がんばり表(5マス)

できたら、何がよかったかを言葉にそえて、すぐにシールを☆の上にはります。たまったら、約束どおり交換します。

なまえ _____ はじめた日　　月　　日

がんばること

1

2

3

4

5

ためたら、できること

・はじめは5マスくらいの小さな表から始めます。目標は「朝、自分で靴下をはく」のように、目に見える行動を一つだけ。
・一度渡したシールは、困った行動があっても取り上げません。できなかった日は、責めずに「また明日ね」と流します。
・慣れてきたら、マスを増やす・目標を一段上げるなど、お子さんと相談しながら変えていきます。表がなくてもできるようになったら、ほめる言葉を残しながら、少しずつ表を卒業していきます。
・ごほうびはお子さんと一緒に決めます。「公園で遊ぶ」「絵本をもう1冊読む」などの楽しい時間もごほうびになります。

株式会社ぐりーん https://www.green-2017.com/

がんばり表(10マス)

できたら、何がよかったかを言葉にそえて、すぐにシールを☆の上にはります。たまったら、約束どおり交換します。

なまえ _____ はじめた日　　月　　日

がんばること

1 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆	5 ☆
6 ☆	7 ☆	8 ☆	9 ☆	10 ☆

ためたら、できること

・はじめは5マスくらいの小さな表から始めます。目標は「朝、自分で靴下をはく」のように、目に見える行動を一つだけ。
・一度渡したシールは、困った行動があっても取り上げません。できなかった日は、責めずに「また明日ね」と流します。
・慣れてきたら、マスを増やす・目標を一段上げるなど、お子さんと相談しながら変えていきます。表がなくてもできるようになったら、ほめる言葉を残しながら、少しずつ表を卒業していきます。
・ごほうびはお子さんと一緒に決めます。「公園で遊ぶ」「絵本をもう1冊読む」などの楽しい時間もごほうびになります。

株式会社ぐりーん https://www.green-2017.com/