

シールちょうのつかいかた（おうちのかたへ）



シールちょう（がんばり台紙）をおうちでつかうときのコツです。

- 1 もくひょうは「見てわかる こうどう」で小さく きめる（例:「あさじぶんで きがえる」）
- 2 できたら **その場で すぐ** シールをはる（あとで まとめては 効果が さがります）
- 3 はる ときに ことばでも ほめる（「できたね」）
- 4 いちどはった シールは とりあげない（うまく いかない 日があっても へらしません）
- 5 ごほうびは まえもって おこさんと いっしょに きめる（もの・おでかけ・いっしょに あそぶ、なんでも OK）
※ごはん・すいみんなど、まいにちの せいかつに ひつような ものは ごほうびの じょうけんに しません
- 6 ぜんぶ たまったら なるべく はやく ごほうびを わたす
- 7 なれて きたら マスの かずを ふやす（5→10→20。たいへん そうなら いつでも もどして OK）
- 8 うまく いかない ときは もくひょうを もっと 小さく する

※ほしマークは「ここまできたね」のめじるし。小さな ごほうびにかえても OK

※もくひょうつきの「シールちょう」と、すきな シールを あつめる「シール コレクション」の 2種類 があります

