

肥満解消プロジェクト

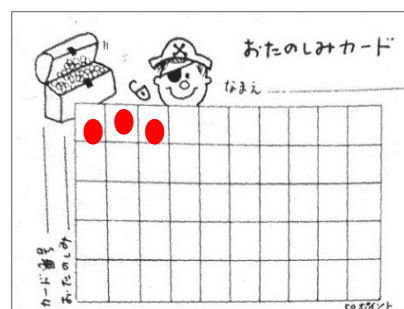
～こんなことをやってみました(特別支援学校編)

その5

やる気 UP 編

自分の活動を振り返る 目で見て達成感！

望ましい行動を強化するために用いられる手法として「トークン・エコノミー法」というものがあります。これは、一定の課題を正しく遂行できたときに、あらかじめ約束した条件に従ってトークン(代用貨幣:シールなど)を報酬として与え、目標とする行動を強化する技法です。特別支援学校では、カレンダーやカードを活用し、子どもにシールを貼らせたり、塗り絵をさせたりして子どものモチベーションUPを図っていました。



活用例

ウォーキングの歩数が達成できたら 係のお手伝いをしたら
カミカミ運動が達成できたら ダンスを踊ったら

Point

- ① 約束を具体的に
- ② 価値のないシールやスタンプ
- ③ 差をつけたご褒美に向けてポイントを集める



ポイント押えて 褒め上手！

Point

- 注意することは一切せず、好ましい行動を褒める
- 好ましくない行動は無視、その行動を止めることができれば褒める
- 好ましい行動だけではなく、普通の行動も褒める
- 好ましい行動を取ろうとした時も褒める

(「ペアレント・トレーニング」を参考)