

Tablica naklejek ³⁰



Imię _____

Data rozpoczęcia _____

Zachowanie (np. mycie zębów przez 2 minuty) _____

Nagroda po wypełnieniu _____

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	

Jak dobrze jej używać ① Tylko 1–2 zachowania, sformułowane pozytywnie, np. „Mycie zębów przez 2 minuty” ② Przyklej naklejkę zaraz po zachowaniu ③ Wybierz nagrodę razem z dzieckiem ④ Nigdy nie odklejaj zdobyte naklejki, nawet po przewinieniu ⑤ Kończ stopniowo, gdy powstanie nawyk
Źródła: Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) · Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP)