

स्टिकर चार्ट 10



नाम _____

शुरू करने की तारीख _____

लक्ष्य व्यवहार (जैसे: 2 मिनट ब्रश करना) _____

भरने पर इनाम _____

1	2	3	4	5
6	7	8	9	

अच्छे इस्तेमाल का तरीका ① सिर्फ 1-2 व्यवहार, सकारात्मक शब्दों में, जैसे "2 मिनट ब्रश करना" ② व्यवहार के तुरंत बाद स्टिकर लगाएँ ③ इनाम बच्चे के साथ चुनें ④ कमाया स्टिकर कभी न उखाड़ें, शरारत के बाद भी नहीं ⑤ आदत बनने पर धीरे-धीरे बंद करें
स्रोत: अमेरिका के रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (CDC) · अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (AAP)