

Çıkartma tablosu 30



Ad _____ Başlangıç tarihi _____

Hedef davranış (ör. 2 dakika diş fırçalama)

Dolunca ödül

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	

Nasıl iyi kullanılır ① Yalnızca 1-2 davranış, olumlu ifadeyle: "2 dakika diş fırçala" gibi ② Çıkartmayı davranıştan hemen sonra yapıştırın ③ Ödülü çocuğunuzla birlikte seçin ④ Kazanılan çıkartmayı yaramazlıktan sonra bile asla sökmeyin ⑤ Alışkanlık oluşunca yavaş yavaş bırakın

Kaynaklar: ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) · Amerikan Pediatri Akademisi (AAP)