

ตารางสติ๊กเกอร์ 30



ชื่อ

วันที่เริ่ม

พฤติกรรมเป้าหมาย (เช่น แปรงฟัน 2 นาที)

รางวัลเมื่อติดเต็ม

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	

วิธีใช้ให้ได้ผล ① เพียง 1-2 พฤติกรรม ใช้คำเชิงบวก เช่น "แปรงฟัน 2 นาที" ② ติดสติ๊กเกอร์ทันทีหลังพฤติกรรม ③ เลือกรางวัลร่วมกับลูก ④ ห้ามแกะสติ๊กเกอร์ที่ได้มาแล้ว แม้ลูกทำผิด ⑤ ค่อยๆ เลิกเมื่อเป็นนิสัยแล้ว

ที่มา: ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา (CDC) · สถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (AAP)