|  |
| --- |
| **부모행동 셀프-모니터링 (보기)** |
| 모니터링 기간: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Target Behavior: 부모-자녀 또는 부부사이에서 발생하는 부정적, 비생산적 행동으로서 개선하기를 원하는 행동** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Target Behavior 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Target Behavior 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Target Behavior 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Target Behavior 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 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 발생 빈도를 기록한다. |