

부 모 행 동 셀 프-모 니 터 링 (Parent Behavior Self-Monitoring)

모니터링 기간: _____

Target Behavior: 부모-자녀 또는 부부 사이에서 발생하는 부정적이고 비생산적인 행동 중에서 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	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	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(s)를 모니터링하는 기간을 설정한다.
3. Target Behavior(s)가 모니터링 기간 동안 얼마나 발생하는지 그 빈도를 기록한다.
4. Target Behavior(s)를 "[Positive Opposite](#)" 부모기술 대화법으로 바꾸고 되풀이해서 연습을 한다.
5. "Positive Opposite" 대화의 발생빈도를 셀프-모니터링해서 발생빈도를 기록한다.