מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלושת שלבי המודל נת"ת
- לזהות משפטי נרמול, תוקף ותקווה
- להתאים בין מצב רגשי לתגובה מתאימה

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנת המודל

1. א – נרמול, תוקף, תקווה
2. א – להראות שהתגובה טבעית ושכיחה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – כך מוגדר המודל בדף
2. נכון – כך כתוב בדף – מחפשים איפה נת"ת עוזר

חלק ג' – השלמת משפטים

1. תוקף
2. נרמול
3. תוקף

חלק ד' – התאמת משפטים לשלב

- 1 – ד (נרמול)
- 2 – ג (תוקף)
- 3 – א (תקווה)
- 4 – ב (נרמול)

חלק ה' – מה הכי מתאים להגיד

1. נורמלי מאוד שזה חוזר לראש, גם לי קרה - זה שלב הנרמול
2. זה ירגע, ואנחנו כאן בשבילך

חלק ו' – כתיבה ומחשבה

1. יש להעריך שימוש בשלושה שלבים ברורים: נרמול, תוקף, תקווה; התייחסות אישית ואמפתית

כרטיס יציאה – מה לחפש

- נרמול, תוקף, תקווה
- משפט שמראה שהתגובה טבעית/שכיחה
- כדי להראות שיש המשך ושהמצב ישתפר

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בדיון קצר על מצב אישי לפני תרגול המשפטים
- מומלץ לחבר את הדילמות לשיחה פתוחה בכיתה ולא רק לבדיקת תשובה נכונה
- לוודא שהתלמידים מבינים שתוקף הוא לגיטימציה לרגש ולא פתרון לבעיה

דף תרגול: נת"ת – נרמול, תוקף, תקווה

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

נת"ת הוא מודל קצר שעוזר לדבר עם מישהו שעובר רגע קשה, בעזרת שלושה שלבים: נרמול, תוקף ותקווה. בדף הזה נתרגל לזהות ולהשתמש בשלושת השלבים.

בנק מילים: נרמול | תוקף | תוקף

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה ראשי התיבות של נת"ת?

(א) נרמול, תוקף, תקווה (ב) נחמה, תמיכה, תודה (ג) נוחות, תמיד, תקווה

2. מה המטרה של שלב הנרמול?

(א) להראות שהתגובה טבעית ושכיחה (ב) להבטיח שהבעיה תיפתר מיד

(ג) להחליף נושא

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	נת"ת הוא כלי לדבר על רגשות בזמנים קשים	☐	☐
2	בדילמות אין תמיד תשובה אחת נכונה	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. נת"ת הוא ראשי תיבות של נרמול, _____, תקווה

2. המשפט "נורמלי מאוד להרגיש ככה אחרי מה שקרה" שייך לשלב ה_____

3. המשפט "מותר לך לכעוס" שייך לשלב ה_____

4 חלק ד' – התאמת משפטים לשלב

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. טבעי שאת/ה מרגיש/ה עצוב/ה	___	**א.** תקווה
2. מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב	___	**ב.** נרמול
3. מה נותן לך כוח?	___	**ג.** תוקף
4. הרבה אנשים מרגישים כך בתקופה כזאת	___	**ד.** נרמול

5 חלק ה' – מה הכי מתאים להגיד

ענו בקצרה.

1. חבר אומר: אני לא מצליח להפסיק לחשוב על האזעקה. מה עונים לו, ואיזה שלב בנת"ת זה?

2. כתבו דוגמה למשפט תקווה שתגידו לחבר שעבר אזעקה קשה

6 חלק ו' – כתיבה ומחשבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. דמיינו שחבר אומר לכם שהוא פוחד ללכת לממ״ד. כתבו שיחה קצרה שבה אתם משתמשים בשלושת שלבי נת״ת

כרטיס יציאה

מהם שלושת השלבים של נת״ת?

תנו דוגמה למשפט נרמול

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️