



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Карен Прайор

Не рычите на собаку

Новое искусство обучения



Правовую поддержку обеспечивает
юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Smart Reading
Ключевые идеи книги:
Не рычите на собаку:
новое искусство
обучения. Карен Прайор
Серия «Smart Reading.
Ценные идеи из лучших книг»
Серия «Топ книг про воспитание»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56869118
Краткое содержание книги: Не рычите на собаку: новое искусство
обучения. Карен Прайор:*

Аннотация

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.

Содержание

Введение	6
1. Подкрепление	7
1.1. Положительное подкрепление	8
1.2. Отрицательное подкрепление	10
1.3. Правила подкрепления	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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

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.