מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלושת רכיבי המודל נת"ת ואת תפקיד כל רכיב בשיחה רגישה
- לזהות ולנסח משפטי נרמול, תוקף ותקווה מתאימים
- לתרגל את גבולות השיחה ואת העברתה ליועצת כשצריך

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' – הכירו את נת"ת

1. א – לתת לתלמיד/ה הרגשה שהרגש שלו/ה נפוץ וטבעי
2. ב – מותר לך לכעוס

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו בדיוק המטרה של השלב
2. נכון – זה התפקיד של המורה בשיחה לפי המודל

חלק ג' – השלימו את המשפט

1. תוקף
2. נורמלי
3. מותר

חלק ד' – התאימו משפט לרכיב

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

חלק ה' – הסדר הנכון בשיחה

1. פתיחה בהקשבה לתלמיד/ה
2. נרמול: "נורמלי להרגיש ככה"
3. תוקף: "מותר לך להרגיש ככה"
4. תקווה: "מה נותן לך כוח?"

חלק ו' – תרגול כתיבה

1. תשובה טובה מזהה סימנים כמו סכנה, מצוקה מתמשכת, או נושא שחורג מיכולת המורה לטפל בו בעצמו

כרטיס יציאה – מה לחפש

- נרמול מכיר שהרגש נפוץ, תוקף נותן לו לגיטימציה אישית
- משפט שמחפש כוח או אור כמו 'מה נותן לך כוח?'
- כשיש סימני מצוקה מתמשכת או נושא שחורג מיכולת המורה

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את הדף אחרי תרגול משחק התפקידים, כחיזוק להבנת שלושת הרכיבים
- מומלץ לעבור על חלק ה-match במליאה ולבקש דוגמאות נוספות ממשתתפים
- בחלק הפתוח כדאי לתת זמן לכתיבה אישית לפני שיתוף, כדי לשמור על נוחות

דף תרגול: נת"ת – נרמול, תוקף, תקווה

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

נת"ת היא דרך לדבר עם תלמיד או תלמידה על רגשות בזמנים קשים, לפי שלושה שלבים: נרמול, תוקף ותקווה. הדף הזה מתרגל את הזיהוי והשימוש בשלושת הרכיבים.

בנק מילים: נורמלי | תוקף | מותר

1 חלק א' – הכירו את נת"ת

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי המטרה העיקרית של נרמול בשיחה?

(א) לתת לתלמיד/ה הרגשה שהרגש שלו/ה נפוץ וטבעי (ב) לפתור מיד את הבעיה

(ג) להבטיח סודיות מלאה

2. איזה משפט מבטא תוקף?

(א) נורמלי להרגיש ככה (ב) מותר לך לכעוס (ג) העתיד עבורך יהיה טוב

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	נרמול אומר לתלמיד/ה שהרגש שהוא/היא חש/ה הוא תגובה נורמלית למצב לא רגיל	☐	☐
2	בתפקיד המורה בשיחה חשוב להקשיב ולתת תוקף, ולא לפתור הכל	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. ראשי התיבות נת"ת מייצגים: נרמול, _____, תקווה

2. משפט נרמול: " _____ מאוד להרגיש ככה אחרי מה שקרה"

3. משפט תוקף: " _____ לי להרגיש ככה"

4 חלק ד' – התאימו משפט לרכיב

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. העתיד עבורי הוא...	___	**ג.** תוקף
4. נורמלי מאוד להרגיש ככה אחרי מה שקרה	___	**ד.** נרמול

5 חלק ה' – הסדר הנכון בשיחה

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

☐	תקווה: "מה נותן לך כוח?"
☐	תוקף: "מותר לך להרגיש ככה"
☐	פתיחה בהקשבה לתלמיד/ה
☐	נרמול: "נורמלי להרגיש ככה"

6 חלק ו' – תרגול כתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. מה יגרום לכם, כמורה, להעביר שיחה עם תלמיד/ה ליועצת? נמקו

כרטיס יציאה

מה ההבדל בין נרמול לתוקף?

כתבו דוגמה אחת למשפט תקווה

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 😕