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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנה כללית

1. ב – תוקף
2. ב – קו החוצה
3. ב – הוא נלקח ("נסחף")
4. ג – 8 דקות
5. ב – ליועצת או לנאמני החוסן

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
3. לא נכון – חוזרים להתחלה בעידוד ובלי האשמות
4. נכון – כך כתוב בחומרים הנדרשים לפעילות
5. לא נכון – ההיגדים נבחרים כך שאין עליהם תשובה נכונה

חלק ג' – השלמת מילים

1. תוקף
2. נאמני החוסן
3. לא מסכים/ה בכלל
4. נוגע
5. אחד

חלק ד' – התאמה: פעילות ותיאור

- 1 – ד (נכתב ונסגר במעטפה עד תאריך עתידי)
- 2 – ה (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)
- 5 – ג (שלב סיום שבו שואלים על נרמול, תוקף ותקווה)

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
2. תשובה אישית מנומקת בקצרה, ללא שיפוט של עמדות אחרות

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 **רגיל**

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.

1 חלק א' – הבנה כללית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה מסמלת האות השנייה במילה נת"ת?

א) נרמול ב) תוקף ג) תקווה ד) תמיכה

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

א) מכתב לעצמי ב) קו החוצה ג) מעבר נהר ד) חבל הקשרים

3. מה קורה בפעילות מעבר נהר לדף שאף אחד לא נוגע בו?

א) הוא נשאר במקום ב) הוא נלקח ("נסחף") ג) הופכים אותו ד) מוסיפים עוד דף

4. אחרי כמה דקות בערך עוצרים את פעילות חבל הקשרים גם אם לא נפתח?

א) 2 דקות ב) 5 דקות ג) 8 דקות ד) 20 דקות

5. למי פונים אם עולה קושי משמעותי במהלך פעילות?

א) רק להורים ב) ליועצת או לנאמני החוסן ג) לאף אחד, ממשיכים ד) למשטרה

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	אם הקבוצה נופלת למים במעבר נהר, מחפשים מי אשם	☐	☐
4	בחבל הקשרים מומלץ להשתמש בחבלים כדי שלא יהיה צורך במגע ישיר	☐	☐
5	בקו החוצה יש תשובה אחת נכונה שצריך להגיע אליה	☐	☐

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. במעבר נהר, דף שאף אחד לא _____ בו נסחף ונלקח

5. בחבל הקשרים, המטרה היא לפתוח את הקשר הגדול למעגל _____

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.** שלב סיום שבו שואלים על נרמול, תוקף ותקווה
4. חבל הקשרים האנושי	___	**ד.** נכתב ונסגר במעטפה עד תאריך עתידי
5. תובנות שלמדנו	___	**ה.** עמידה על קו דמיוני לפי עמדה אישית

5 חלק ה' – סדר נכון: מעבר נהר

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

☐	אם נופלים למים, כל הקבוצה חוזרת להתחלה בעידוד
☐	מסמנים שתי גדות במרחק כמה מטרים
☐	כל הקבוצה מתחילה בגדה אחת ודורכת רק על דפים
☐	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

2. בחרו היגד אחד מפעילות קו החוצה וכתבו במשפט אחד למה הייתם עומדים באותה נקודה

כרטיס יציאה

מה ההבדל בין נרמול לתוקף?

מה עוזר לכם להאמין שדברים יכולים להשתפר (תקווה)?

איזו פעילות מהדף הייתם רוצים להעביר, ולמה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀