○○がんばるぞ！大作戦

**＜目　標＞　成功体験を積むことにより自己肯定感を高め、望ましい行動を定着させる。**

**自立活動　１（１）生活のリズムや生活習慣の形成に関すること**

**３（３）自己の理解と行動の調整に関すること**

**＜使い方＞**

**①子どもと話し合い、「がんばること」を決める**

・身につけてほしい習慣や守れるようになってほしいルールなど、成否が分かりやすくシンプルな活動を１つ決める。簡単に達成できそうなことから始め、「できた」→「ほめられた」→「いいことがあった」→「またやってみよう」というサイクルを作ることが大切。

**②ポイント配点を決める**

・多少失敗しても、翌日がんばれば取り返せる「敗者復活可」の視点が成功のコツ。

**③ポイントの使い方を話し合って決める**

・貯まるまで我慢できない子どもは、がんばったその場でほめることが必要。

**④クーポン券の使い方を話し合って決める**

・取組みを続けることで新たな段階の「ごほうび」を。飽きずに長続きさせるための秘訣。

**⑤できるようになったら少しずつ難しいことに挑戦。**

・急にハードルを上げず、スモールステップで「できた体験」を積み上げる。失敗を繰り返してしまう時は一旦ハードルを下げる勇気を。　時々ごほうびのリニューアルも必要。

（連絡帳お届けサービス）がんばるぞ！大作戦

＜がんばること＞（家に帰ったら連絡帳を出してテーブルの上におく）

☆　言われるに、自分からできたら　　　　　　　　 ３ポイント

☆　言われてからでも、すぐにできたら　　　　　　　 ２ポイント

☆　ざんねん、やり忘れちゃったら　　　　　　　　　 ０ポイント

☆　１ポイントは、（　すきなゲーム　５分　　）とできます

☆　（　１０　）ポイントするとクーポンがもらえます。

☆　クーポン（　３　）まいで（回転ずしのお持ち帰り１回）ができます。

（連絡帳）で（ネギトロ巻き）をＧＥＴしよう！

　　　　　　　　がんばるぞ！大作戦

＜がんばること＞（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

☆　言われるに、自分からできたら　　　　　　　（　　）ポイント

☆　言われてからでも、すぐにできたら　　　　　 （　　）ポイント

☆　ざんねん、やり忘れちゃったら　　　　　　　　（　　）ポイント

☆　１ポイントは、（　　　　　　　　　　）とできます

☆　（　　）ポイントするとクーポンがもらえます。

☆　クーポン（　　）まいで（　　　　　　　　　　　　　）が

できます。

 にポイントの数だけシールをはろう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

（　　　　　）で（　　　　　　　）をＧＥＴしよう！