

ตารางสติ๊กเกอร์ 10



ชื่อ

วันที่เริ่ม

พฤติกรรมเป้าหมาย (เช่น แปร่งฟัน 2 นาที)

รางวัลเมื่อติดเต็ม

1	2	3	4	5
6	7	8	9	

วิธีใช้ให้ได้ผล ① เพียง 1-2 พฤติกรรม ใช้คำเชิงบวก เช่น "แปร่งฟัน 2 นาที" ② ติดสติ๊กเกอร์ทันทีหลังพฤติกรรม ③ เลือกรางวัลร่วมกับลูก ④ ห้ามแกะสติ๊กเกอร์ที่ได้มาแล้ว แม้ลูกทำผิด ⑤ ค่อยๆ เลิกเมื่อเป็นนิสัยแล้ว
ที่มา: ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา (CDC) · สถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (AAP)