מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלושת שלבי נת"ת ולדעת מה מטרת כל שלב
- לתרגל ניסוח משפטי נרמול, תוקף ותקווה
- להבחין בין משפטים שעוזרים למשפטים שפוגעים או ממעיטים ברגש

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' – הבנה בסיסית

1. ב – להגיד שזה נורמלי להרגיש כך
2. א – לתת לגיטימציה לרגש, 'מותר לך להרגיש'
3. ב – מה נותן כוח או אור קדימה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – נרמול אומר שהרגש נורמלי וטבעי
2. נכון – זו בדיוק מטרת שלב התוקף
3. לא נכון – זה משפט שממעיט ברגש ולא עוזר

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. נרמול
2. תוקף
3. תקווה

חלק ד' – התאימו משפט לשלב המתאים

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

חלק ה' – סדרו את שלבי השיחה בסדר הנכון

1. שלב 1: להגיד שזה נורמלי להרגיש כך (נרמול)
2. שלב 2: לתת לגיטימציה לרגש, 'מותר לך להרגיש' (תוקף)
3. שלב 3: לחפש יחד מה נותן כוח או אור (תקווה)
4. שלב 4: לשאול אם צריך לשתף מבוגר/ת, אם יש חשש לסכנה

חלק ו' – תרגול כתיבה

1. נרמול: נורמלי להרגיש מתוסכל אחרי ציון נמוך. תוקף: מותר לך להתאכזב. תקווה: מה עזר לך להשתפר בעבר?

כרטיס יציאה – מה לחפש

- נרמול, תוקף, תקווה בסדר הנכון
- משפט שמכיר ברגש ונותן לגיטימציה, לא עצה או פתרון
- פונים מיד למבוגר/ת ולא שומרים סוד מסוכן

טיפים להפעלה:

- אפשר להריץ את חלק ההתאמה כמשחק קבוצתי לפני המילוי בכתב
- בחלק הכתיבה כדאי לעודד תלמידים לקרוא משפטים בקול ולתת משוב הדדי
- להדגיש את חלק האזהרה בסוף – נרמול ותוקף אינם תחליף לפנייה למבוגר במצבי סכנה

דף תרגול: נת"ת – נרמול, תוקף, תקווה

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

נת"ת היא דרך לדבר עם חבר או חברה שקשה להם, בשלושה שלבים: נרמול, תוקף ותקווה. בדף הזה תתרגלו לזהות ולנסח משפטים כאלה.

בנק מילים: נרמול | תוקף | תקווה

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המשמעות של שלב הנרמול?

א) להגיד שהרגש מוזר ב) להגיד שזה נורמלי להרגיש כך

ג) להגיד לחבר להתגבר

2. מה המשמעות של שלב התוקף?

א) לתת לגיטימציה לרגש, 'מותר לך להרגיש' ב) להגיד שזה כלום

ג) להציע פתרון מהיר

3. מה מחפשים בשלב התקווה?

א) סיבה לכעוס עוד יותר ב) מה נותן כוח או אור קדימה ג) עוד בעיה לדבר עליה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	נרמול אומר שהרגש של החבר מוזר ולא רגיל	☐	☐
2	בשלב התוקף נותנים לגיטימציה לרגש, בלי למהר לפתור אותו	☐	☐
3	'תפסיק לבכות' הוא משפט שעוזר בשלב הנרמול	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. נ בנת״ת הוא ראשי התיבות של המילה _____

2. ת הראשון בנת״ת הוא ראשי התיבות של המילה _____

3. ת השני בנת״ת הוא ראשי התיבות של המילה _____

4 חלק ד׳ – התאימו משפט לשלב המתאים

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

1. 'הרבה אנשים מרגישים כך בתקופה כזאת'	___	**א.** נרמול
2. 'מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב'	___	**ב.** תקווה
3. 'זה לא יישאר ככה לתמיד'	___	**ג.** תוקף
4. 'טבעי שאת/ה מרגיש/ה עצוב/ה'	___	**ד.** נרמול

5 חלק ה׳ – סדרו את שלבי השיחה בסדר הנכון

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

☐	שלב 4: לשאול אם צריך לשתף מבוגר/ת, אם יש חשש לסכנה
☐	שלב 3: לחפש יחד מה נותן כוח או אור (תקווה)
☐	שלב 1: להגיד שזה נורמלי להרגיש כך (נרמול)
☐	שלב 2: לתת לגיטימציה לרגש, 'מותר לך להרגיש' (תוקף)

6 חלק ו׳ – תרגול כתיבה

ענו בקצרה.

1. אביב קיבל ציון נמוך ואומר 'אני טיפש, אין לי סיכוי'. כתבו משפט נרמול, משפט תוקף ומשפט תקווה שתגידו לו

כרטיס יציאה

מהם שלושת שלבי נת״ת, לפי הסדר?

כתבו משפט תוקף אחד שתגידו לחבר/ה שקשה לו/ה

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀