

# ตารางสติ๊กเกอร์ 50



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

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)