

ՀԱՐՎԱԾՆԸ ԶԻ ՕԳՆՈՒՄ

	Երբեմն ես ինձ հիասթափված և զայրացած եմ զգում:
	Ես զայրանում եմ, երբ ինչ-որ մեկը առանց հարցնելու վերցնում է իմ խաղալիքները:
	Ես զայրանում եմ, երբ փորձում եմ ինչ-որ մեկի հետ խոսել, իսկ նա ինձ չի լսում:
	Ես զայրանում և հիասթափվում եմ, երբ մեծահասակն ինձ ասում է՝ «Ո՛չ»:
	Ես զայրացած կամ հիասթափված եմ, երբ չեմ կարողանում ինչ-որ բան անել ինքնուրույն, օրինակ՝ դասերս:

	Ձայրացած ժամանակ ես հարվածում կամ ցավեցնում եմ մարդկանց:
	Երբեմն ես առարկաներ եմ նետում նրանց վրա:
	Ձայրույթ զգալը նորմալ է, բայց հարվածելը կամ առարկաներ նետելը նորմալ չէ: Հարվածելը չի՛ օգնում:
	Երբ ես հարվածում եմ կամ առարկա եմ նետում, ես ցավեցնում եմ մարդկանց: Եվ դա չի օգնում ինձ լուծել խնդիրը:
	Եթե ես ցավեցնեմ մարդկանց, գուցե նրանք այլևս չցանկանան խաղալ ինձ հետ:

	Երբ ես օգտագործեմ բառեր, ես կարող եմ լուծել խնդիրը առանց մարդկանց ցավեցնելու:
	Երբ ես զայրացած եմ, պետք է խորը շունչ քաշեմ և հաշվեմ մինչև երեքը:
	Ես պետք է հիշեմ՝ ոչ մի հարված:
	