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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנת המודל

1. א – נרמול, תוקף, תקווה
2. א – להראות שהתגובה טבעית ושכיחה
3. א – מותר לך לכעוס
4. א – זה לא יישאר ככה לתמיד
5. א – שמותר לבכות וזה קורה להרבה אנשים

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – כך מוגדר המודל בדף
2. לא נכון – נרמול אומר שזו תגובה רגילה ושכיחה, לא נדירה
3. נכון – כך כתוב בדף – מחפשים איפה נת"ת עוזר
4. לא נכון – תוקף הוא ההפך – לתת לגיטימציה לרגש
5. לא נכון – הסדר הוא נרמול, תוקף, תקווה

חלק ג' – השלמת משפטים

1. תוקף
2. נרמול
3. תוקף
4. תקווה
5. חוסן

חלק ד' – התאמת משפטים לשלב

- 1 – ג (נרמול)
- 2 – ד (תוקף)
- 3 – א (תקווה)
- 4 – ב (נרמול)
- 5 – ו (תקווה)
- 6 – ה (תוקף)

חלק ה' – מה הכי מתאים להגיד

1. נורמלי מאוד שזה חוזר לראש, גם לי קרה - זה שלב הנרמול
2. מותר לך לבכות, זה קורה להרבה אנשים
3. 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 **עולים חדשים**

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

נת"ת זה דרך לעזור לחבר שעצוב. יש שלושה שלבים: נרמול, תוקף, תקווה. נתרגל אותם.

📖 מילון קטן:

נת"ת	ראשי תיבות של נרמול, תוקף, תקווה
נרמול	להגיד שהתגובה שלו טבעית ורגילה
תוקף	להגיד שמותר לו להרגיש מה שהוא מרגיש
תקווה	להראות שיש המשך, שזה ישתפר
דילמה	מצב בלי תשובה אחת נכונה, שמדברים עליו
נאמן חוסן	תלמיד או מורה שעוזר בנושאים רגשיים
תגובה רגילה למצב לא רגיל	משפט נרמול נפוץ
נעבור את זה ביחד	משפט תקווה נפוץ

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה שלושת המילים של נת"ת?

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

2. מה המטרה של נרמול?

א) להראות שהתגובה טבעית ושכיחה ב) להבטיח שהבעיה תיפתר מיד ג) להחליף נושא

ד) להגיד לאדם להירגע

3. איזה משפט שייך לשלב התוקף?

א) מותר לך לכעוס ב) זה יעבור ג) הרבה אנשים מרגישים ככה ד) מה נותן לך כוח?

4. איזה משפט שייך לשלב התקווה?

א) זה לא יישאר ככה לתמיד ב) נורמלי מאוד להרגיש ככה ג) מה שאת מרגיש חשוב

ד) זו תגובה רגילה למצב לא רגיל

5. מה עונים לחבר שמתבייש שבכה?

א) שמותר לבכות וזה קורה להרבה אנשים ב) שלא נספר ונעבור נושא ג) נו, תתגבר

ד) זה לא כזה נורא

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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	בשלב הנרמול אומרים לאדם שהוא הראשון שמרגיש ככה	☐	☐
3	בדילמות אין תמיד תשובה אחת נכונה	☐	☐
4	תוקף פירושו להגיד לאדם שאסור לו להרגיש מה שהוא מרגיש	☐	☐
5	תקווה היא השלב הראשון במודל	☐	☐

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. המשפט ״נעבור את זה ביחד״ שייך לשלב ה _____

5. אפשר לפנות ליועצת או לנאמני ה _____ בבית הספר

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.** נרמול
4. הרבה אנשים מרגישים כך בתקופה כזאת	___	**ד.** תוקף
5. זה לא יישאר ככה לתמיד	___	**ה.** תוקף
6. מותר לך לכעוס	___	**ו.** תקווה

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. חברה בוכה בשיעור ומתביישת. כתבו משפט תוקף מתאים

3. 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

למה חשוב להשתמש בתקווה בסוף השיחה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀