TABELE MOTYWACYJNE

Tabela tygodniowa

3–10 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Moje super zadania na ten tydzień

Zadanie	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
 _____							
 _____							
 _____							
 _____							
 _____							



Gdy zbiorę _____ naklejek,

moja nagroda to: _____

Wpisz zadanie albo narysuj je obok obrazka. Za każde wykonane zadanie – naklejka, pieczątka albo żeton z ostatniej strony.

Droga do nagrody

3–10 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Droga do nagrody

Za każdy sukces pokoloruj jedno kółko albo naklej naklejkę. Na mecie czeka nagroda!



1 2 3 4 5

6 7 8 9 10

11 12 13 14 15

16 17 18 19 20



Moja nagroda na mecie: _____

Zbieram za: _____

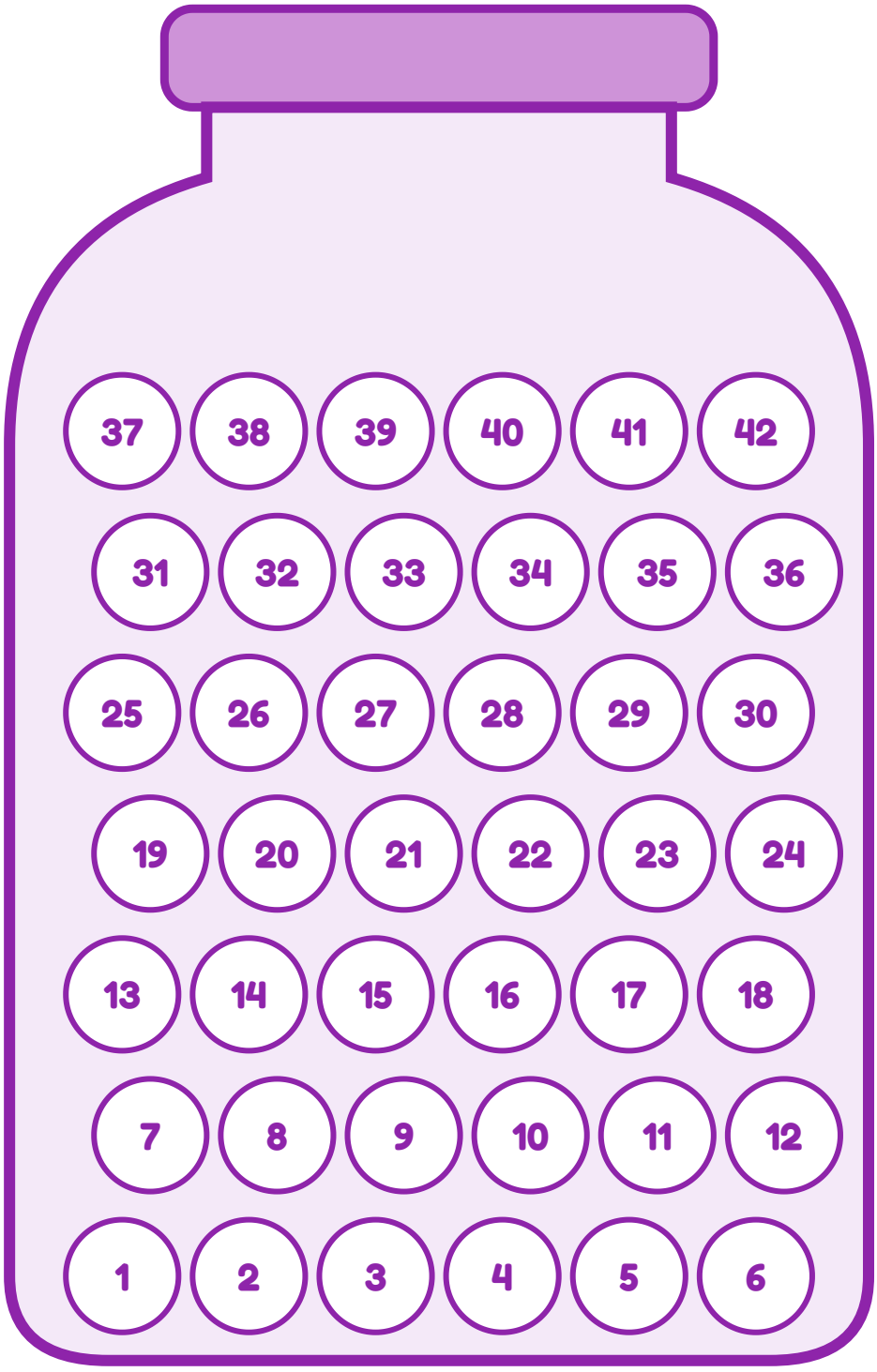
Słoik sukcesów

3–10 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Słoik sukcesów

Za każde _____ koloruję jedną kulkę. Pełny słoik = nagroda!



Moja nagroda: _____

TABELE MOTYWACYJNE

Poranna i wieczorna rutyna

3–10 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Moja poranna rutyna

	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
Wstaję	○	○	○	○	○	○	○
Myję zęby	○	○	○	○	○	○	○
Ubieram się	○	○	○	○	○	○	○
Jem śniadanie	○	○	○	○	○	○	○
Pakuję plecak	○	○	○	○	○	○	○

Moja wieczorna rutyna

	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
Sprzątam zabawki	○	○	○	○	○	○	○
Kąpię się	○	○	○	○	○	○	○
Myję zęby	○	○	○	○	○	○	○
Czytamy bajkę	○	○	○	○	○	○	○
Idę spać	○	○	○	○	○	○	○

Pokoloruj kółko, gdy wykonasz krok. Puste wiersze? Dopisz własne kroki na odwrocie albo w kolejnych tygodniach zmieniaj kolejność.

Najpierw – potem

3–10 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Narysuj albo wpisz: najpierw zadanie, potem przyjemność. Prosty plan pomaga dziecku zacząć i wytrwać.

NAJPIERW	→	POTEM
_____		_____

Dziś zbieram 5 gwiazdek

1 2 3 4 5 

Za 5 gwiazdek: _____

Krok po kroku

1 → 2 → 3

Menu nagród

3–10 lat

Ustalcie razem, na co dziecko zbiera. Najlepsze nagrody to często wspólny czas, a nie rzeczy. Podkreśl pomysły, które Wam pasują, i dopisz własne.

Małe nagrody

za 1–5 naklejek

- ☐ wybieram bajkę na wieczór
- ☐ dodatkowe 10 minut zabawy
- ☐ naklejka-niespodzianka
- ☐ wybieram deser do obiadu

_____ _____

_____ _____

Średnie nagrody

za 6–15 naklejek

- ☐ wspólna gra planszowa
- ☐ pieczemy razem ciasteczka
- ☐ wyjście na plac zabaw
- ☐ piknik w pokoju

_____ _____

_____ _____

Duże nagrody

za 16–30 naklejek

- ☐ wycieczka do zoo lub parku
- ☐ nocowanie u babci
- ☐ kino albo teatr
- ☐ nowa książka

_____ _____

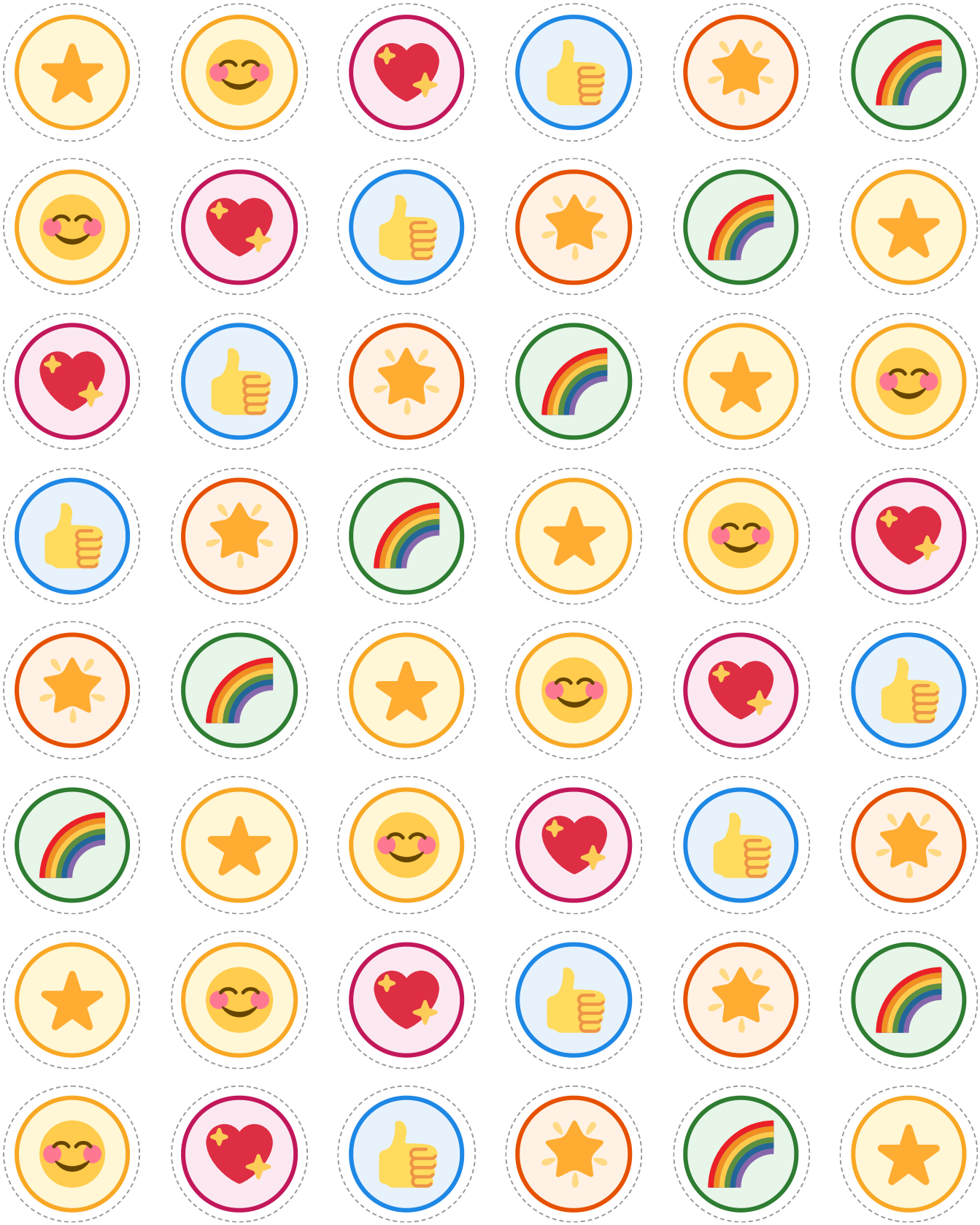
_____ _____

Podpis dziecka: _____ Podpis rodzica: _____

Żetony do wycięcia

3–10 lat

48 żetonów do wycięcia. Naklej je na tabelę klejem w sztyfcie albo zbieraj do pudełka. Zalaminowane posłużą dłużej.



Obrazki: Twemoji © Twitter, Inc. i współtwórcy, licencja CC BY 4.0. Materiał: glowkowniadruk.pl – do użytku domowego i szkolnego.

Jak używać tabel motywacyjnych

3–10 lat

Jak skutecznie korzystać z tabel motywacyjnych

- **Wybierzcie 1–3 zachowania** na start, nie więcej. Gdy nawyk się utrwali, wymieńcie go na nowy.
- **Opisuj zachowanie konkretnie i pozytywnie**: „odkładam buty na półkę” zamiast „nie bałaganię”.
- **Nagradzaj od razu** i mów, za co: „Brawo, sam spakowałeś plecak!”. Pochwała jest ważniejsza niż naklejka.
- **Na początku nagrody małe i częste** (droga do nagrody na 5–10 pól), potem dłuższe cele.
- **Nie odbieraj zdobytych naklejek** za karę – tabela ma pokazywać postępy, a nie porażki.
- **Ustalajcie zasady razem** z dzieckiem i podpiszcie menu nagród. Dziecko chętniej zbiera na coś, co samo wybrało.
- **Stopniowo wycofuj nagrody**, gdy zachowanie staje się nawykiem – zostaw pochwałę i wspólne podsumowanie tygodnia.

Który wzór wybrać?

- **3–5 lat:** najpierw–potem, 5 gwiazdek, rutyny z obrazkami.
- **5–8 lat:** droga do nagrody, słoik sukcesów, tabela tygodniowa.
- **8–10 lat:** tabela tygodniowa z własnymi zadaniami i menu nagród ustalane razem.

Wskazówka

Chcesz za każdym razem inny układ z obrazkami? Skorzystaj z naszego generatora planu dnia i tabel motywacyjnych na glowkowniadruk.pl/generator/plan-dnia.

Obrazki: Twemoji © Twitter, Inc. i współtwórcy, licencja CC BY 4.0. Materiał: glowkowniadruk.pl – do użytku domowego i szkolnego.