

칭찬 스티커판 30



이름

시작한 날

목표 행동 (예: 양치 2분 하기)

다 모으면 받을 보상

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	

이렇게 쓰면 좋아요 ① 목표 행동은 1~2개만, "양치 2분 하기"처럼 긍정문으로 ② 행동 직후에 바로 붙여 주기 ③ 보상은 아이와 함께 정하기 ④ 잘못해도 이미 붙인 스티커는 떼지 않기 ⑤ 습관이 되면 서서히 줄이기
출처: 미국 질병통제예방센터(CDC) · 미국소아과학회(AAP)