

מד רגש הכעס

רשמו עם הילדים מצבים הגורמים להם לכעס

דרגו אותם מ- 1-10.

1-הכי פחות כועס/ת

5- כועס/ת

10- כועס/ת מאוד

צבעו את מד הרגש בגוני הרמזור

ירוק – הכי פחות כועס/ת

כתום- כועס/ת

אדום- כועס/ת מאוד

מטרת מד הרגש להעלות למודעות

של הילדים את המצבים השונים בהם חשים כעס.

בעזרת המד ניתן לכתח שיח רגשי

ולאכשר שינוי התנהגותי הבא לידי ביטוי בעקבות הרגש.

