

ごほうびシール表 10



なまえ

始めた日

目標の行動（例：2分歯みがきをする）

全部たまったらもらえるごほうび

1	2	3	4	5
6	7	8	9	

こう使うと効果的 ① 目標の行動は1～2個だけ、「2分歯みがきをする」のように肯定文で ② 行動の直後にすぐ貼る ③ ごほうびは子どもと一緒に決める ④ 悪いことをしても、貼ったシールははがさない ⑤ 習慣になったら少しずつ減らす
出典：米国疾病予防管理センター（CDC）・米国小児科学会（AAP）