מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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.

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 ד) נרמול, תמיכה, תקווה

2. מה המטרה של שלב הנרמול?

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. חבר מספר שהוא מתבייש ומבקש לא לספר לאף אחד. מה הכי מתאים להגיד?

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	☐	☐
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.** נרמול
2. מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב	___	**ב.** תקווה
3. מה נותן לך כוח?	___	**ג.** תוקף
4. הרבה אנשים מרגישים כך בתקופה כזאת	___	**ד.** תוקף
5. זה לא יישאר ככה לתמיד	___	**ה.** נרמול
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? ☹ 😐 🙂 😀