מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלושת המרכיבים של מודל נת"ת
- לקשר בין הפעילויות החווייתיות לבין המושגים נרמול, תוקף ותקווה
- לתרגל שיח מכבד על רגשות ועמדות

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 כללית

1. ב – תוקף
2. ב – קו החוצה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – אין תשובה נכונה אחת, אפשר גם לעמוד באמצע
2. לא נכון – המכתב פרטי לגמרי, אף אחד לא קורא אותו

חלק ג' – השלמת מילים

1. תוקף
2. נאמני החוסן
3. לא מסכים/ה בכלל

חלק ד' – התאמה: פעילות ותיאור

1 – ד (נכתב ונסגר במעטפה עד תאריך עתידי)
2 – ג (עמידה על קו דמיוני לפי עמדה אישית)
3 – ב (חציית מרחב תוך דריכה רק על דפי נייר)
4 – א (פתיחת קשר חבלים במעגל צפוף בלי לשחרר)

חלק ה' – סדר נכון: מעבר נהר

1. מסמנים שתי גדות במרחק כמה מטרים
2. כל הקבוצה מתחילה בגדה אחת ודורכת רק על דפים
3. דף שאף אחד לא נוגע בו נלקח ("נסחף")
4. אם נופלים למים, כל הקבוצה חוזרת להתחלה בעידוד

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית הכוללת שלושה חלקים: למידה, עזרה ואיחול

כרטיס יציאה – מה לחפש

- נרמול = זה רגיל; תוקף = מותר להרגיש; תקווה = אמונה בשיפור
- כל תשובה אישית מנומקת מתקבלת
- בודקים שהתלמיד/ה זיהה/תה את שלב התובנות בפעילות שבחר/ה

טיפים להפעלה:

- אפשר להעביר את הדף אחרי שחווים בפועל אחת מהפעילויות המתוארות
- בדיונים על קו החוצה יש להקפיד על כבוד הדדי וללא לעג
- לשים לב לרגישות הפרטית במכתב לעצמי – לא לקרוא את תוכנו

דף תרגול: נת"ת – נרמול, תוקף, תקווה

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

נת"ת הוא מודל שעוזר לדבר על רגשות בזמנים קשים: נרמול, תוקף ותקווה. בדף הזה נתרגל את המושגים דרך פעילויות חווייתיות כמו מכתב לעצמי, קו החוצה, מעבר נהר וחבל הקשרים.

בנק מילים: נאמני החוסן | תוקף | לא מסכים/ה בכלל

1 חלק א' – הבנה כללית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה מסמלת האות השנייה במילה נת"ת?

א) נרמול ב) תוקף ג) תקווה

2. באיזו פעילות עומדים על קו דמיוני ובוחרים צד לפי דעה אישית?

א) מכתב לעצמי ב) קו החוצה ג) מעבר נהר

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מותר לעמוד באמצע הקו בפעילות קו החוצה	☐	☐
2	הנאמנים קוראים את המכתבים לפני שמחזירים אותם לכותבים	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. נת"ת הוא ראשי תיבות של נרמול, _____, תקווה

2. בפעילות מכתב לעצמי, המעטפות נשמרות סגורות על ידי _____ עד תאריך הפתיחה

3. בקו החוצה, הצד האחד הוא "מסכים/ה לגמרי" והצד השני הוא "_____"

4 חלק ד' – התאמה: פעילות ותיאור

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

1. מכתב לעצמי בעתיד	___	**א.** פתיחת קשר חבלים במעגל צפוף בלי לשחרר
2. קו החוצה	___	**ב.** חציית מרחב תוך דריכה רק על דפי נייר
3. מעבר נהר	___	**ג.** עמידה על קו דמיוני לפי עמדה אישית
4. חבל הקשרים האנושי	___	**ד.** נכתב ונסגר במעטפה עד תאריך עתידי

5 חלק ה' – סדר נכון: מעבר נהר

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

☐	כל הקבוצה מתחילה בגדה אחת ודורכת רק על דפים
☐	מסמנים שתי גדות במרחק כמה מטרים
☐	אם נופלים למים, כל הקבוצה חוזרת להתחלה בעידוד
☐	דף שאף אחד לא נוגע בו נלקח ("נסחף")

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו שלוש שורות למכתב לעצמכם בעוד חצי שנה: מה למדתי, מה עוזר לי כשקשה, ומה אני מאחל/ת לעצמי

כרטיס יציאה

מה ההבדל בין נרמול לתוקף?

מה עוזר לכם להאמין שדברים יכולים להשתפר (תקווה)?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀