Не рычите на собаку

Формирование - выявление мельчайшей склонности к желаемому поведению и постепенного усиления до требуемой степени

- Заканчивать каждую тренировку на высокой ноте
- Если поведение ухудшается-воспользоваться легко заслуживаемыми подкреплениями
- Не прерывать тренировку без подкрепления
- Менять неуспешную процедуру формирования
- Не менять тренеров в процессе формирования
- Опережать ученика и иметь полный план обучения
- Вводя новый критерий ослабеваем старые
- Добиться устойчивой реакции на вариативное подкрепление
- Одновременно вырабатывать только 1 аспект поведения
- Повышение критериев малыми шагами
- Правила формирования
  - Использовать обучающие игры
  - Использовать подражание или моделирование

Отучение

- Смена мотивации
- Формирование отсутствия (подкрепляется абсолютно все, что не является нежелательным поведением)
- Установка сигнала для данного поведения
  - При отсутствии стимула, поведение угасает
- Выработка несовместимого поведения
  - Приучение субъекта к другому поведению, физически несовместимому с нежелательным
- Угасание
  - Поведение, неприносящее никаких результатов,со временем исчезает
- Отрицательное подкрепление (устранение неприятного стимула при демонстрации желательного поведения)
- Наказание
  - При повторении эффективность снижается
  - Эффективно для прекращения нежелательного поведения, если оно проявилось впервые
  - Главная цель - укрепление доминирования
- Избавление
  - Никого ничему не учит
- 8 способов
  - Большинство зависимостей не излечиваются одним методом

Подкрепление-то, что происходя одновременно с поступком,повышает вероятность,что этот поступок повториться в будущем

- Отрицательное
  - Стимулы, которых можно избежать путем изменения поведения
  - Не наказание
  - Прекратить нежелательное поведение
- Положительное
  - Закрепление новых навыков
- Фиксированный режим-субьект выполняет действие некоторое количество раз ради подкрепления
- Чтобы что-то стало подкреплением, субьект должен желать этого
- Подкреплять собственное поведение
- Поведение должно повторяться
- Подкреплять нужно понемногу
- Неожиданное крупное вознаграждение мжет изменить поведение
- Условные подкрепления-звуки,действия во время нужного поступка
  - Для прекращения нежелательного поведения
- Для заученного поведения подкрепление используется от случая к случаю

Стимулы

- Условному сигналу достаточно быть распознаваемым
- Безусловные (от чувств)
- Если субъект предвосхищает подачу сигнала и это нежелательно, нужно прекратить все действия и не подавать сигналов
- Условные (усвоенные сигналы)
- Условный стимул сигнализирует о возможности подкрепления, поэтому становится желательным событием
- Гнев эффективен только тогда когда субъект сознательно демонстрирует нежелательное поведение
- Длительные последовательности поступков - поведенческие цепочки
- Стимульный контроль: 1. Поведение всегда проявляется после подачи условного стимула 2. Поведение никогда не проявляется при отсутствии стимула 3. Поведение никогда не проявляется в виде реакции на другой стимул 4. Реакция на другой стимул однозначнаи не может быть другой
- Условные сигналы, гарантирующие подкрепление, поддерживают поведение внутри цепочки
- Усвоив 3 или 4 действия по сигналу, большинство субъектов начинают понимать, что определенные события являются сигналами. Каждый сигнал говорит о необходимости выполнения особого действия и получение подкрепления зависит от распознавания и правильной реакции на сигнал
- Истерика у субъекта возникает из-за того, что все то, что он всегда считад правильным, вдруг оказалось неправильным, и он не понимает, почему
- Умение устанавливать стимульный контроль, не прибегая к угрозам и насилию, делает жизнь гораздо проще для тренера и ученика
- Контроль с помощью стимулов не может и не должен осуществляться постоянно