PENTRU ADULT · CUM FOLOSIȚI TABELUL

Tabelul de recompense pentru copii

Pentru copiii de aproximativ 3-8 ani. Câteva minute de pregătire, apoi o stea pe zi.

1. **Alegeți împreună**
   Un obicei sau două, scrise clar, și recompensa pe care copilul și-o dorește.

2. **Puneți-l la vedere**
   Pe frigider sau pe ușa camerei, la înălțimea copilului.

3. **Steaua, imediat**
   Imediat după obicei, cu o laudă concretă: „Ai strâns toate cuburile în cutie. Bravo!”.

4. **Stelele nu se pierd**
   Ce s-a câștigat rămâne câștigat. Dacă azi n-a mers, mâine e o nouă șansă.

5. **Recompensa, la timp**
   Când a adunat stelele, primește recompensa promisă. Apoi stabiliți ținta următoare.

> *Puneți în tabel doar ce îi e încă greu copilului, nu ce face deja cu drag, și lăudați efortul, nu doar rezultatul.*

Obiceiuri potrivite

- Strâng jucăriile după joacă
- Mă îmbrac singur, la timp
- Mă spăl pe dinți dimineața și seara
- Îmi pregătesc ghiozdanul seara
- Când sunt furios, respir adânc de trei ori

Recompense fără bani

- O seară de jocuri împreună
- O poveste în plus la culcare
- Alege el ce gătim duminică
- O plimbare cu bicicleta
- O seară de film în familie

De evitat

- Stele luate înapoi pentru purtarea urâtă
- Mai mult de 3 obiceiuri odată
- Recompense mari și rare
- Tabelul oprit brusc: dați stelele tot mai rar

TABELUL MEU DE STELE

Numele meu: _____



Când adun _____ stele,
primesc:
_____

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
OBICEIUL _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
OBICEIUL _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
OBICEIUL _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

TABELUL MEU DE STELE

Numele meu: _____

Când adun _____ stele,
primesc:
_____

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
SĂPTĂMÂNA 1 _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
SĂPTĂMÂNA 1 _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
SĂPTĂMÂNA 2 _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
SĂPTĂMÂNA 2 _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
SĂPTĂMÂNA 3 _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
SĂPTĂMÂNA 3 _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
SĂPTĂMÂNA 4 _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
SĂPTĂMÂNA 4 _____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆