

**ЧИТАЙ,
МЕНЯЙСЯ!**

ЧИТАЙ, МЕНЯЙСЯ!

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖАЖДЕТ ПЕРЕМЕН

- ДОМ:** Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни
М. Кондо
- УСПЕХ:** Думай как чемпион. Откровения магната о жизни и бизнесе
Д. Трамп
- ОТНОШЕНИЯ:** Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты сильного пола
С. Харви
- КОММУНИКАЦИИ:** Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя
К. Прайор
- СЧАСТЬЕ:** Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь
Г. Рубин
- МОЗГ:** IQ. Мегамозг. Раскрой возможности своего интеллекта
Г. Айзенк
- СТИЛЬ:** Мне опять нечего надеть. Как улучшить свой гардероб и изменить жизнь
Д. Баумгартнер
- ОБРАЗ ЖИЗНИ:** Убей привычку — создай привычку. Как сделать жизнь лучше, заменив вредные привычки полезными
Д. Дин
- РАБОТА:** Суперработа, суперкарьера. Как найти работу мечты и построить блестящую карьеру
С. Кови
- БЛАГОСОСТОЯНИЕ:** Думай как миллионер. 17 уроков состоятельности для тех, кто готов разбогатеть
Х. Экер

КАРЕН ПРАЙОР

НЕ РЫЧИТЕ

**НА
СОБАКУ!**

КНИГА О ДРЕССИРОВКЕ

ЛЮДЕЙ, ЖИВОТНЫХ

И САМОГО СЕБЯ



Москва 2017

УДК 159.9
ББК 88.53
П68

Karen Pryor
Don't Shoot the Dog!: The New Art of Teaching and Training
Copyright © Karen Pryor, 1984, 1999

Перевод *Татьяны Новиковой*
Художественное оформление *П. Петрова*

Прайор, Карен.
П68 Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя / Карен Прайор ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 320 с. — (Выбор редакции. Читай, меняйся!).

ISBN 978-5-699-96671-4

Уникальная книга, которая способна сделать ваши взаимоотношения с любым человеком, животным и даже самой собой гораздо лучше. Карен Прайор предлагает гениально простую и эффективную методику, которая поможет вам научить кого угодно поступать так, как вам хочется. Речь не идёт о коварных манипуляциях, гипнозе и полном подчинении воли. Речь идёт о положительном подкреплении — самом надёжном и действенном способе влиять на поведение других.

Вы узнаете, как заставить супруга раз и навсегда перестать ворчать; как научить трёхлетнего ребёнка вести себя прилично; как объяснить кошке, что не надо залезать на кухонный стол; как сподвигнуть начальника регулярно повышать вам зарплату; как улучшить свои собственные результаты в любой деятельности — от занятий спортом до сочинения стихов — или избавиться от вредных привычек с помощью положительного подкрепления.

УДК 159.9
ББК 88.53

© **Новикова Т.О.,**
перевод на русский язык, 2017
© **Оформление.**
ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-96671-4

«Эта великолепная, доступная и чрезвычайно полезная книга предназначена для тех, кто хочет понять или изменить поведение животного — идет ли речь о постоянно лающей собаке, шумном соседе, злобном коте — или свое собственное и свои дурные привычки».

Кэрол Тэврис, автор книги «Гнев»

«Карен Прайор была пионером... Каждый, кто хочет более эффективно воспитывать детей, изменить собственное поведение или учить других, сочтет ее книгу очень полезной».

Б. Ф. Скиннер

«Книга «Не рычите на собаку!» открыла мне глаза. Я всем сердцем понял, как нужно общаться с моими собаками, а также с клиентами и учениками».

Ли Ливингуд, руководитель центра дрессировки

«Карен обладает уникальным даром. Она научила нас пользоваться положительным подкреп-

лением не только для дрессировки наших животных, но и в обычной, повседневной жизни».

Тереза Лойя, директор центра подготовки собак-компаньонов

«Эта книга оказала огромное влияние на то, как я общаюсь со своими учениками — и людьми, и собаками, не говоря уже о друзьях, коллегах и собственном муже».

Элизабет Тесель, профессиональный дрессировщик и консультант по литературной подготовке

«Карен Прайор объясняет, почему наказание и насильственные попытки заставить людей измениться так часто заканчиваются полным провалом. Она описывает конкретные методы, которые действительно работают. Эта книга в гораздо большей степени связана с человеческими отношениями, чем все проникнутые добрыми побуждениями, но абсолютно неопределенные призывы любить вредных соседей или становиться лучше. Прайор показывает, как можно перейти от намерений к результатам».

Кэрл Тэврис, автор книги «Гнев»

ПОСВЯЩАЕТСЯ

*моей матери, Салли Ондек, моей мачехе, Рикки
Уайли, и Уинифрид Старли, моей наставнице
и подруге*

Содержание

Предисловие.....11

**1. ПОДКРЕПЛЕНИЕ: ЛУЧШЕ,
ЧЕМ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ25**

Из этой главы вы узнаете о жестокости адвокатов с Уолл-стрит; о том, как нужно и как не нужно покупать подарки и говорить комплименты; о вредной горилле, завистливой панде и грубом подростке (имеется в виду автор этой книги); об азартных играх, привычке грызть карандаши, о болезненном пристрастии к шпилькам и других вредных привычках; о том, как справиться с придиричивым учителем или начальником-брюзгой, чтобы они даже не поняли, что вы сделали; и о многом, многом другом...

**2. ФОРМИРОВАНИЕ: ИДЕАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ И БОЛИ.....81**

Из этой главы вы узнаете о том, как дирижировать оперой; как загнать мяч в лунку и справиться с жалобой; о салонных играх для дрессировщиков, о китах-убийцах и говорящем шимпанзе Ниме Шимпски; о том, почему кошки застревают на деревьях и как обучить цыпленка.

- 3. УПРАВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ СТИМУЛОВ:
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ БЕЗ ПРИНУЖДЕНИЯ..... 135**
Из этой главы вы узнаете о приказах, командах, просьбах, сигналах, намеках и словах; о том, что из этого работает, а что нет; о том, что такое дисциплина, кто добивается подчинения и почему; о том, как перестать кричать на своих детей; о танцах, командных упражнениях, восточных единоборствах и других видах занятий, где можно использовать управление с помощью стимулов.
- 4. ОТУЧЕНИЕ: ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ..... 183**
Из этой главы вы узнаете о восьми способах избавления от нежелательного поведения; о том, как перевоспитать неаккуратного соседа по комнате или брехливую собаку; о том, как научиться играть в теннис и избавиться от вредной зависимости.
- 5. ПОДКРЕПЛЕНИЕ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ..... 261**
Из этой главы вы узнаете о том, что все это значит; о чтении мыслей и подготовке олимпийских команд; о том, как счастье может повлиять на прибыльность компании и как общаться с другими правительствами; а также о других практических применениях теории подкрепления.
- 6. КЛИКЕР-ТРЕНИНГ: НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ..... 287**
Из этой главы вы узнаете о том, что владельцы собак во всем мире забывают об электрошоке и выбирают кликеры; о долгосрочных преимуществах кликера — ускорении обучения, точности, надежности,

эффективном общении и о том, что это просто забавно; о проблемах Интернета, соблазнительных лошадаках и программе подготовки пилотов; об аутизме и изменении мира одним кликом.

Об авторе..... 316

Предисловие

Эта книга о том, как научить любого — человека, молодого или старого, животное, себя или других — делать то, что можно и нужно. Как отучить кошку прыгать на кухонный стол и как заставить бабушку перестать пилить всех вокруг. Как повлиять на поведение детей, начальников, друзей и домашних животных. Как научиться хорошо играть в теннис или гольф и как улучшить математические способности и память. Всего этого можно добиться с помощью принципов подкрепления.

Эти принципы — настоящие законы. Они ничем не отличаются от законов физики. Эти законы описывают все ситуации обучения точно так же, как падение яблока описывается законом всемирного тяготения. Когда бы мы ни пытались изменить поведение — собственное или другого человека, — мы всегда используем эти законы, даже если сами этого не осознаем.

Обычно мы пользуемся этими законами неправильно. Мы угрожаем, спорим, принуждаем, лишаем чего-либо. Мы набрасываемся на окружающих, когда ситуация складывается не так, как нам хотелось бы, и упускаем возможность похвалить

за правильные действия. Мы грубы и нетерпеливы с собственными детьми, друг с другом и даже с самими собой. Но наши грубость и нетерпение вызывают в нас чувство вины. Мы догадываемся, что с помощью других методов можно достичь желанной цели гораздо быстрее и без неприятностей. Но мы ничего не знаем об этих методах. Мы просто не владеем теми методами, которыми пользуются современные дрессировщики, отлично осознающие силу *положительного подкрепления*.

Какова бы ни была задача дрессировки — нужно ли вам заставить четырехлетнего малыша вести себя на людях прилично, утихомирить веселого щенка, сплотить команду или выучить наизусть стихотворение, — с помощью положительного подкрепления вы добьетесь ее быстрее, лучше и даже веселее.

Законы подкрепления просты: вы можете написать их на доске за десять минут и выучить за час. Гораздо сложнее применять эти законы на практике. Обучение с помощью подкрепления подобно игре, а результат зависит от скорости мышления.

Дрессировщиком и учителем может стать любой. Некоторые добиваются успеха с самого начала. И для этого не требуется особого терпения, или силы характера, или умения общаться с животными и детьми, или того, что цирковой дрессировщик Фрэнк Бак называл «силой челове-

ческого взгляда». *Нужно просто понимать, что вы делаете.*

Всегда были люди, обладающие интуитивным пониманием того, как следует применять законы тренировки. Их мы называем одаренными учителями, блестящими командующими, великолепными тренерами чемпионов, гениальными дрессировщиками. Я наблюдала за рядом театральных режиссеров и дирижеров симфонических оркестров. Эти люди великолепно использовали прием подкрепления. Им не нужны были книги, где рассказывалось бы о преимуществах этих законов. Но для остальных людей, тех, кто никак не может справиться с неуправляемым щенком или постоянно конфликтует с коллегой или сыном, знание законов подкрепления может стать настоящим даром небес.

Подкрепление — это не система наград и наказаний. Современные специалисты вообще не используют подобных слов. Концепция награды и наказания несет в себе огромный груз эмоциональных ассоциаций и интерпретаций — желание, страх, вина, долг, запрет. Например, мы вознаграждаем других за то, что сделали сами, — мы покупаем мороженое ребенку, чтобы помириться с ним после сердитого выговора. Мы думаем, что знаем, какой должна быть награда: мороженое или похвала. Но некоторые не любят мороженое, а похвала в неподходящий момент или от неподходящего человека может больно ранить. В некоторых случаях учительская похвала обязательно вызывает неприязнь со стороны других учеников.

Мы рассчитываем на то, что люди будут поступать правильно и без награды. Дочь-подросток *должна* мыть посуду, потому что это ее домашняя обязанность. Мы злимся, когда дети или коллеги что-то ломают, воруют, опаздывают, грубят и т.п., потому что эти люди *должны* были знать, что такое поведение недопустимо. Мы наказываем спустя длительное время после нежелательного поступка — великолепным примером этого может служить судебный приговор за преступление. И такое событие может не оказать никакого влияния на будущее поведение, а остаться обычным возмездием. Тем не менее мы рассматриваем подобные наказания как *средство обучения*. Люди часто говорят: «Я дал ему урок».

Современная дрессировка с помощью подкрепления основывается вовсе не на «всеобщих убеждениях», а на законах поведенческой науки.

Научно говоря, подкрепление — это событие, которое (а) происходит во время или сразу по завершении желательного поведения и (б) повышает вероятность повторения подобного поведения в будущем. Здесь можно выделить два ключевых элемента: два события связаны в реальном времени — поведение порождает подкрепление, — после чего желательное поведение повторяется гораздо чаще.

Подкрепление может быть *положительным* (то есть тем, что нравится ученику и чего он хочет: улыбка, поглаживание) или *отрицательным*

(тем, чего ученик стремится избежать: рывок поводка или нахмуренное выражение лица). Самое важное — это *временная связь между событиями: проявляется поведение, проявляется и подкрепление*. Благодаря этому желательное поведение повторяется гораздо чаще, а нежелательное исчезает быстрее. Такой прием работает в обоих направлениях, как петля обратной связи.

Если поведение не повторяется, значит, подкрепление произошло слишком рано или слишком поздно, а может быть, выбранный вами стимул не является подкреплением для данного субъекта.

Кроме того, хочу сказать, что между теорией подкрепления и практикой подкрепления существует серьезное различие. Исследования показывают, что приятные последствия любого поступка повышают вероятность его повторения. Это действительно так. Но на практике для того, чтобы достичь сенсационных результатов, которых ожидают тренеры и дрессировщики, подкрепление должно происходить *абсолютно синхронно* с поведением. Бинго! Сейчас! В реальном времени ученик должен точно понимать, что именно этот конкретный его поступок и вызвал подкрепление.

Современные дрессировщики разработали прекрасные приемы одновременного подкрепления: они используют сигнал-маркер для идентификации поведения. В новом издании книги «Не рычите на собаку!» я расскажу о законах подкрепления, некоторых практических способах применения этих законов в реальном мире и о стихийном движении, которое (по крайней мере, сейчас) назы-