

# 苦手なことを乗り越える魔法のスパイス

## スパイス① プチ予定表

減ってほしい一つの行動にターゲットをしぼって、その前後 30 分くらいの予定表を作る。

### ポイント!

- ① 【できる予定】をかならず入れる
- ② できたらかならず【ほめる】
- ③ 【写真や絵を使う】と効果的



行動	月	火	水	木	金
6:30 ふんからあせる	○	○	○		
6:55 かおをあらう	○	○	○		
7:00 あまごはんをたべろ	○	△	○		
7:25 はちみいがいり をがえる	×	△	○		
7:30 いえをでろ	△	△	○		

## スパイス② ごほうび作戦

何かの約束を守らせるときに使う。子どもが約束を守り、頑張ることができたらその行動にしっかり注目してほめることが目的。それが気持ちよく感じられることでごほうびがなくても、自然にできるようになっていく。

行動	月	火	水	木	金	土
連絡帳を出す	●	○	○	●		
ゲームの約束を守る	○	○	●	○		

### ポイント!

- ① がんばったことを【ほめる】ことが目的
- ② ごほうびは、物ではなく【遊び】で
- ③ 【1週間くらいの期間】でやるのが効果的



## スパイス③ 4行日記

「自分の気持ちがうまく言えない」「今日あったことをなかなか話せない」というとき、言葉では言えないけれど、書くことはできる場合がある。相手の気持ちを考えたり、思いやったりする手がかりや練習になる。

8 がつ 7 にち おてんき はね なまえしょうた  
 ○きょうは、なにがあったかな よろ-はなひをした  
 ○それで、どうしたかな ひしりでびをつけた  
 ○そのとき、どうおもったかな すまじまわかった  
 ○おかあさんやおとうさんはどうおもったかな がんばった



### ポイント!

- ① 【自分の思いを伝える】のが目的
- ② 【ひと言】でも大丈夫
- ③ むずかしいときは【ちょっと開け船】を

