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

חלק א' – הבנת המודל

1. ב – נרמול, תוקף, תקווה
2. א – להראות שהתגובה הרגשית שכיחה וטבעית
3. ב – מותר לי להרגיש...
4. ב – כשקשה לי או לחבר, אחרי אירוע מטלטל
5. א – לחץ וקושי בשינה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – זהו תפקיד שלב התוקף, לא הנרמול
2. נכון – כך מופיע בדף תחת שלב הנרמול
3. נכון – כך מוגדר בדף
4. לא נכון – ניתן להשתמש בו גם בשיחה עם הורים, מורים וחברים
5. נכון – זהו משפט מהדף תחת תקווה

חלק ג' – השלימו את המשפט

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

חלק ד' – התאימו משפט לשלב

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

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
2. תשובה צריכה לכלול משפט המנרמל את התחושה ומשפט שמתקף אותה, בלי ביטול הרגש

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 **עולים חדשים**

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

נת"ת זה דרך לדבר על רגשות. יש שלושה שלבים: נרמול, תוקף, תקווה. נלמד מה זה כל שלב.

מילון קטן:

נרמול	להגיד שתחושה היא טבעית ושכיחה
תוקף	לתת לרגש שלי מקום ולגיטימציה
תקווה	לחפש מה נותן כוח ואור בעתיד
מטלטל	אירוע קשה שמבלבל ומשפיע עלינו
לגיטימציה	הרשאה פנימית להרגיש משהו
להתנדב	לעזור מרצון, בלי שמכריחים
תגובה נורמלית	תגובה שהרבה אנשים חווים במצב דומה

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה זה נת"ת?

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

ד) נתינה, תקשורת, תחושה

2. מה עושים בנרמול?

א) להראות שהתגובה הרגשית שכיחה וטבעית ב) למצוא כוח לעתיד ג) להתעלם מהרגש

ד) לתת הוראות למה לעשות

3. איזה משפט הוא תוקף?

א) העתיד עבורי הוא... ב) מותר לי להרגיש... ג) כולם מרגישים כך ד) בוא נדבר על משהו אחר

4. מתי משתמשים בנת"ת?

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

5. מה נחשב תגובה רגילה?

א) לחץ וקושי בשינה ב) להרגיש מצוין כל הזמן ג) לא להרגיש כלום ד) לשכוח הכול מיד

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	שלב הנרמול עוסק במתן לגיטימציה אישית לרגש שלי	☐	☐
2	עייפות וקושי בשינה נחשבות תגובות נורמליות לפי המודל	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	שלב התקווה עוסק בחיפוש מה נותן כוח ואור	☐	☐
4	נת״ת מיועד רק לשיחה עם יועצת ולא עם חברים	☐	☐
5	המשפט "העתיד עבורי הוא..." שייך לשלב התקווה	☐	☐

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. המשפט "הכוח שלי ב..." שייך לשלב ה_____

5. לפי הדף, אחרי אירוע _____ מומלץ להשתמש במודל נת״ת

4 חלק ד׳ – התאימו משפט לשלב

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

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

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)

2. חבר כותב לכם שהוא לא מצליח להפסיק לחשוב על אירוע קשה. כתבו תגובה שמשלבת נרמול ותוקף

כרטיס יציאה

מהם שלושת השלבים במודל נת״ת?

תנו דוגמה למשפט אחד משלב התוקף

מתי כדאי להשתמש במודל נת״ת?

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀