כרטיס רפלקציה – הרמזור שלי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

איזה רגש הרגשתי? הקיפו:

כעס | עלבון | פחד | לחץ | בושה | אכזבה | קנאה | התרגשות | עצב | בלבול

מה קרה?

_____

_____

אדום – מה עשיתי כדי לעצור? (או: מה יכולתי לעשות?)

_____

_____

צהוב – אילו אפשרויות היו לי?

_____

_____

ירוק – מה בחרתי לעשות, ואיך זה הלך?

_____

_____

בפעם הבאה אנסה...

_____

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות