

Bảng dán hình 30



Tên

Ngày bắt đầu

Hành vi mục tiêu (vd: đánh răng 2 phút)

Phần thưởng khi đầy bảng

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	

Cách dùng hiệu quả ① Chỉ 1–2 hành vi, nói theo hướng tích cực, như “Đánh răng 2 phút” ② Dán hình ngay sau hành vi ③ Cùng con chọn phần thưởng ④ Không bao giờ bóc hình đã dán, kể cả khi con mắc lỗi ⑤ Ngừng dần khi đã thành thói quen

Nguồn: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) · Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP)