

부모행동 셀프-모니터링 (보기)

모니터링 기간: _____
Target Behavior: 부모-자녀 또는 부부사이에서 발생하는 부정적, 비생산적 행동으로서 개선하기를 원하는 행동
1.
2.
3.
4.
5.

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 Behavior**가 모니터링 기간 동안 얼마나 발생하는지 그 빈도를 기록한다.
 3. **Target Behavior**를 "Positive Opposite" 부모기술 대화법으로 바꾸고 되풀이해서 연습을 한다.
 4. "Positive Opposite" 대화의 발생빈도를 셀프-모니터링해서 발생 빈도를 기록한다.