



ПОСВЯЩАЕТСЯ

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



# СОДЕРЖАНИЕ

	<b>БЛАГОДАРНОСТЬ</b>	9
	<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	11
ГЛАВА 1	<b>ПОДКРЕПЛЕНИЕ: ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ</b>	22
ГЛАВА 2	<b>ФОРМИРОВАНИЕ: ИДЕАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ И БОЛИ</b>	68
ГЛАВА 3	<b>УПРАВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ СТИМУЛОВ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ БЕЗ ПРИНУЖДЕНИЯ</b>	114
ГЛАВА 4	<b>ОТУЧЕНИЕ: ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ</b>	155
ГЛАВА 5	<b>ПОДКРЕПЛЕНИЕ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ</b>	218
ГЛАВА 6	<b>КЛИКЕР-ТРЕНИНГ: НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ</b>	240
	<b>ОБ АВТОРЕ</b>	265



## Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь

Я бы хотела поблагодарить Мюррея и Риту Сидман за их дружбу и поддержку, а Мюррея также за бесценный редакторский опыт и комментарии к первому и последующим изданиям данной книги. Только с помощью его мудрой и теплой поддержки мне удалось подготовить (я надеюсь) более полезное новое издание. Все же допущенные ошибки (новые и старые) — исключительно мой промах.

Мне бы хотелось поблагодарить Фила Хайнлайна за приглашение выступить на конференции АВА в 1992 году. Это событие открыло передо мной новые пути. Элли Рис заставила меня относиться к себе и своей работе более серьезно. Мирна Либби и Винсент Стралли дали мне возможность поработать в детском центре Новой Англии, а Кеннет Норрис научил меня дрессировать дельфинов и ввел в их удивительный мир. Я бесконечно благодарна всем этим людям.

Я хочу поблагодарить Джона Линдберга, Гэри и Мишель Уилкс за семинары, которые мы провели в Соединенных Штатах и Канаде в начале 90-х годов. Это была очень напряженная, но увлекательная работа. Я многое узнала об интереснейшей проблеме обучения тренеров.

## НЕ РЫЧИТЕ НА СОБАКУ

С тех пор сообщество кликер-тренеров постоянно расширяло и развивало данный метод применения поведенческой науки. Я столкнулась с блестящими, творческими и очень добрыми людьми. И особенно я благодарна Кэтлин Уивер, которая продолжает работать над самым лучшим интернет-сайтом, какой мне только известен. Хочу поблагодарить Кэтлин Чин, организатора и спонсора множества полезнейших семинаров и конференций. Я благодарна новаторам кликер-тренинга, в особенности Коралли Бурмастер (выставочные собаки и лошади), Стиву Уайту (полицейские собаки), Кэролайн Кларк и ее сотрудникам (домашние животные), Моргану Спектору (послушание), Александре Керленд (лошади), Диане Хильярд (служебные и выставочные собаки), Мелинде Миллер (лошади), Лане Митчелл (пастушьи собаки), Стиву Лайману (охотничьи птицы), Джиму и Эми Логанам (ламы), Мирне Либби (дети), Майклу Прайору (взрослые) и Бобу и Мэриан Бэйли (люди и животные всех возрастов). Следующий этап еще только начинается. Как отратно иметь столько друзей и коллег, которые движутся тем же путем!

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

Но обычно мы пользуемся ими неправильно. Мы угрожаем, спорим, принуждаем, лишаем чего-либо. Мы набрасываемся на окружающих, когда ситуация складывается не так, как нам хотелось бы, и забываем или не считаем нужным похвалить за правильные действия. Мы грубы и не-

терпеливы с собственными детьми, друг с другом и даже с самими собой. Но наши грубость и нетерпение вызывают у нас чувство вины. Мы догадываемся, что с помощью других методов можно достичь желаемой цели гораздо быстрее и без неприятностей, но ничего не знаем о них. Мы просто не владеем 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, или утихомирить веселого щенка, или выучить стихотворение, – с помощью *положительного подкрепления* вы добьетесь успеха быстрее

Законы подкрепления просты: вы можете написать их на доске за десять минут и выучить за час. Гораздо сложнее применять их 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. 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 человеческого взгляда». *Достаточно понимать, что вы делаете.*

Всегда существовали люди, обладающие интуитивным осознанием того, как применять законы тренировки. Их мы называем одаренными учителями, блестящими командующими, тренерами чемпионов, гениальными дрессировщиками. Я наблюдала за рядом театральных режиссеров и дирижеров симфонических оркестров, которые великолепно использовали прием подкрепления. Им не требовались книги, в которых рассказывалось о преимуществах данных 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 подобные слова. Концепция награды и наказания несет в себе огромный груз эмоциональных ассоциаций и интерпретаций – желание, страх, вина, долг, запрет. Иногда мы вознаграждаем других за то, что сделали сами, – например, покупаем мороженое ребенку, чтобы помириться с ним после строгого 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. Так, 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 они *должны* знать, что такое поведение недопустимо. Мы наказываем спустя длительное время после нежелательного поступка. Ярким примером подобного служит судебный приговор за преступление. Но 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 преподавал ему урок».

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

*Здесь можно выделить два ключевых элемента: два события связаны в реальном времени – поведение порож-*

*дает подкрепление, после чего желательное поведение повторяется гораздо чаще.*

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.

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 – *временная связь между событиями: проявляется поведение, проявляется и подкрепление*. Благодаря этому желательное поведение повторяется гораздо чаще, а нежелательное исчезает быстрее. Подобный прием работает в обоих направлениях, как петля обратной связи.

Если поведение не повторяется, значит, подкрепление произошло слишком рано или слишком поздно или 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, чтобы достичь сенсационных результатов, которых ожидают тренеры и дрессировщики, подкрепление должно происходить *абсолютно синхронно* с поведением. Бинго! В реальном времени ученик должен точно осознавать, что именно данный конкретный 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 за-

конах подкрепления, некоторых практических способах их применения в реальном мире и о стихийном движении, которое (по крайней мере, сейчас) называется «кликер-тренингом» и использует данные приемы в совершенно новой, неисследованной сфере.

Впервые я узнала о дрессировке с помощью положительного подкрепления на Гавайях. В 1963 году я работала тренером дельфинов в океанариуме Sea Life Park. Собак и лошадей я тренировала с помощью традиционных методов, но при работе с дельфинами все складывалось совершенно по-иному. Тут не воспользуешься поводком, уздечкой или даже кулаками – дельфины просто уплывали прочь. Положительное подкрепление – обычно корзина с рыбой – оставалось нашим единственным средством.

Психологи объяснили мне принципы обучения с помощью подкрепления. Искусству их применения на практике я научилась, работая с дельфинами. По образованию я биолог. Меня всегда интересовало поведение животных. И тогда я была невероятно увлечена не столько самими дельфинами, сколько нашим общением – моим с дельфинами и дельфинов со мной – в процессе тренировки. То, чему меня научили дельфины, я применила при дрессировке других животных и постепенно начала замечать, что использую некоторые приемы и в повседневной жизни.

Я перестала кричать на детей, так как поняла, что крик не работает. Замечая желательное поведение и сразу подкрепляя его, я добивалась гораздо больших результатов и сохраняла мир в семье.

Уроки, которые я получила в дельфинарии, имеют реальную научную основу. В книге мы выйдем за пределы теории. Я отлично знаю, что ученые почти не раскрывают, а зачастую неправильно понимают правила применения