부모행동 셀프-모니터링 (보기)

모니터링 기간: 1/01/2011-1/31/2011
Target Behavior: 부모-자녀 또는 부부사이에서 발생하는 부정적, 비생산적 행동으로서 개선하기를 원하는 행동
1. 공부하라고 했는데 컴퓨터 앞에 앉아서 게임을 하고 있는 아이에게 "그만두지 못해?" 소리를 지르고 키보드를 잡아당겨서 빼앗았다.
2. "셀 폰 또 한계초과하면 더 이상 못쓰게 만든다." 통고를 했지만 못쓰게 하지는 않았다.
3. 아이 보는 앞에서 "제발 잔소리 좀 그만 해라!" 아내에게 얼굴을 찌푸리고 언성을 높여서 말했다.
4. "너 왜 공부안하고 허구한 날 페이스북에만 매달려있어?" 저녁 식사테이블에서 아이에게 핀잔을 주었다.
5. "왜 항상 내가 애한테 잔소리해야 돼? 당신도 좀 뭐라고 해." 아내에게 짜증을 내었다.

Behavior / Frequency	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
Target Behavior 1	x	x	x																		3
Target Behavior 2	x	x	x	x																	4
Target Behavior 3	x	x	x	x	x	x	x														7
Target Behavior 4	x	x	x	x	x	x	x	x													8
Target Behavior 5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							14

부모행동 셀프-모니터링 하기:

1. Target Behavior(s) 설정: 부부 또는 부모-자녀의 관계에서 발생하는 부정적이고 비생산적인 행동이나 말을 구체적으로 묘사한다.
2. Target Behavior가 모니터링 기간 동안 얼마나 발생하는지 그 빈도를 기록한다.
3. Target Behavior를 "Positive Opposite" 부모기술 대화법으로 바꾸고 되풀이해서 연습을 한다.
4. "Positive Opposite" 대화의 발생빈도를 셀프-모니터링해서 발생빈도를 기록한다.