לפניכם סולם :

(עצמה גבוה) 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 (עצמה נמוכה)

כעס פחד בושה ואשמה עצב קנאה גועל תסכול

קראו את ההיגדים הבאים, בחרו איזה רגש עולה אצלכם וגררו את עוצמתו:

מישהו " חתך" אתכם בכביש רגש\ות _____ עצמה_____

ביטלו לכם תור חשוב לרופא רגש\ות_____ עצמה_____

המנהל גער בכם לעיני עמיתים לעבודה רגש\ות _____ עצמה_____

הילדים שוב השאירו כלים בכיור רגש\ות_____ עצמה_____

LIVEWORKSHEETS