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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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.

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

ד) נתינה, תקשורת, תחושה

2. מהי מטרת שלב הנרמול?

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

ד) לתת הוראות למה לעשות

3. איזה משפט שייך לשלב התוקף?

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

4. מתי מומלץ להשתמש במודל נת"ת?

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

5. איזו תגובה נחשבת נורמלית לפי המודל?

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

5 חלק ה׳ – סדרו את שלבי השיחה

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

☐	לנרמל - להגיד שטבעי להרגיש כך
☐	להקשיב לרגש של החבר או החברה
☐	לחפש יחד תקווה - מה נותן כוח ואור
☐	לתקף - להגיד שמותר 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? ☹ 😐 🙂 😀