# מהדורה למורה – מפתח תשובות

## מטרות הדף:

- להכיר את שלושת שלבי מודל נת"ת ואת תפקידם
- לזהות משפטים השייכים לכל שלב
- לתרגל שימוש במודל בשיחה עם חבר או חברה

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. ב – נרמול, תוקף, תקווה
2. א – להראות שהתגובה הרגשית שכיחה וטבעית
3. ב – כשקשה לי או לחבר, אחרי אירוע מטלטל

### חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – כך מופיע בדף תחת שלב הנרמול
2. נכון – כך מוגדר בדף

### חלק ג' – השלימו את המשפט

1. תוקף
2. נרמול
3. תוקף

### חלק ד' – התאימו משפט לשלב

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

### חלק ה' – סדרו את שלבי השיחה

1. להקשיב לרגש של החבר או החברה
2. לנרמל - להגיד שטבעי להרגיש כך
3. לתקף - להגיד שמותר להרגיש כך
4. לחפש יחד תקווה - מה נותן כוח ואור

### חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית - יש לבדוק שכל משפט מתאים לשלב הנכון ומבטא רגש אמיתי

### כרטיס יציאה – מה לחפש

- נרמול, תוקף, תקווה
- לדוגמה: מותר לי להרגיש...
- כשקשה, אחרי אירוע מטלטל, בשיחה עם הורים/מורים/חברים

## טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בתרגול קצר - להשלים בעל פה משפט אחד מכל שלב
- כדאי להדגיש שההבדל בין נרמול לתוקף הוא עדין - נרמול מדבר על שכיחות, תוקף נותן רשות אישית
- משימת הכתיבה האישית מתאימה גם לעבודה בזוגות, בתנאי שהתלמידים מרגישים בנוח לשתף

# דף תרגול: נת״ת – נרמול, תוקף, תקווה

דף התלמיד/ה חנ״מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

נת״ת הוא מודל שעוזר לדבר על רגשות בזמנים קשים. הוא בנוי משלושה שלבים: נרמול, תוקף ותקווה. בדף זה נתרגל להכיר כל שלב ולדעת מתי להשתמש בו.

**בנק מילים:** תוקף | תוקף | נרמול

## 1 חלק א׳ – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

**1.** מה מייצגות ראשי התיבות נת״ת?

(א) נשימה, תרגול, תנועה (ב) נרמול, תוקף, תקווה (ג) נחישות, תקווה, תמיכה

**2.** מהי מטרת שלב הנרמול?

(א) להראות שהתגובה הרגשית שכיחה וטבעית (ב) למצוא כוח לעתיד

(ג) להתעלם מהרגש

**3.** מתי מומלץ להשתמש במודל נת״ת?

(א) רק בבוקר (ב) כשקשה לי או לחבר, אחרי אירוע מטלטל (ג) רק לפני מבחן

## 2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

| # | משפט | ✔ נכון | ✘ לא נכון |
|---|---|---|---|
| 1 | עייפות וקושי בשינה נחשבות תגובות נורמליות לפי המודל | ☐ | ☐ |
| 2 | שלב התקווה עוסק בחיפוש מה נותן כוח ואור | ☐ | ☐ |

## 3 חלק ג׳ – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

**1.** ראשי התיבות נת"ת הם נרמול, _____ , תקווה

**2.** המשפט "נורמלי מאוד להרגיש ככה" שייך לשלב ה _____

**3.** המשפט "מותר לי להרגיש" שייך לשלב ה _____

## 4 חלק ד' – התאימו משפט לשלב

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

| | | |
|---|---|---|
| **1.** זו תגובה רגילה למצב לא רגיל | ___ | **א.** נרמול |
| **2.** מותר לך לכעוס | ___ | **ב.** תקווה |
| **3.** מה נותן לך כוח? | ___ | **ג.** נרמול |
| **4.** הרבה אנשים מרגישים כך בתקופה כזאת | ___ | **ד.** תוקף |

## 5 חלק ה' – סדרו את שלבי השיחה

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

| | |
|---|---|
| ☐ | לתקף - להגיד שמותר להרגיש כך |
| ☐ | להקשיב לרגש של החבר או החברה |
| ☐ | לחפש יחד תקווה - מה נותן כוח ואור |
| ☐ | לנרמל - להגיד שטבעי להרגיש כך |

## 6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

**1.** כתבו משפט אחד לכל שלב בנת״ת שמתאר איך אתם מרגישים היום (נרמול, תוקף, תקווה)

**כרטיס יציאה**

מהם שלושת השלבים במודל נת״ת?

תנו דוגמה למשפט אחד משלב התוקף

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️