

*Структура личности подростка...*

*В ней нет ничего устойчивого,  
окончательного и неподвижного. Все в ней-  
переход, все течет.*

**(Л.С.Выготский)**

## Для подростков характерна полярность психики:

- Целеустремленность, настойчивость быстро сменяется импульсивностью,
- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости,
- Неустойчивость интересов

## Парадоксы подростковой психики

- **Подросток хочет вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, при этом не зная, что с ней делать.**
- **Интересно все сразу и ничего.**
- **Хочется всего, сразу и если позже- «то вообще тогда зачем».**
- **При всей своей самоуверенности подросток очень неуверен в себе.**

## Положительное подкрепление

Предположим, вам пообещали вознаграждение за то, что вы двенадцать часов просидите на верхушке столба.

Вознаграждением же оказалась всего лишь одна конфетка.

Вряд ли вы когда-либо согласитесь сидеть на столбе еще раз. Скорее всего, нет, разве что у вас возникнет страстное желание съесть именно такую конфетку.

Однако, как правило, такое поощрение не может стать *положительным подкреплением*.

***Положительное подкрепление должно обязательно приводить к стимуляции какого-либо поведения.***

Что, например, могло бы заставить вас снова залезть на столб и просидеть там опять целый день? Возможно, хорошим положительным подкреплением для вас могла бы оказаться новая машина, статья в газете с крупным заголовком или предложение сниматься в кино

Для того чтобы положительное подкрепление действовало эффективно, оно должно быть наиболее подходящим для данного человека.

Найти правильное подкрепление бывает нелегко.

Одних людей можно поощрять деньгами, а другим предпочтительнее внимание и одобрение окружающих.

# Отрицательное подкрепление

*Отрицательное подкрепление*, так же как и положительное, применяется для выработки определенного вида поведения.

Но в то время как положительное подкрепление использует в качестве награды что-либо приятное, отрицательное связано с устранением неприятных моментов.

Предположим, ваш сосед по комнате постоянно пилит вас за то, что вы всюду разбрасываете свою грязную одежду и не убираете комнату.

Если вы будете соблюдать на своей половине порядок, он не будет вас пилить.

Вы не хотите, чтобы вас пилили, поэтому вы кладете одежду на место и поддерживаете в комнате чистоту.

Во многих случаях желание избежать отрицательного подкрепления является эффективным средством стимуляции желаемого поведения

## Наказание

В результате *наказания* происходит сдерживание какого-либо вида поведения или снижение вероятности его проявления  
НО во многих случаях наказание оказывается неэффективным.

Девочка-подросток, которую не выпускают из дома из-за какой-нибудь провинности, придумает какой угодно хитроумный план, лишь бы выбраться из дома и пойти туда, куда ей хочется.

Более того, с наказаниями связано и множество других проблем.

Как правило, наказание подавляет какую-либо реакцию лишь на короткое время. В большинстве случаев нежелательная реакция через некоторое время проявляется снова

Эффективное наказание может помочь прекратить нежелательное поведение. Но если наказание выбрано неправильно, порой возникают неожиданные побочные эффекты.

Иногда то, что мы считаем наказанием, несет в себе элементы положительного подкрепления. Учительница думает, что накажет семилетнего мальчика, крикнув: «Майк, хватит скакать. Ты что, совсем не можешь сидеть спокойно?!»

На самом же деле Майку удалось обратить на себя всеобщее внимание, чего он, собственно, и добивался: одноклассники, все как один, обернулись, чтобы посмотреть на него, и учительница занята исключительно им.

То, что она считала наказанием, на самом деле оказалось положительным подкреплением.

Теперь Майк знает, что в следующий раз, когда ему захочется обратить на себя внимание, достаточно будет встать с места

Психологи разработали несколько рекомендаций по выбору наказаний. Вот четыре важнейших из них:

- Избегайте одновременного применения поощрения и наказания.
- Наказывайте непосредственно вслед за ситуацией, вызвавшей необходимость в наказании, или воспроизводите эту ситуацию снова.
- Избегайте слишком мягких наказаний.
- Используйте наказание, соразмерное проступку

## Подкрепление или наказание?

Результаты множества психологических исследований дают возможность предположить, что дети, которых воспитывают с помощью поощрений, эмоционально адаптируются гораздо лучше, чем дети, которых воспитывают с помощью наказаний.

Наказание бывает наиболее эффективным и приносит меньше всего вреда тогда, когда человеку предлагается альтернатива.

Если отец ругает дочку за то, что та недоделала домашнее задание, то он должен обязательно хвалить ее, когда она выполняет все, что задано

Если наказание привлекает к наказуемому внимание, оно может играть роль скорее положительного подкрепления, чем наказания

# Модификация поведения

*Модификация поведения* является разновидностью поэтапного научения.

В ней для начала необходимо определить желаемый результат, а затем поощрять каждый шаг на пути к поставленной цели.

Норд (Nord, 1970) описал интересный случай применения метода модификации поведения на одном заводе.

Там часто возникали проблемы из-за того, что сотрудники опаздывали или вообще не являлись на работу. Тогда для поощрения служащих, которые каждый день приходили вовремя, администрация стала проводить раз в месяц лотерею, в которой разыгрывались различные бытовые электроприборы.

Служащие, которые в течение месяца опаздывали или не являлись на работу, не допускались к участию в лотерее.

В конце полугодия компания провела розыгрыш суперприза — цветного телевизора. В розыгрыше могли участвовать только те сотрудники, которые все шесть месяцев каждый день вовремя приходили на службу. В результате оказалось, что сотрудники, болевшие простудой и другими легкими недомоганиями, стали ходить на работу, а не оставаться дома, как делали раньше.

В течение года количество опозданий и неявок на работу снизилось на 75 %

## Моделирование и подражание

Многие из имеющихся у вас навыков и установок приобретены путем подражания. Такой вид научения называется *научением через наблюдение*.

Когда вы видите, что другие люди получают поощрение за определенные поступки, вы склонны им подражать. И, по крайней мере какое-то время, стараетесь избегать поведения, за которое кого-нибудь наказали.

В поведении детей многое основано на подражании. Дети научаются ходить, говорить и пользоваться мимикой так же, как это делают их родители. Подражая взрослым, они приобретают навыки, необходимые в их культурной среде.

К сожалению, дети перенимают не только хорошее.

Если мать всякий раз, когда ее критикуют, притворяется, что у нее мигрень, она, вероятно, скоро обнаружит, что ее дочь симулирует ту же болезнь, как только ее начинают ругать. Некоторые исследования указывают на то, что дети могут научиться у родителей даже агрессии.

В одном из экспериментов (Bandura, Ross and Ross, 1963) детям показали фильм, в котором актеры избивали деревянного клоуна.

После фильма детям дали такого же клоуна, и они тоже стали его бить.

Дети же, не смотревшие фильм, мирно играли с точно таким же клоуном

## Угасание нежелательного поведения

Поскольку некоторые виды научения приводят к нежелательному поведению, иногда возникает необходимость прекратить его. Предположим, маленькая девочка обнаруживает, что у нее есть язык, и высовывает его. Ее родители смеются и аплодируют. Девочке нравится их веселье и проявленное к ней внимание. Однако, когда девочке исполнится три или четыре года, такое поведение перестанет казаться забавным. Оно покажется скорее невежливым и вызовет у окружающих раздражение.

Как можно прекратить это поведение?

Если родители и друзья перестанут смеяться и аплодировать, увидев высунутый язык, то, вероятно, произойдет постепенное *угасание* этого поведения

Первым шагом в процессе угасания является определение фактора, поощряющего нежелательное поведение.

Если много раз подряд нежелательные действия ничем не подкрепляются, они, скорее всего, не будут больше повторяться. Если девочку наказывают за то, что она дерется, и тем не менее с помощью кулаков она всегда получает все, что захочет, скорее всего, она будет продолжать драться.

Главное правило угасания нежелательного поведения — это устранение положительного подкрепления