

DESENCADENANT	PENSAMENT (Què penso ?)	EMOCIÓ (Com em sento ? 0-10)	CONDUCTA (Què faig ?)	PENSAMENT ALTERNATIU ?	UTILITZO ESTRATEGIES ? QUINES ?	GRAU DE SATISFACCIÓ AMB L'ACTUACIÓ (0-10)
EL NEN ES QUEDA A DORMIR	<ul style="list-style-type: none"> - Ja no estarem tranquils - No podríem dormir - No estarem bé 	<ul style="list-style-type: none"> - tinc ràbia - i em sento enyorvat i deprimit (-1-)	<ul style="list-style-type: none"> - Em brullo em els pares - Em canvia el caràcter 	<ul style="list-style-type: none"> - la càrrega del nen és per els meus pares - És el seu problema - Soc prou persona per entendre tota aquesta situació Falta concretar	<ul style="list-style-type: none"> - Mankan si es de dies - tencan-me a l'habitació ↓ la millor és el P.A.	Malament perquè jo no voldria estar així (1)
RÀBIA. Pensament ?	<ul style="list-style-type: none"> - tot es una mesida - No em sent bé 	Nerviós desesperat (1)	començo a xafar el que tinc el davant, el primer que atrapo o el que ja tinc a les mans, en general són objectes	Tot és una moda? PC.	cap de regades em puc controlar (però molt poques vegades, quasi mai)	Esportós (0)
INDECISIÓ Pensament ?	<ul style="list-style-type: none"> - Fer-me un estudi en dos llocs diferents - No sé on fer-lo - Penso, penso i no em decideixo 	tinc un xic de ràbia (6)	Estic atabalat i Nerviós Em capficc	<ul style="list-style-type: none"> - Desidrir per el lloc on pugui estar més bé. ja que l'estudi hi seria per anys - Fer-lo de mica en mica ↓ no és ben bé una P.A.	<ul style="list-style-type: none"> - Busco avantatges i inconvenients en els dos llocs - On es més con i més bonato - On puc estar millor 	Em sento bé, per mirar tot això de pros i contres. (7)