

Карен Прайор, американский биолог и писатель с мировым именем в области биологии и дрессировки морских млекопитающих и поведенческой психологии; автор более 50 научных трудов и статей в популярных и профессиональных журналах. Я выбрала из ее книги «Не рычите на собаку» информацию, которая может быть полезна всем.

«Люди, задавшие целью установить "дисциплину", часто пытаются управлять с помощью стимулов на основе: "Делай, что я скажу, иначе..." Поскольку субъект должен шибиться или не послушаться, чтобы узнать, что значит "иначе", и поскольку тогда становится уже слишком поздно этого не совершать, то этот распространенный подход вовсе не так хорош.

Истинное, изящное управление сигналами, установленное с помощью подкрепления, может делать то, что мы итаем дисциплиной субъекта. Однако кто должен стать действительно дисциплинированным так это тренер.

Да, но с чего начать? Что, если вы живете и работаете среди людей, которые являются закоренелыми неслухами? Вот как работает система эффективного воздействия Карен Прайор.

Карен Прайор (видя мокрые плавки и полотенце Юного Гостя на кушетке в гостиной):
Пожалуйста, снимите
свои мокрые вещи
с
кушетки
и повесьте
на сушилку.

Юный Гость: О'кей, минуточку.

К.П. (подходит к Ю.Г. и стоит рядом с ним молча).

Ю.Г. В чем дело?

К.П. Пожалуйста, снимите свой мокрый купальник с кушетки и повесьте на сушилку (NB:
не прибавляя: "Сейчас же!", "Сию
минуту!",
"Я
сказала"
или что-нибудь в этом роде. Я обучаю
этого человека выполнять просьбы с первого раза,
а не
ждать, когда
сигнал
будет
усилен
дальнейшими
детальями
или угрозами.)

Ю.Г. Вот еще, если вы так спешите, то почему бы вам не сделать это самим?

К.П. (Любезная улыбка, Но никакого ответа. Я жду момента подкрепить желаемое поведение. Препирательство со мной не является желаемым поведением, поэтому я пренебрегаю им.)

Ю.Г. Ладно, ладно (Встает, идет к кушетке, забирает вещи, бросает их в комнату, где стирают.)

К.П. В сушилку.

Ю. Г. (Ворчит, поднимает и вешает вещи на сушку.)

К.П. (Широкая улыбка, искренне, без издевки) Благодарю вас!

В следующий раз, когда мне будет нужно попросить юного гостя что-нибудь сделать, возможно, мне потребуется всего лишь взглянуть на него, чтобы вызвать действие. Мало-помалу он станет одним из тех домочадцев, которые быстро исполняют мои просьбы, а я со своей стороны буду платить ему тем же, буду выполнять то, что он просит, если это выполнимо, и буду стараться не просить его делать более, чем он должен.

По отношению друг к другу люди постоянно применяют отрицательное подкрепление: с трогий взгляд, нахмуренные брови, неодобрительное замечание.

Некоторые применяют отрицательное подкрепление слишком часто. Жизнь некоторых детей, даже родителей представляет собой постоянное ежедневное усилие вести себя так, чтобы избежать отрицательных подкреплений от тех, кого они любят. Слишком частое применение отрицательного подкрепления, не скомпенсированное возможностью положительного подкрепления, может привести к появлению нежелательных черт личности, не обязательно страха и ярости, создаваемых наказанием, но робости, неуверенности в себе, тревожности. Если вы не хотите, чтобы ребенок, который очень старается не вызывать ваше неудовольствие не стал эмоционально неполноценным, он должен иметь успешный опыт в доставлении вам удовольствия.

Единственный случай, когда отрицательное подкрепление предпочтительнее любого позитивного подхода, это когда мы имеем дело с сознательным и преднамеренным отклонением поведения. Если вы совершенно уверены в том, что субъект знает, что должно быть сделано, а делает вместо этого что-либо

другое,
чтоб,
скажем,
просто посмотреть, что из этого выйдет, тогда знак вашего неодобрения – нахмуренный лоб, замечание, натяжение поводка или вожжи, прекращение занятий, выговор - должны последовать незамедлительно и быть четкими. Это единственный случай, когда сильное отрицательное подкрепление, возможно, и не вызовет чувства обиды. Даже животные знают, когда они пытаются вывести вас из себя, и получают удовлетворение от того, что им дают понять, что это нельзя. В особенности это касается детей, которые чувствуют себя увереннее, если знают границы дозволенного. Если ребенок нарочно преступает эти пределы, то отрицательное подкрепление дает ему нужную информацию о положении границ дозволенного.

Секрет применения отрицательного подкрепления состоит в том, чтоб научиться прекращать его, когда поведение субъекта улучшилось хоть немножко. Некоторые матери и учителя делают это интуитивно

ИН

правильно. Четырехлетний малыш в ярости
выкрикивает:

"Я тебя

ненавижу,

я

тебя ненавижу" и

лупит кулаками

по ногам матери. Негативное подкрепление со стороны матери состоит в том, что она перестает обращать на

ребенка внимание и начинает заниматься своими делами. Когда ярость

сменяется

сопением, и

потерянным видом, мать сейчас же

снова

обращает свое внимание на ребенка,

обнимает, прижимает

к себе, меняет тему разговора.

Что делать, если вам на день навязали чьего-нибудь ребенка - нытика? Вот что делаю в этих случаях я. Как только протесты или жалобы начинают произноситься тем характерным для

нытья гнусавым тоном, я сообщаю

ребенку, что

нытье на

меня

не

действует. (Это обычно

дает ему или

ей

пищу

для размышлений,

поскольку они

не думают об этом, как о нытье,

а считают

это логичным и великолепным средством убеждения.) Как только нытье прекратилось, я спешу

с подкреплением

в виде похвалы или объятия. Если ребенок забыл и снова начинает ныть,

мне

обычно

удается

прекратить

это

поднятием
бровей или уничтожающим взглядом. На самом деле нытики часто бывают умненькими детьми, и с ними бывает приятно и интересно, когда они отказываются от этой своей игры и нытье угашается.

Когда имеешь дело с поведением, имеющим словесное выражение, то одной из проблем является наш необычайный пиетет к языку. Слова обладают почти магическими свойствами.

В тех ситуациях, когда нас запугивают, надоедают просьбами или нытьем, и особенно во время семейных ссор, мы склонны обращать внимание на сказанные слова, а не на поведение. На фразу: "Но ты же обещал" следует ответ: "Нет, я не обещал" или: "Я знаю, но я должен завтра ехать в Чикаго, поэтому не могу сделать то, что сказал, как ты этого не понимаешь?" и т.д., и т.п.

Мы должны отделять слова, которые говорятся, от поведения. Например, когда муж и жена ссорятся, действием является борьба. Предмет же ссоры часто является скрытым спектаклем.

Вы можете оспаривать все на свете, можете произносить совершенно справедливые слова, но при этом все время в стороне остается само поведение - борьба.

Мало того, что мы с легкостью втягиваемся в словесное выражение конфликта ("Он сказал, что я - трус, а я не трус"), мы часто не замечаем того, что сами подкрепляем его. И не только тем, что позволяем

привести себя в ярость. Возьмем, к примеру, мужа, который всегда приходит домой в плохом настроении и который хочет сейчас же получить свое пиво и следом сразу же ужин. Чем более он раздражен, тем больше торопится жена подать требуемое, ведь правда? Что на самом деле она подкрепляет? Раздражительность.

Если жена не проявляет поспешности в удовлетворении требований мужа, не заламывает себе руки и не расстраивается, то это в значительной степени делает раздражительность и прочие проявления настроения и характера - безрезультатными.

Игнорируя поведение, не игнорируя при этом человека, можно сделать так, что многие неприятные проявления угаснут сами собой, потому что не будет никакого результата: ни хорошего, ни плохого. Поведение станет бесполезным. Враждебность требует невероятной энергии, и если от нее нет пользы, то от нее обычно быстро избавляются.

Будучи тяжело больной в течение ряда лет, моя мать находилась в частной лечебнице. Я навещала ее, когда могла, но основное наше общение происходило по телефону. Многие годы эти телефонные звонки доставляли мне неприятности. Разговоры большей частью, а иногда и исключительно, касались ее проблем - болезни, одиночества, отсутствия денег. Действительные страдания, которые я была не в силах облегчить. Ее жалобы переходили в слезы, слезы -

в обвинения, обвинения
злили меня. Общения были столь тягостны,
что я старалась избегать телефонных звонков.

Затем мне пришло в голову, что можно найти гораздо лучший способ. Я начала следить
за СВОИМ
собственным поведением
во
время
этих
телефонных звонков.
Я
сознательно
стала
стремиться
к
тому,
чтобы ее
жалобы
и
слезы подвергались угашению -
отвечая на
них
только:
"А", "Хм", "Да,
да". Чтобы
не достигалось никакого результата - ни положительного, ни отрицательного. Я не
вешала трубку, не взрывалась; делала так, чтобы ничего не происходило. Затем я
подкрепляла все, что не было жалобой: вопросы о детях, новости
в лечебнице, разговоры о
погоде, книгах, друзьях.
На
эти разговоры я откликалась с энтузиазмом.
К моему
изумлению,
после
двенадцати
лет
конфликтов,
за два месяца соотношение слез
и
недомоганий в наших еженедельных
телефонных
разговорах

поменялось местами с приятной болтовней и смехом.
Тревоги матери, с которых начинались телефонные разговоры -
"Послала ли ты
чек? Разговаривала
ли с
доктором? Не позвонишь
ли ты моему агенту
по
социальному
страхованию?"
-
превратились
из
навязчивых жалоб в обыкновенные
просьбы.
Отныне
остальное
время
разговора
было
заполнено болтовней, воспоминаниями, шутками.

В юности моя мать была и теперь опять превратилась в очаровательную, остроумную
женщину. В течение всей ее последующей
жизни я очень любил
а беседовать с нею лично и по телефону».