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
**[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)**

## Введение

Эта книга совершила настоящий переворот в биологии и психологии в 1980-х. Карен Прайор не просто выдвинула, но и успешно доказала гипотезу о том, что дрессировать можно любое живое существо, от примитивного морского гребешка до высокоинтеллектуального академика с IQ, как у Эйнштейна. В книге предлагаются несложные принципы обучения с подкреплением. Они доказали свою эффективность на спортивных тренировках, репетициях театральных трупп, в общеобразовательных школах и в семейном воспитании. Принципы обучения с подкреплением полезны и в самообразовании.

Автор отмечает, что обучение с подкреплением – не панацея от всех жизненных неприятностей. Оно не решает медицинские, генетические и глубокие психологические проблемы. Но помогает эффективно формировать нужные навыки, отучать от вредных привычек и налаживать отношения с окружающими.

Карен Прайор убеждена, что человек, который умеет дрессировать животных, прекрасно справится и с детьми. У всех ее знакомых дрессировщиков дельфинов очень милые и воспитанные дети.

## 1. Подкрепление

Подкрепление бывает двух типов: положительное и отрицательное. Положительное подкрепление – это то, что субъект дрессировки хочет получить: еда, одобрение и ласка. А отрицательное подкрепление – это то, чего он хотел бы избежать: неприятный звук (например, если вы забыли пристегнуть ремень в машине), шлепки и грозное выражение лица.

## 1.1. Положительное подкрепление

Положительное подкрепление – это то, что совпадает по времени с определенным действием и ведет к повышению вероятности повторного совершения этого действия. Поведение, которое встречается время от времени, можно усилить и отрегулировать с помощью положительного подкрепления.

*Вы зовете кошку. Она подходит, и вы ее гладите. Чем чаще это происходит, тем больше шанс, что животное снова придет на зов, чтобы получить приятные ощущения.*

В отношениях с людьми положительное подкрепление действует так же.

*Ваш взрослый сын звонит вам раз в неделю. Вы хотите, чтобы он звонил вам хотя бы через день. Если вы будете выражать радость по поводу каждого звонка, он, скорее всего, будет звонить чаще. Но если вы будете жаловаться и ворчать, что сын вас не любит и не уважает, сработает отрицательное подкрепление. Он будет звонить как можно реже, чтобы не испытывать отрицательных эмоций.*

Любое подкрепление относительно.

*Пища не будет положительным подкреплением, если вы сыты. Улыбки и похвалы бесполезны, если субъект хочет вывести вас из себя, разозлить или расстроить.*

В качестве подкрепления надо выбирать то, что нужно субъекту в данный момент. Для любой тренировочной ситуации полезно предусмотреть несколько подкреплений.

*Дельфинов можно подкреплять разными способами: рыбой, поглаживанием или почесыванием, вниманием окружающих и игрушками. Животное не знает, какое поведение будет подкреплено в следующий раз и каким будет подкрепление. Поэтому представления в океанариумах могут проходить без подкреплений рыбой.*

Положительное подкрепление приносит пользу и в человеческих отношениях. На нем основано искусство делать подарки: нужно угадать, что вызовет радость у получателя подарка. Правильный выбор становится подкреплением как для одаряемого, так и для дарителя.

## 1.2. Отрицательное подкрепление

Отрицательные подкрепления могут быть разными по интенсивности: от легкого сквозняка, исходящего от кондиционера в кафе, который вызывает ощущение дискомфорта и заставляет переместиться за другой столик, до таких крайностей, как удар электрическим током или хлыстом. Наказание случается после определенного поведения. Поэтому вы не можете его избежать, изменив свое поведение.

*Школьник, которого отругали за двойку, может потом учиться лучше или хуже, но не может изменить ту оценку, за которую был наказан.*

А отрицательное подкрепление нежелательного поступка можно остановить, если изменить поведение.

*Дети бегают по дому, шумят и опрокидывают стулья. Но они замечают хмурый взгляд отца и останавливаются. Он перестает хмуриться и ободряюще улыбается. И тем самым положительно подкрепляет спокойное поведение детей.*

## 1.3. Правила подкрепления

Положительное и отрицательное подкрепление подчиняются одинаковым правилам. Они должны быть:

### Своевременными

Подкрепление – это информация. Оно говорит субъекту, что именно вам нравится или не нравится.

*Восклицания тренера «Да!» или «Хорошо!» дают спортсмену информацию о правильности выполнения определенного движения. А вот «разбор полетов» в раздевалке после тренировки не слишком эффективен.*

Родители часто подкрепляют детей слишком рано, стараясь их подбодрить: «Молодец, ты уже почти правильно все сделал». Жалобы детей вроде «Я не могу, у меня не получается» – признак того, что родители подкрепляли попытки, а не поведение, которое дает результат. Поэтому дети не стремятся к положительному результату, а будут продолжать совершать попытки, чтобы выпросить новые подкрепления.

### Минимальными

Чем меньше подкрепление, тем лучше. Маленькое подкрепление не только экономит время, но и позволяет дать большее количество подкреплений за один сеанс, прежде чем животное насытится.

*Цыпленка эффективно подкрепляют одно-два зернышка, а слона – половинка яблока. Любимой пищи можно давать еще меньше: например, чайную ложку зерна для лошади.*

Несмотря на то, что минимальные подкрепления наиболее эффективны, **время от времени субъекту полезно давать большой куш** – награду, которая в несколько раз больше обычного подкрепления и дается неожиданно. Куш способен развеселить, взбодрить и повысить мотивацию субъекта.

*Неожиданные вечеринки без повода, которые 1–2 раза в год устраиваются в рабочее время в офисе, способствуют поднятию боевого духа.*

Получение всего одного куша может улучшить поведение непокорного, испуганного или сопротивляющегося субъекта, который прежде не демонстрировал нужного поведения.

*Автор вспоминает, что в 15 лет она была ужасно грубой с отцом и мачехой. Однажды вечером родители сказали ей, что устали от ее ужасного поведения, поэтому решили ее наградить. И подарили ей билет на 10 уроков верховой езды, о которой она мечтала. Незаслуженный куш изменил поведение Карен, потому что она перестала считать себя обиженной.*

## **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.