

מד רגש הבדידות

רשמו עם הילדים מצבים הגורמים להם לבדידות

דרגו אותם מ-1-10.

1-הכי פחות בודד/ה

5- בודד/ה

10- בודד/ה מאוד

צבעו את מד הרגש בגוני הרמזור

ירוק – הכי פחות בודד/ה

כתום- בודד/ה

אדום- בודד/ה מאוד

מטרת מד הרגש להעלות למודעות

של הילדים את המצבים השונים בהם חשים בדידות.

בעזרת המד ניתן לפתח שיח רגשי

ולאפשר שינוי התנהגותי הבא לידי ביטוי בעקבות הרגש.

