



שאלות מנחות:

- מה האירוע?
- על מה כעסתי?
- מה עשיתי?
- מה הייתי יכול לעשות?
- מה אתה חושב?

מעורר הכעס:

התמודדות עם הכעס:

מעכבת:

מקדמת:
