

悪習慣改善シール(リマインダーシール)



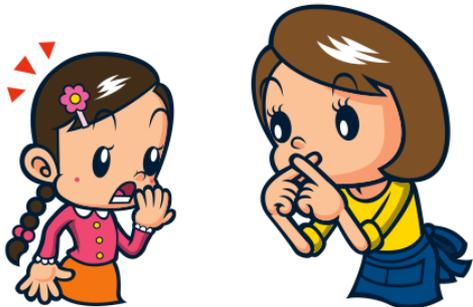
使用目的

悪習慣を起こしやすい場所(机、テレビ、食卓)にシールを貼っておくことで悪習慣の改善を日常的に思い出すことができます。

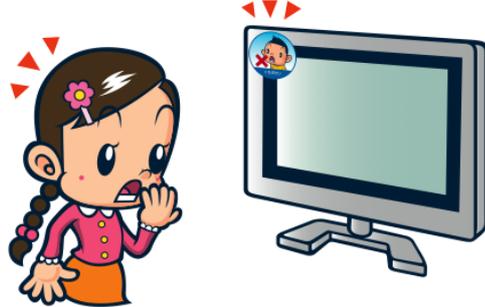
子どもの悪習慣の改善にはリマインダーが有効です。

リマインダーとは忘れてはいけないことを思い出す方法です。
好ましくない無意識の行動を、いけないことであるとはっきり意識することで、
悪習慣を改善する方法の一つです。バーバルリマインダーとノンバーバルリマインダーがあります。

例: 口をポカンと開けている子どもに
母親が口の前でバツェンをつくり合図を行う。



例: 口ポカンとあけている子どもの
机やTVにリマインダーシールを貼る。



バーバルリマインダー:

「やめなさい」というような言葉による注意
欠点として両親に口うるさく言われ続けるため、子どもにストレスがかかり、治療を
続けたいという気持ちに悪影響を及ぼすことがあります。

ノンバーバルリマインダー:

言葉以外の方法で伝えられるシグナル
(表情、しぐさ、ボディランゲージ、手作りのサイン、シール)

これらを有効に活用して悪習慣を改善しましょう！