

КНИГИ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Карен Прайор

НЕ РЫЧИТЕ НА СОБАКУ!

КНИГА
О ДРЕССИРОВКЕ
ЛЮДЕЙ, ЖИВОТНЫХ
— и —
САМОГО СЕБЯ



15-е издание



ЭКСМО

Москва 2015

УДК 159.923.2

ББК 88.53

П68

Karen Pryor

**DON'T SHOOT THE DOG!
THE NEW ART OF TEACHING AND TRAINING**

Copyright © 2002 Karen Pryor

Перевод *Т. Новиковой*

Прайор, Карен.

П68 Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя! / Карен Прайор ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. 15-е изд. — Москва : Эксмо, 2015. — 320 с. — (Книги, меняющие жизнь).

ISBN 978-5-699-78508-7

В премиальную серию «Книги, меняющие жизнь» вошли проверенные временем бестселлеры, которые вдохновили миллионы людей на позитивные изменения в жизни.

Оформление подарочное: лента ляссе, белая бумага, тиснение золотом.

Уникальная книга, которая способна сделать ваши взаимоотношения с любым человеком, животным и даже самим 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 159.923.2

ББК 88.53

ISBN 978-5-699-78508-7

© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

«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».

Кэрл Тэврис, автор книги «Гнев»

«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»

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

Б. Ф. Скиппер

«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 подкреплением 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*

ПОСВЯЩАЕТСЯ

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

**ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ
НАЙТИ ОТВЕТЫ
НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:**

Что такое положительное и отрицательное подкрепление — *см. главу 1*

Чего можно добиться с помощью положительного подкрепления — *см. главу 1*

Что такое формирование поведения — *см. главу 2*

Какие существуют 10 правил формирования поведения — *см. главу 2*

Как использовать игру для формирования поведения — *см. главу 2*

Как избавиться от вредной привычки при помощи формирования поведения — *см. главу 2*

Как использовать сигналы и стимулы, чтобы добиться желаемого — *см. главу 3*

Как научить детей прилично вести себя — *см. главу 4*

Как утихомирить разлаявшуюся собаку — *см. главу 4*

Как бороться с грубостью окружающих —
см. главу 4

Как перевоспитать ленивого,
безответственного сотрудника — *см. главу 4*

Как использовать подкрепление
для достижения спортивных побед —
см. главу 5

Как подкрепление может помочь
достичь успеха в бизнесе — *см. главу 5*

Как использовать кликер-тренинг
для дрессировки животных и даже рыб —
см. главу 6

Как кликер-тренинг помогает в обучении —
см. главу 6

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарность	13
Предисловие.....	15
1. Подкрепление: Лучше чем вознаграждение	29
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 придирчивым 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	85
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 китахубийцах и говорящем шимпанзе Ниме Шимпски; о том, почему кошки застревают на деревьях и как обучить цыпленка.	
3. Управление с помощью стимулов: Взаимодействие без принуждения.....	139
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 добывается 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.

Глава 4. Отучение: Избавление от нежелательного поведения.....189

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.

Глава 5. Подкрепление в реальной жизни262

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 прибыль компании и как общаться с другими правительствами; а также о других практических применениях теории подкрепления.

Глава 6. Кликер-тренинг: Новая технология288

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.....318

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я бы хотела поблагодарить Мюррея и Риту Сидман за их дружбу и поддержку, а также за бесценный редакторский опыт Мюррея и его комментарии к первому и последующим изданиям этой книги. Благодаря его мудрой и теплой поддержке мне удалось подготовить (я надеюсь) более полезное новое издание. Все же допущенные ошибки (новые и старые) — это лишь 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 Нориис научил меня дрессировать дельфинов и впервые ввел меня в этот удивительный мир. Я бесконечно благодарна всем этим людям.

Я хочу поблагодарить Джона Линдберга, Гэри и Мишель Уилкс за те семинары, которые мы провели вместе 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.

С того времени сообщество кликер-тренеров постоянно расширяло и развивало этот метод применения поведенческой науки. Я столкнулась с блестящими, творческими и очень добрыми людьми. Я особенно 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 множеству новаторов кликер-тренинга, и 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 отрадно иметь столько друзей и коллег, которые движутся по тому же пути!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга о том, как научить любого — человека или животное, молодого или старого, 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