

נספח מס' 20: שאלות על הסרטון

לאחר הצפייה בסרטון "ברכת הלחם" השיבו על השאלות הבאות:

1. איך לדעתכם בן מרגיש? אילו סוגי רגשות?

2. מהי עוצמת הרגש שלו כאשר חברו לכיתה מפיל לו את הלחם?

3. מהם הרגשות שמרגישים חבריו לכיתה כאשר בן מתנהג בכעס ובאלימות?

4. האם בן ניסה להרגיע את עצמו?

5. האם בן היה יכול להתנהג אחרת?

עזרו לבן לוסת רגשות על פי השלבים. מלאו מה עליו לעשות בכל שלב:

שלב 1: לזהות את הרגש ולתת לו שם _____

שלב 2: לזהות את עוצמת הרגש _____

שלב 3: לחשוב על דרך להירגע _____

שלב 4: לבצע פיקוח _____

שלב 5: לבצע בקרה _____