

# מד רגש התסכול

רשמו עם הילדים מצבים הגורמים להם לתסכול

דרגו אותם מ- 1-10.

1-הכי כחות מתוסכל/ת

5- מתוסכל/ת

10- מתוסכל/ת מאוד

צבעו את מד הרגש בגווני הרמזור

ירוק – הכי כחות מתוסכל/ת

כתום- מתוסכל/ת

אדום- מתוסכל/ת מאוד

מטרת מד הרגש להעלות למודעות

של הילדים את המצבים השונים בהם חשים תסכול.

בעזרת המד ניתן לפתח שיח רגשי

ולאפשר שינוי התנהגותי הבא לידי ביטוי בעקבות הרגש.

