**Känsloreglering Dagbok 31/8 – 2018**

**SITUATION 1:**

* Kan inte planera in saker för då tycker jag det känns som att jag kanske missar något roligare om jag bestämt med någon och så dyker det upp något annat jag hellre vill göra.
  + Problemet blir att jag sen samma dag kommer på att jag vill göra något men då hittar jag kanske ingen att vara med för att folk redan har något att göra
  + Planerar unga folk VERKLIGEN? Är skeptisk

**SITUATION 2:**

* Killen som skulle flytta in i lägenheten

**SITUATION 3:**

* Maria och jag bestämmer på kvällen när vi sitter och pluggar att vi vill göra grupparbetet ihop för vi ligger efter och känner oss kränkta att läraren inte tror vi kan göra det själva. Som om vi är dumma i huvudet. Men vi har legat/ligger efter så det var logiskt av läraren att tänka så. Han satte in oss i snälla grupper så de skulle kunna förklara bra etc. Mailade honom innan och han fixade det. Vi skickade mail direkt med referenser till att få jobba själv i grupper etc. vid ADHD.
* Dagen efter kändes det jättebra i respektive grupp. Andreas förklarade jättebra och jag har lärt mig SÅ mycket under veckan.
* Ville tvinga läraren till att inte godkänna mig

**SITUATION 4:**

* Meron

**SITUATION 5:**

* Städa frysen

**SITUATION 6:**

* 4 killar i Paris

**SITUATION 7:**

* Vivi i bilen (Vill inte åka hem till henne, inte färga soffa etc)

**SITUATION 8:**

* Kan inte en uppgift, känns som att jag inte kan något. Vill gråta, vill inte åka på praktik
* Börjar på gammal uppgift men inte motiverad för vet jag inte borde men är inte kul att plugga när man aldrig kan något