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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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.

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 ד) להעביר מיד ליועצת

2. איזה משפט מבטא תוקף?

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

3. איזה משפט מבטא תקווה?

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

ד) מותר לך להרגיש ככה

4. לפי המודל, מה הסדר הנכון בשיחה?

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	☐	☐
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.** נרמול
3. העתיד עבורי הוא...	___	**ג.** תקווה
4. נורמלי מאוד להרגיש ככה אחרי מה שקרה	___	**ד.** נרמול
5. המצב קשה ולכן אני מרגיש/ה ככה	___	**ה.** תוקף

5 חלק ה' – הסדר הנכון בשיחה

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

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

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? ☹ 😐 🙂 😀