

מד רגש הפחד

רשמו עם הילדים מצבים הגורמים להם לפחד

דרגו אותם מ- 1-10.

1-הכי פחות מפחד/ת

5- כוחד/ת

10- מפחד/ת מאוד

צבעו את מד הרגש בגווני הרמזור

ירוק – הכי פחות מפחד/ת

כתום- מפחד/ת

אדום- מפחד/ת מאוד

מטרת מד הרגש להעלות למודעות

של הילדים את המצבים השונים בהם חשים פחד.

בעזרת המד ניתן לכתח שיח רגשי

ולאכשר שינוי התנהגותי הבא לידי ביטוי בעקבות הרגש.

