

КНУТ И ПРЯНИК: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОощРЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ

Е. Николаева, профессор кафедры психологии и психофизиологии ребёнка
Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена,
доктор биологических наук

Перед взрослыми — родителями и педагогами — стоит задача воспитать ребёнка таким образом, чтобы его поведение соответствовало требованиям общества. Традиционно для привития тех или иных социально приемлемых, но ограничивающих свободу личности навыков они используют систему кнута и пряника, то есть поощрение и наказание.

Родители используют поощрение и наказание детей в зависимости от тех целей, которые они ставят перед собой как воспитатели. Если они полагают, что ребёнок сам готов решать, какова будет его судьба, то не будут настаивать на жёстких мерах воздействия на ребёнка, предоставив ему самому испытать последствия собственных действий и учиться, «набивая шишки». Но если взрослый считает, что ребёнок должен многого достичь и при этом точно знает, чего именно, то, безусловно, он использует более жёсткие методы воспитания.

Часто ребёнок после очередного скандала даёт себе слово, что когда вырастет, то никогда не будет поступать со своими детьми так, как поступают с ним родители в ситуации ссоры или конфликта. Но, вырастая, в какой-то момент человек ловит себя на том, что делает именно то, чему так противилась его детская душа.

Надежды на то, что родительские любовь и добрые слова обеспечат идеальные отношения с детьми, быстро рушатся почти у всех.

Ребёнок может быть упрямым и несговорчивым, вести себя вызывающе, причём слова, которые кажутся взрослому убедительными, на него не действуют. И тогда, остро переживая собственную некомпетентность как воспитателя, родитель поднимает руку или голос на ребёнка. И о чудо! Вдруг как по мановению волшебной палочки ребёнок становится послушным. Но что-то происходит и в душе ребёнка, и в душе родителя. Взрослый узнает во взгляде ребёнка свой детский вопрос, безмолвно обращённый к его собственным родителям. Из глубины поднимаются воспоминания, которые жгут душу.

И здесь возможны два сценария. Согласно первому, сжигающие эмоции заставят родителя обратиться за помощью к компетентному лицу: педагогу, психологу или другому человеку, обладающему опытом в воспитании детей. Другой заключается в том, что, увидев реальный результат и забыв как страшный сон свои детские ощущения, родитель придёт к выводу о правоте собственных родителей, поступавших с ним сурово. Ведь воспитали же они из него человека. И тогда это поведение, которое было так ненавистно в детстве,

войдёт в привычку, привычным же станет и нежелание знать, что чувствует ребёнок во время наказания. Только в промежутках между наказаниями у него будет возникать навязчивое желание сделать ребёнку что-то приятное. И тогда он чрезмерно начинает поощрять ребёнка, как бы откупаясь от него подарками.

Есть множество ситуаций, на которые родитель или ребёнок смотрят по-разному. Как объяснить ребёнку необходимость многократно повторять одни и те же движения, оттачивая навык, который будет кормить его лишь много лет спустя? Как заставить ребёнка в пять лет часами сидеть за музыкальным инструментом, когда сверстники, предоставленные сами себе, весело «чирикают» во дворе и заняты вполне детскими делами (или бездельем)? И никто из них не догадывается, что зарплата весельчаков-бездельников будет в разы меньше той, что достанется мученику искусства или науки, да и сам он в этот момент считает себя самым несчастным существом на свете.

Семья призвана защитить ребёнка до поры до времени от жёсткости внешнего мира, от знания, что в нём побеждает сильнейший или более подготовленный. В какой мере следует подставлять ребёнка под удар, даже если это удар любящего родителя?

Зачем поощрять и наказывать?

Наказание и поощрение используются обычно в трёх ситуациях: для обучения; для манипуляции — заставить человека подчиниться определённым требованиям; для какого-то скрытого от внешних глаз взаимодействия между участниками, например для устрашения, унижения (если это наказание), или для заглаживания вины (если это поощрение).

В первом случае всё очень просто. Люди должны соблюдать определённые правила, которые поддерживают устои как семьи, так

и государства. В семье родители должны научить ребёнка поступать таким образом, чтобы, вырастая, он не подвергался наказаниям со стороны государства (существенно более болезненным, чем домашние), а внутри самой семьи действовал, поддерживая её статус и внутреннюю структуру.

Однако всё не так просто в реальности. Обычно и в семье, и в школе, и в государстве наказание не просто компенсирует нанесённый человеком ущерб. Его влияние существенно больше, чем только обучение определённому действию. Известно, что в Смольном институте были запрещены физические наказания. От девушек, проживающих в нём, требовалось немного: «кротость, благопристойность, учтивость, благоразумие, справедливость и также непритворная весёлость и отсутствие лишней важности в обращении» (Мордвинова, 1914). Единственным средством воздействия был выговор перед всем классом, «дабы стыд одной служил всегда к воздержанию других от подобных поступков». Но при этом способы пристыжения были такими, что Смольный институт был назван «школой самоубийц». Оказалось, что только в 1906/07 учебном году пять смолянок покушались на самоубийство (Мордвинова, 1914).

В то же время и поощрения могут обозначать много больше, чем просто воздаяние по заслугам. Так, родители не только хотят научить ребёнка жить в этой стране и в этой семье. Они хотят большего, например, чтобы ребёнок осуществил то, что они не смогли или не захотели делать сами. Или они хотят, чтобы дети были им благодарны определённым образом. И тогда они, искусно манипулируя чувством вины у ребёнка, могут заставить его сделать то, что полезно им самим, но вредно ребёнку. Например, сын вечно стремится достичь целей, поставленных отцом, вместо того чтобы жить по собственному усмотрению.

Наказание и поощрение в рамках теории научения

Если наказание и поощрение рассматривать как методы научения определённому поведению, то их можно описать в рамках бихевиоризма — направления в психологии, которое возникло в США в конце XIX — начале XX столетий.

Сегодня выделяют три категории научения, различающиеся по степени активности организма: реактивное поведение, оперантное обусловливание и когнитивное (познавательное) научение (Годфруа, 1992).

Научение — это психологический термин, обозначающий именно процесс привития навыка, тогда как обучение имеет более широкий смысл, включающий ещё и институты, в которых процесс научения осуществляется, например, школы, вузы и т.д.

Наиболее распространено научение, о котором человек даже не догадывается. Так, некто вернулся в город из деревни, где целый месяц пил чистую воду из колодца. Вскипятив воду, взяв её из-под крана, он с отвращением ощущает запах хлорки, от которого успел отвыкнуть. Но проходит неделя, и человек уже не чувствует этот запах. Он научился не воспринимать постоянно действующий стимул (в данном случае — хлорку). Этот вид научения называется *привыканием*. При этом мозг перестаёт передавать в сознание однотипную информацию, не несущую угрозу жизни или здоровью (во всяком случае, так решает сам организм).

Привыкание — это один из видов реактивного научения. То есть это не активное действие человека, а его реакция на внешнее воздействие. Другим видом реактивного научения являются пресловутые условные рефлексy. Мы привычно входим в комнату вечером и поднимаем руку на определённую высоту, где ранее был выключатель, но теперь, после ремонта, мы сами переставили его в другое место.

Однако для того, чтобы воздействовать на ребёнка и изменить его поведение, родители должны найти способ, который будет связан с активностью самого ребёнка. И такой способ — *оперантное обусловливание*. Это активное поведение, которому человек или животное

Такое разное ВОСПИТАНИЕ

обучаются в определённой ситуации. Название происходит от латинского слова *operatio*, что в переводе обозначает «действие». «Обусловливание» подчёркивает тот факт, что обучение действию происходит в определённых условиях. Условием при этом будет то, что последует за действием, тот результат, к которому оно приведёт.

Этот тип научения позволяет организму менять свои действия в зависимости от тех последствий, которые оно порождает. Некоторые последствия увеличивают вероятность повторения этого поведения в будущем, и они называются *подкреплением*. Другие последствия снижают вероятность его повторения и называются *наказанием*.

Положительным подкреплением считается событие, сочетающееся с каким-либо действием и ведущее к повышению вероятности его повторения. Так, похвала, услышанная ребёнком после того, как он вымыл посуду после обеда, увеличивает вероятность того, что он сделает это ещё раз. Однако негативное замечание, что посуда вымыта плохо, снизит эту вероятность.

Отрицательным подкреплением называется негативная реакция, которую человек или животное предпочитают избегать. Примером отрицательного подкрепления может служить ситуация, когда ребёнок выполняет некоторую работу только для того, чтобы избежать нареканий со стороны родителей. Например, он прибирает комнату, чтобы не услышать привычных нотаций.

Следует различать подкрепление и наказание (в рамках бихевиоризма, а не в бытовом значении этого слова). *Наказание* — это событие, приводящее к исчезновению того или иного поведения, тогда как после подкрепления, даже негативного, вероятность появления поведения ещё раз только увеличивается. Следовательно, наказание ведёт к исчез-

новению реакции, тогда как следствием негативного подкрепления будет обучение путём избегания. Например, нежелательным поведением может быть курение. После наказания подросток перестаёт курить, а после негативного подкрепления он избегает встречаться с отцом, когда курит, и тщательно скрывает от него этот факт (но курить не бросает). То есть он пытается делать это так, чтобы его не поймали.

Наказание и негативное подкрепление могут внешне не отличаться одно от другого, более того, ошибки воспитания и кроются в том, что родители путают негативное подкрепление с наказанием. Отец, застав ребёнка за курением, достаёт ремень и бьёт его. Но на завтра ребёнок начинает тщательнее скрывать факт курения: он научился избегать встречи с отцом во время курения. Другой отец, узнав о том, что его ребёнок курит, поговорил с сыном, высказал свои переживания по этому поводу. Возможно, он даже кричал. Но затем он стал больше внимания уделять сыну, начал вместе с ним заниматься спортом. Через какое-то время подросток сам бросил курить.

Выделяют несколько типов оперантного обусловливания. Американский психолог Э. Торндайк исследовал метод проб и ошибок. Он предложил проводить эксперименты на животных в особых «проблемных» клетках, то есть в таких, в которых определённые действия животных могли иметь те или иные последствия. В одном из них животное помещалось в «проблемную» клетку, а рядом с ней находилась пища, которую животное могло видеть. Но выйти и взять пищу ему удавалось, если оно нажимало на деревянную педаль, встроенную в клетку. Двигаясь внутри неё, животное случайно наступало на педаль, дверь открывалась и пища становилась доступной. После каждого случайного открытия клетки вслед за нажатием педали поведение животного менялось: время следующего нажатия на педаль сокращалось, и оно освобождалось быстрее и быстрее. Следовательно, животное научилось с помощью определённого

действия добиваться результата, и случайные движения замещались закономерными.

Э. Торндайк назвал это явление «законом эффекта». Согласно этому закону, вероятность повторения действия, которое ранее привело к желательному результату, в дальнейшем поведении резко возрастает. Если же последствия этого действия вызывают нежелательный результат, то оно, напротив, будет воспроизводиться всё реже и реже.

Другой тип оперантного обучения был описан Б.Ф. Скиннером (Skinner, 1969). Он показал, что поведение может формироваться не только случайным образом, но и целенаправленно, постепенно за счёт подкрепляющих факторов. Такой тип обучения был назван формированием поведения путём последовательных приближений. При этом типе обучения расчленяется сложное поведение на отдельные этапы, на каждом из которых постепенно случайное движение приближается к запланированному за счёт подкрепления нужных и пренебрежения ненужными компонентами сложного двигательного акта. При этом формируется ассоциативная связь между определённым поведением и последствиями этого поведения.

Описаны требования, предъявляемые к подкреплению при формировании определённого поведения. Подкрепление тем успешнее, чем более оно близко по времени к действию. Чем дальше оно от него отстоит, тем медленнее формируется поведение. Если ребёнка хвалить за выполненное им задание на следующий день, это не произведёт того эффекта, который будет, если мы сразу же выразим свою радость от достигнутого им результата.

Скорость выработки действия определяется также величиной подкрепления. Оно не может быть одинаковым. Желательно, чтобы подкрепление не было слишком большим или сильным. Например, при обучении ребёнка убирать в комнате не стоит обещать слишком много, тем более

деньги. Вспомним русскую пословицу: «Сытое брюхо к учению глухо». Если ребёнку предложен большой подарок, то следующий за ним маленький вызовет лишь ослабление реакции, а не её усиление. Если родитель начал давать деньги, то сначала 10 рублей для малыша будут выглядеть значительной суммой. Но постепенно желания ребёнка будут расти, и в какой-то момент может понадобиться «мерседес». Каждый родитель должен соотносить свои возможности с желаниями ребёнка.

Важно, чтобы положительное подкрепление облекалось в разные формы. Им может быть радость взрослого, поглаживание, положительная оценка поведения ребёнка. Но если каждый день в качестве подкрепления использовать слова «Я тебя люблю», их смысл скоро утратится, и они будут значить примерно то же, что и «Добрый вечер» или «Доброе утро».

Эффективность формирования поведения методом *последовательных приближений* зависит не только от типа подкрепления, но и от числа этих приближений и их последовательности. Основная характеристика этого вида обучения — его этапность, последовательное приближение к окончательному эталону. Следовательно, весь процесс выработки поведения делится на отрезки, в течение которых добиваются конкретного действия. Это действие должно быть таким, чтобы дети могли реально его выполнить и в результате получить подкрепление.

Например, родитель хочет научить ребёнка красиво писать. При этом он не должен ожидать мгновенного эффекта. Сначала он хвалит ребёнка за то, что тот просто написал палочки, затем — за то, что некоторые из них написаны ровно, затем — что большая часть написана ровно и т.д. Требование выполнить работу качественно без тренировки может привести к тому, что у ребёнка вовсе отпадёт желание что-то делать. Это бывает часто, когда родитель не просто требует сделать уборку, но и сделать её на том уровне, который доступен ему, но пока труден ребёнку. Невыполнение этого условия часто становится причиной неудач в воспитании детей.

Итак, эффект обучения определяется числом последовательных приближений и тем, какие

Такое разное ВОСПИТАНИЕ

действия вырабатываются на каждом этапе. Важное требование к этому действию состоит в том, что вырабатывать его можно только по одному, а не по нескольким критериям одновременно. Например, при обучении ребёнка читать нельзя сразу же требовать понимания прочитанного и быстрого чтения.

Ещё одно условие эффективности такого обучения — поощрение в конце каждого его этапа. Если это условие нарушено, то ребёнок будет воспринимать обучение как наказание. Часто именно из-за этого дети, которые учатся хорошо, но не получают никакой оценки со стороны своих родителей, начинают учиться плохо, поскольку только в этом случае взрослые проявляют интерес к школьным делам ребёнка. И дело пойдёт на лад, если взрослые поймут, что их безразличие стало причиной школьной неуспешности их ребёнка. Следовательно, эффективность привития навыка определяется не наказанием, а поощрением.

Обнаруженные тонкости в выработке оперантного обучения заставили Б.Ф. Скиннера прийти к выводу, что общество в процессе воспитания подрастающего поколения должно не столько заботиться о подавлении социально неадекватного поведения (наказание), сколько о выработке социально одобряемого поведения у будущих граждан. Именно поэтому в обществе необходимы законы, которые не только подавляют тех, кто его разрушает, но и поддерживают активность лояльных к нему граждан.

Бытовое понимание наказания и поощрения

На бытовом уровне под наказанием большинство людей подразумевает попытку взрослого (доступным ему способом) показать ребёнку его неправоту. При этом выделяют физические и словесные наказания.

Физические наказания — это пощёчины, шлепки, битьё ремнём и любыми другими подручными средствами, таскание за волосы и т.д. Вербальное наказание заключается в вызывании чувства стыда, крике на ребёнка, использовании грубых и жестоких слов («Я тебя не люблю»), унижении, угрозах. Применение физических и вербальных наказаний можно рассматривать как жестокое обращение с ребёнком.

Ещё один вид наказания — штрафы, когда за провинность взрослый что-либо забирает у ребёнка или заставляет сделать нечто неприятное (отжаться 20 раз или выучить стихотворение). Штрафы искажают ценностные ориентации ребёнка и не учат положительному поведению, поскольку часто вызывают у него протест, страх или негодование.

Наказания часто сбивают детей с толку. Например, они могут не знать правил поведения в определённых ситуациях. Им нужно ошибиться, чтобы эти правила узнать и научиться применять. Но наказание за действие, совершённое ребёнком по незнанию, может быть только в обществе. В семье за это ответственность несёт взрослый, который не может наказывать ребёнка за собственную ошибку (не объяснил ребёнку, что определённые действия имеют негативные последствия).

Часто дети получают от родителей неверную инструкцию, например: «Не переходи дорогу в неположенном месте». Эти слова, сказанные первокласснику, не дают ему никакой информации о том, где всё же можно переходить дорогу, но провоцируют его использовать все варианты в поисках положенного.

Наказание может происходить методом задержанного вознаграждения: «Ты не получишь конфету из-за плохого поведения (не будешь смотреть телевизор, играть на компьютере т.д.)». Такое наказание дети чаще всего считают несправедливым, поэтому оно вызывает у них досаду, что отрицательно сказывается на детско-родительских отношениях.

Наказание должно быть соразмерно проступку ребёнка, целесообразно по форме. Например, ограничение некоторых прав ребёнка, временное усиление контроля, некоторая сдержанность в общении, строгое замечание, выговор. Целесообразной формой наказания считается та, которая заставляет ребёнка задуматься над своим проступком, критически оценить собственное поведение.

В основе поощрения лежит положительное подкрепление. Оно может быть как материальным, так и нематериальным: добрые слова, ласковая улыбка, тёплый взгляд, положительная оценка, мягкое прикосновение. Чувство принадлежности к семье, обладающей высокими морально-нравственными качествами — лучшее поощрение для развития соответствующих качеств у ребёнка. Ведь дети черпают поддержку в любви и добрых словах. При таком поощрении материальное подкрепление совсем не обязательно.

Если родители применяют исключительно наказание (всё равно какое — физическое или словесное), оно перестаёт работать. Физически наказывая ребёнка, они обычно говорят: «Он не реагирует ни на что, кроме ремня. Если ничего не делать, можно потерять контроль над ним. Он сам напрашивается на ремень». Родители чувствуют своё бессилие, они не знают, что делать, и выбирают самый простой путь — физическое наказание. Ведь ударить ребёнка проще, чем выслушать и попытаться понять ребёнка.

К сожалению, часто наказание помимо действия, с помощью которого родители регулируют поведение ребёнка, включает меры, унижающие или оскорбляющие его достоинство. Такое наказание не работает по ряду причин. Во-первых, оно формирует у ребёнка низкую самооценку, а во-вторых, недоверие к тем, кто старше и имеет власть над ними. Кроме того, наказание, унижающее ребёнка, побуждает его не к правильным поступкам, а к поиску

способов избежать наказания. При этом они становятся трусливыми, нечестными, лицемерными.

Детям свойственно повторять поведение родителей, на этом и необходимо строить обучение. С этой точки зрения, одобряемое поведение следует всячески поощрять. А на негативное поведение, за исключением тех случаев, когда оно опасно для жизни ребёнка или мешает другим людям, лучше не реагировать. Это будет способствовать исчезновению неподкрепляемого поведения.

Поощрение — это способ выражения положительной оценки поведения ребёнка, выполняющий стимулирующую функцию в воспитании. Вызывая положительные эмоции, оно способствует формированию позитивных качеств: чувства собственного достоинства, доброжелательности, дисциплинированности, чуткости, ответственности и многих других.

Формы поощрения могут быть самыми разнообразными (похвала, поездка за город, посещение кинотеатра, подарки и т.д.), главное, чтобы поощрение было адекватным поступку ребёнка, его возрасту, интересам, склонностям, чтобы родители делали это искренне, не ожидая ответной благодарности и обязательного безупречного поведения в будущем. При этом поощрение не должно быть чрезмерным. Необходимо, чтобы ребёнок осознавал, что заработал поощрение, тогда оно вызывает удовлетворение и желание работать дальше. Так формируется самостоятельность, умение оценивать свои поступки и планировать действия в будущем.

Выбирать способ поощрения следует в зависимости от возраста ребёнка и возможностей взрослых. В дошкольном возрасте поощрение может сопровождаться маленькими подарками. Для детей старшего возраста важнее словесное восхищение, поэтому стоит отделить подарки от морального поощрения.

До сих пор бытует мнение, что правильно воспитанный ребёнок всегда и немедленно слушается взрослых. Но важно помнить, что в безоговорочном послушании есть как положительные, так и отрицательные стороны.

Такое разное ВОСПИТАНИЕ

Удобно, когда ребёнок подчиняется с первого слова. Но обратной стороной такого его поведения является пассивность, отсутствие стремления к самостоятельным действиям. Жёсткое требование немедленного подчинения формирует либо конформное поведение, либо протестное по отношению к любым требованиям. Оба этих вида поведения — зависимые действия. И автоматический протест, и автоматическое согласие отражают отсутствие самостоятельной точки зрения. А это значит, что ребёнок может без критической оценки согласиться на любое предложение сверстников, о чём сам потом будет жалеть.

А ведь задача взрослых — воспитание самостоятельной личности. Но независимый ребёнок не подчиняется мгновенно, ему нужно время на принятие собственного решения. Конечно, в опасных ситуациях дети должны слушаться родителей сразу (а значит, должны уметь по поведению родителей эти ситуации вычленивать из других) и самостоятельно думать в менее опасных или безопасных ситуациях. Страх в голосе родителей потребует от них быстрого действия и позволит отличать опасность от обыденности. Тревога в материнском голосе на дороге или в большом супермаркете привяжет ребёнка к ней, а спокойная просьба приведёт к несколько отставленной реакции: ребёнок выслушал просьбу и оценил, как и когда её нужно выполнить. Возможно, он решил, что сначала закончит начатое им ранее, а затем сделает то, о чём просит мать. Но для этого мать и ребёнок должны иметь желание услышать друг друга. Если взрослые научат ребёнка их слышать, то им проще будет и научить его вести себя адекватно ситуации. Такое воздействие взрослых называется *дисциплинирование* — направление на верный путь без оценки личности ребёнка, унижающей, оскорбляющей или обижаящей его.

Неотвратимость наказания и выученная беспомощность

В 1973 г. Селигман и Дж. Бигли (Seligman, Beagley, 1975) выявили в ходе эксперимента и описали новый механизм, который назвали *выученной беспомощностью*. Крыс, помещённых в клетку, обучали условному рефлексу: после гудка на пол клетки подавался электрический ток. Через некоторое время каждая из них приемлемым для неё способом научилась избегать удара током. Одни из них подпрыгивали во время действия тока, другие держались за боковую решётку и т.д. Если крысам позволяли избежать таким образом болезненных ощущений, то поведение их вне эксперимента не менялось. Но затем экспериментаторы сделали так, чтобы никакие действия не давали возможности крысам избежать удара током. Такие условия были названы *неизбегаемым негативным подкреплением*. Оказалось, что через некоторое время (разное для разных животных) животные переставали предпринимать усилия, чтобы избежать боли. Кроме того, после прекращения эксперимента и перемещения крыс в иные условия их поведение радикально менялось: они становились пассивными, не обучались в новых ситуациях, утрачивали любопытство, свойственное животным, то есть у них сформировалась выученная беспомощность.

Можно предположить, что к выученной беспомощности детей приводят три типа поведения родителей: резкий крен в сторону наказания при крайне высоких требованиях к поведению ребёнка; отставленные реакции на действие ребёнка, когда он не может связать своё поведение с действиями родителей. Наконец, отсутствие реакции со стороны родителей на действия ребёнка — равнодушие родителей в ответ на попытки ребёнка заинтересовать их своей персоной может также привести к выученной беспомощности.

В свою очередь, выученная беспомощность часто становится причиной того, что кажущиеся благополучными дети совершают асоциальные поступки. Это могут быть немотивированные побеги из семьи, агрессивные действия, кражи, вандализм. Однотипность последствий, когда в ответ на разное (хорошее и плохое) поведение ребёнок получает одинаковые реакции родителей, приводит к тому, что ребёнок не получает знаков, показывающих ему, насколько верны его действия. Он не может управлять собой, как и ребёнок, который не получает никаких знаков от родителей. **В.Ш**