

स्टिकर चार्ट 30



नाम

शुरू करने की तारीख

लक्ष्य व्यवहार (जैसे: 2 मिनट ब्रश करना)

भरने पर इनाम

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	

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)