

- **Negativ bestraffning:** Om man tar bort något till följd av något man gjort (eller låtit bli att göra), minskar sannolikheten att man upprepar det beteendet. Om man inte har städlat sitt rum eller hjälpt till med disken, får man inget lördagsgodis.
- **Positiv bestraffning:** Ett beteende kan bestraffas, vilket medför att man lär sig att inte göra det igen. Sannolikheten att man utför det beteendet minskar i fortsättningen. Om man är ouppmärksam när man går över gatan, kan en bil som tutar göra att man blir rädd och tänker sig för nästa gång. Givetvis passar detta även i de fall man bryter mot lagen och bestraffas för det.
- **Negativ förstärkning:** Genom att något man inte gillar kommer att tas bort när man betar sig på ett visst sätt, kommer det beteendet att förstärkas. Detta stämmer för de tillfällena då man upplever lättnad över att man klarat av något ansträngande eller obehagligt. Men det kan också handla om flyktbeteenden, att man undviker obehagliga saker som en lektion som man alltid känner oro inför.
- **Positiv förstärkning:** Genom att få en positiv respons på ett beteende kommer sannolikheten att upprepa detta beteende att öka. Om man studerar intensivt inför ett prov och det ger ett gott resultat kommer man troligen att studera lika hårt nästa gång. Om en lärare uppmuntrar en viss sak man gjort på en lektion genom att ge beröm, kommer man att komma ihåg detta och troligen upprepa det.

- **Utsläckning:** Om det beteende man har inte får en konsekvens, kommer beteendet sakta men säkert att avta. Om ett barn skriker mycket för att få att få sin vilja igenom, kan föräldrarna besluta sig för att sluta lyssna när skrikandet börjar. Då får barnet mindre och mindre respons och kommer till slut att upphöra med sitt beteende.