


ניהול כעסים

מלאו עם הילד שלכם את הטבלה הבאה. עזרו לו לזהות מחשבות והתנהגויות, הזכירו לו מצבים ועודדו אותו לחקור את עצמו.

מה מרגיע אותי?	התנהגות / מה אני עושה בכל שלב	תחושות גוף / איך הגוף מרגיש בכל שלב	מחשבות שעוברות לי בראש	עוצמת הכעס
				100
				90
				80
				70
				60
		הגוף שלי מסמן לי שעלי לעצור.		 לא עוברים את ה 50
				40
				30
				20
				10
				0 רגוע

