

# Таблица наклеек 50



Имя \_\_\_\_\_

Дата начала \_\_\_\_\_

Цель (напр.: чистить зубы 2 минуты)

Награда, когда заполнится

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | 30                                                                                    |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40                                                                                    |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |  |

**Как пользоваться** ① Только 1–2 действия, сформулированные позитивно, например «Чистить зубы 2 минуты» ② Клейте наклейку сразу после поступка ③ Выбирайте награду вместе с ребёнком ④ Никогда не снимайте заработанную наклейку, даже после проступка ⑤ Отказывайтесь постепенно, когда сложится привычка

Источники: Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) · Американская академия педиатрии (AAP)