

چک لیست پر خاشگری

تدوین: زهرا باعدی

جمعه			پنجشنبه			چهارشنبه			سه‌شنبه			دوشنبه			یکشنبه			شنبه		
3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
																				۱- سریع و ناگهانی دچار خشم و عصبانیت می‌شود (زود از کوره در می‌رود)
																				۲- دهن به دهن بزرگترها گذاشته و با آنها جر و بحث می‌کند.
																				۳- قشـقـرق و داد و فریاد راه می‌اندازد.
																				۴- کار یا چیزی که از او خواسته می‌شود یا انجام نمی‌دهد یا خلاف آن را انجام می‌دهد.
																				۵- به دیگران زور می‌گوید.
																				۶- وقتی عصبانی می‌شود دیگران را کتک می‌زند.
																				۷- به راهنمائی‌های دیگران گوش نمی‌دهد.
																				۸- تقصیر کارهای خود را به گردن دیگران می‌اندازد.
																				۹- وقتی عصبانی می‌شود اشیائی را به طرف دیگران پرت می‌کند.
																				۱۰- نسبت به رفتارهای زشت و بدش احساس پشیمانی نمی‌کند.
																				۱۱- وسائل اطرافیان خود را بی‌دلیل خراب می‌کند.
																				۱۲- در برقراری نظم در خانه به افراد خانواده کمک نمی‌کند.