



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- قشقرق 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 راهنمایی‌های 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.