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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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
4. ב – 'נורמלי מאוד להרגיש ככה אחרי מה שקרה'
5. א – 'מותר לך לכעוס'
6. ב – כשחבר בסכנה

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
4. נכון – זו שאלה טיפוסית לשלב התקווה
5. לא נכון – בסכנה תמיד פונים מיד למבוגר
6. נכון – כך בנוי המודל נת"ת

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

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

חלק ד' – התאימו משפט לשלב המתאים

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

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?
2. לדוגמה: 'תתגבר' – כי זה ממעיט ברגש ולא עוזר לו להרגיש מובן
3. נרמול: נורמלי להרגיש אשמה אחרי טעות כזאת. תוקף: מותר לך להיות מתוסכל

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 **רגיל**

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.

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

ד) לפתור את הבעיה מיד

2. מה המשמעות של שלב התוקף?

א) לתת לגיטימציה לרגש, 'מותר לך להרגיש' ב) להגיד שזה כלום ג) להציע פתרון מהיר

ד) להתעלם מהרגש

3. מה מחפשים בשלב התקווה?

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

ד) איך להימנע מהנושא

4. איזה משפט הוא דוגמה טובה לנרמול?

א) 'תפסיק לבכות' ב) 'נורמלי מאוד להרגיש ככה אחרי מה שקרה' ג) 'זה כלום' ד) 'תתגבר כבר'

5. איזה משפט נותן תוקף לרגש בלי למהר לפתור?

א) 'מותר לך לכעוס' ב) 'תעשה משהו אחר' ג) 'זה לא נורא' ד) 'תפסיק עם זה'

6. מתי פונים מיד למבוגר ולא נשארים לבד עם המידע?

א) כשחבר מספר בדיחה ב) כשחבר בסכנה ג) כשחבר מאחר לשיעור ד) כשחבר שכח שיעורי בית

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	☐	☐
4	בשלב התקווה אפשר לשאול 'מה נותן לך כוח?'	☐	☐
5	אם חבר בסכנה אמיתית, אפשר לשמור את זה בסוד כדי לא להלשין	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
6	הסדר הנכון הוא תמיד נרמול, אחר כך תוקף, ואז תקווה	☐	☐

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. המשפט 'נורמלי מאוד להרגיש ככה' שייך לשלב ה _____

5. המשפט 'מותר לך לכעוס' שייך לשלב ה _____

6. המשפט 'מה נותן לך כוח?' שייך לשלב ה _____

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.** תקווה
2. 'מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב'	___	**ב.** תוקף
3. 'זה לא יישאר ככה לתמיד'	___	**ג.** נרמול
4. 'טבעי שאת/ה מרגיש/ה עצוב/ה'	___	**ד.** תקווה
5. 'אני כאן, נעבור את זה ביחד'	___	**ה.** תוקף
6. 'מותר לך לכעוס'	___	**ו.** 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 1: להגיד שזה נורמלי להרגיש כך (נרמול)
☐	שלב 2: לתת לגיטימציה לרגש, 'מותר לך להרגיש' (תוקף)
☐	שלב 3: לחפש יחד מה נותן כוח או אור (תקווה)

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

2. כתבו משפט אחד שלא כדאי להגיד לחבר שקשה לו, ונמקו למה

3. נועם החטיא פנדל והקבוצה הפסידה, והוא אומר שהוא עוזב את הקבוצה. כתבו משפט נרמול ומשפט תוקף שתגידו לו

כרטיס יציאה

מהם שלושת שלבי נת״ת, לפי הסדר?

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

מה עושים אם חושדים שחבר/ה באמת בסכנה?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️