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

חלק א' – הכירו את נת"ת

- 1. א – לתת לתלמיד/ה הרגשה שהרגש שלו/ה נפוץ וטבעי
- 2. ב – מותר לך לכעוס
- 3. ג – מה נותן לך כוח?
- 4. ב – נרמול, תוקף, תקווה
- 5. ב – שניהם עוסקים בשיתוף ובקבלת הבנה של רגשות

חלק ב' – נכון או לא נכון

- 1. לא נכון – אי אפשר להבטיח סודיות מלאה, לפעמים צריך להפנות ליועצת
- 2. נכון – זו בדיוק המטרה של השלב
- 3. לא נכון – תוקף הוא מתן לגיטימציה לרגש, לא פתרון
- 4. נכון – זה התפקיד של המורה בשיחה לפי המודל

חלק ג' – השלימו את המשפט

- 1. תוקף
- 2. נורמלי
- 3. מותר
- 4. כוח
- 5. יועצת

חלק ד' – התאימו משפט לרכיב

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

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?"
- 5. בדיקה אם צריך להפנות את השיחה ליועצת

חלק ו' – תרגול כתיבה

- 1. תשובה טובה כוללת משפט נרמול שמכיר ברגש בלי להקטין, משפט תוקף שנותן לגיטימציה בלי למהר לפתור, ומשפט תקווה שמחפש כוח או אור מתוך הדמות עצמה
- 2. 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 **עולים חדשים**

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

נת"ת זה שלוש מילים: נרמול, תוקף, תקווה. זו דרך לדבר עם תלמיד שקשה לו. בדף הזה נלמד מה אומרים בכל שלב.

מילון קטן:

נרמול	להגיד שהרגש שמרגישים נורמלי וטבעי
תוקף	לתת לגיטימציה לרגש, להגיד שמותר להרגיש ככה
תקווה	לחפש מה נותן כוח ואור בעתיד
כובע אדום	שלב של שיתוף והקשבה לרגש, בלי לפתור
גבולות השיחה	דברים שלא מבטיחים, כמו סודיות מלאה
הפניה ליועצת	העברת הטיפול כשצריך עזרה מקצועית נוספת
משחק תפקידים	תרגול שיחה אמיתית עם תפקידים מוגדרים

1 חלק א' – הכירו את נת"ת

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה של נרמול?

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

ג) להבטיח סודיות מלאה ד) להעביר מיד ליועצת

2. איזה משפט הוא תוקף?

א) נורמלי להרגיש ככה ב) מותר לך לכעוס ג) העתיד עבורך יהיה טוב ד) בוא נפתור את זה ביחד

3. איזה משפט הוא תקווה?

א) זו תגובה רגילה למצב ב) טבעי שאת/ה מרגיש/ה ככה ג) מה נותן לך כוח?

ד) מותר לך להרגיש ככה

4. מה הסדר הנכון: נרמול, תוקף, תקווה?

א) תקווה, תוקף, נרמול ב) נרמול, תוקף, תקווה ג) תוקף, נרמול, תקווה ד) אין סדר קבוע

5. מה הקשר בין נת"ת לכובע האדום?

א) שניהם עוסקים בפתרון בעיות מהיר ב) שניהם עוסקים בשיתוף ובקבלת הבנה של רגשות

ג) אין קשר ביניהם ד) הכובע האדום הוא השלב האחרון בנת"ת

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בשיחה לפי נת"ת המורה מבטיח/ה לתלמיד/ה סודיות מלאה	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	נרמול אומר לתלמיד/ה שהרגש שהוא/היא חש/ה הוא תגובה נורמלית למצב לא רגיל	☐	☐
3	תוקף הוא השלב שבו מציעים פתרון מעשי לבעיה	☐	☐
4	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. משפט תקווה: "מה נותן לך _____ ?"

5. כאשר השיחה חורגת מיכולת המורה לעזור, יש להפנות את התלמיד/ה ל _____

4 חלק ד' – התאימו משפט לרכיב

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

1. זו תגובה רגילה למצב לא רגיל	___	**א.** תוקף
2. מותר לך לכעוס	___	**ב.** תקווה
3. העתיד עבורי הוא...	___	**ג.** נרמול
4. נורמלי מאוד להרגיש ככה אחרי מה שקרה	___	**ד.** תוקף
5. המצב קשה ולכן אני מרגיש/ה ככה	___	**ה.** נרמול

5 חלק ה' – הסדר הנכון בשיחה

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

☐	בדיקה אם צריך להפנות את השיחה ליועצת
☐	פתיחה בהקשבה לתלמיד/ה
☐	תקווה: "מה נותן לך כוח?"
☐	תוקף: "מותר לך להרגיש ככה"
☐	נרמול: "נורמלי להרגיש ככה"

6 חלק ו׳ – תרגול כתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. קראו את המקרה: תלמיד/ה בכיתה ז׳ אומר/ת בשקט "אני לא רוצה לחזור הביתה היום". כתבו משפט נרמול, משפט תוקף ומשפט תקווה מתאימים

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

כרטיס יציאה

מה ההבדל בין נרמול לתוקף?

כתבו דוגמה אחת למשפט תקווה

מתי בשיחה כדאי להפנות תלמיד/ה ליועצת?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️