

נת"ת

נרמול · תוקף · תקווה – לדבר על רגשות בזמנים קשים



ת
תקווה

ת
תוקף

נ
נרמול

שלושה שלבים: נורמלי להרגיש, מותר להרגיש – ויש אור קדימה.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה נת"ת?



נת"ת הוא דרך לדבר על רגשות בזמנים קשים – עם עצמנו ועם אחרים. יש בו שלושה שלבים: נרמול ("נורמלי להרגיש כך"), תוקף ("מותר לי להרגיש") ותקווה ("מה נותן לי כוח ואור"). הסדר חשוב: קודם נותנים לרגש מקום, ורק אחר כך מחפשים תקווה.

לעצמי ולאחרים

אפשר להגיד את המשפטים לעצמי בלב, ואפשר להשתמש בהם בשיחה עם חבר/ה שמשתף/ת שקשה.

מתי משתמשים?

- כשקשה לי או לחבר/ה
- אחרי אירוע מטלטל
- בשיחה עם הורים, מורים וחברים

תקווה מגיעה אחרי שהרגש קיבל מקום – לא במקומו.

נרמול

"נורמלי להרגיש כך"

נ



"נורמלי מאוד להרגיש כל מיני רגשות בגוף ובלב. "עייפות, לחץ, כעס, קושי בשינה, או צורך לעזור ולהתנדב – כל אלה תגובות נורמליות למצב קשה.

אומרים לעצמנו:

"זו תגובה נורמלית למצב קשה."

"נורמלי שאני עייף/ה ולחוצ/ה."

דוגמה מהחיים · אזעקה

אחרי שבוע של אזעקות, נועה לא ישנה טוב ומתעצבנת מהר. היא חושבת שמהו "לא בסדר" איתה – עד שהיא מבינה: "זה נורמלי להרגיש ככה עכשיו".

תוקף

"מותר לי להרגיש"



"אני נותן לגיטימציה לרגשות שלי." לא מבטלים את הרגש ולא מתביישים בו -
אומרים לעצמנו שמותר להרגיש אותו.

משפטים מהחוברת:

"המצב קשה ולכן אני
מרגיש..."

"מותר לי להרגיש..."

"טבעי שאני מרגיש/ה..."

דוגמה מהחיים - חברים

דני עצוב כי לא נבחר לנבחרת. בהתחלה הוא אומר לעצמו "זה שטויות, אסור לי להיות עצוב". אחר כך הוא מנסה: "טבעי שאני מאוכזב, השקעתי בזה הרבה".



תקווה

"התקווה שבתוכי"

ת



"התקווה שבתוכי:" אחרי שהרגש קיבל מקום, מחפשים מה נותן כוח ואור.
משלימים משפטים כמו:

משלימים את המשפט:

"הכוח שלי ב..."

"האור עבורי הוא..."

"העתיד עבורי הוא..."

דוגמה מהחיים · משפחה

בתקופה קשה במשפחה, נועה כותבת ביומן: "הכוח שלי בחברות שלי, ובכך שאני יודעת לבקש עזרה. האור עבורי הוא הטיול השנתי בעוד חודש."

נת"ת בשיחה עם חבר/ה

כשחבר/ה משתף/ת שקשה – הולכים לפי הסדר:



נ קודם מנרמלים: "זה נורמלי להרגיש ככה."

ת אחר כך נותנים תוקף: "ברור שקשה לך. מותר להרגיש כך."

ת ורק בסוף מחפשים יחד תקווה: "מה נותן לך כוח?"

! זה לא עובר? פונים יחד ליועצת, לנאמני החוסן המורים או התלמידים.

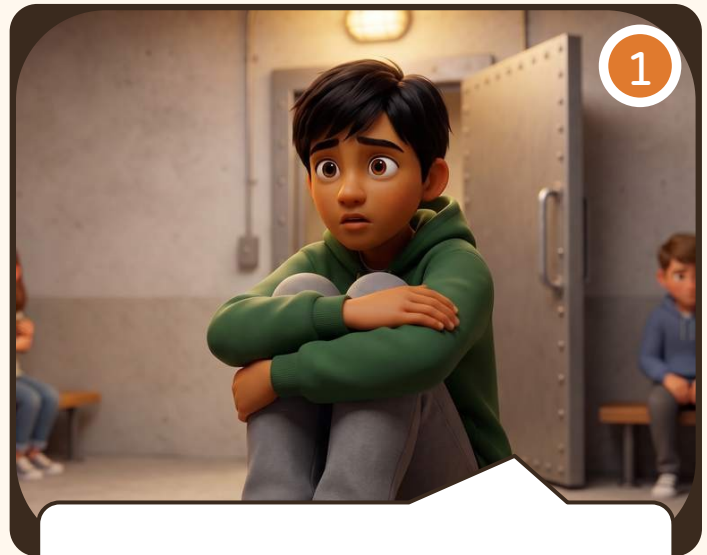
נועה ודני אחרי שבוע של אזעקות



2

זה נורמלי להרגיש ככה

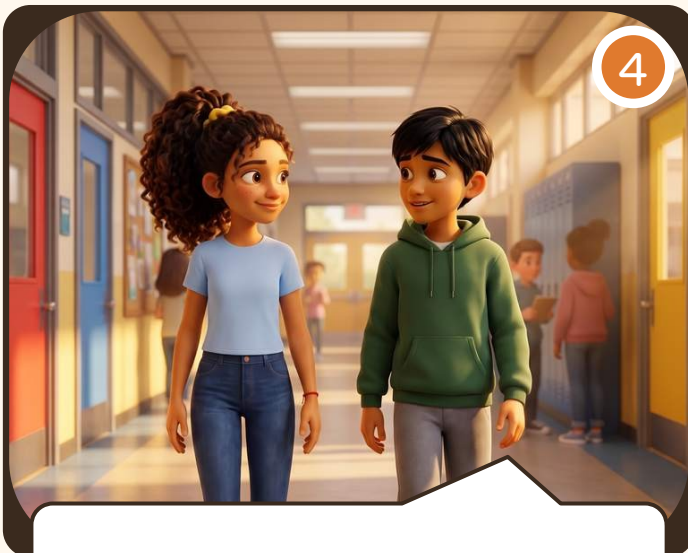
נ: נועה לא אומרת "עזוב, זה כלום" – היא מנרמלת.



1

איזה פחדן אני...

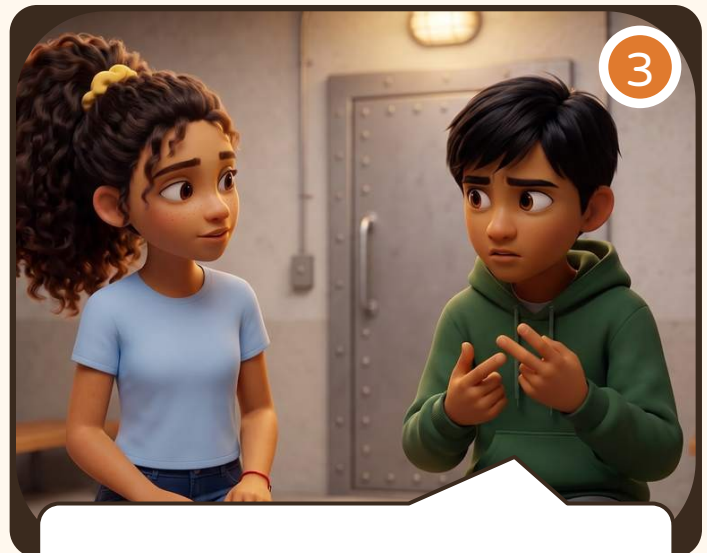
אחרי שבוע של אזעקות, דני מתבייש שנבהל כל כך במרחב המוגן.



4

מה נותן לך כוח?

ת: רק אז הם מחפשים יחד תקווה. דני עונה: "החברים שלי".



3

ברור שזה מפחיד. מותר לך

ת: היא נותנת תוקף לרגש – ודני מתחיל לספר.

תורכם: נת"ת שלי

חשבו על רגע קשה שעברתם לאחרונה. עונים לבד, בכתב – אין תשובות נכונות או לא נכונות.

1 מה הרגשתי באותו רגע? (בגוף ובלב)

2 נ – השלימו: "נורמלי שהרגשתי... כי..."

3 ת – השלימו: "מותר לי להרגיש..."

4 ת – השלימו: "הכוח שלי ב..." / "האור עבורי הוא..."

5 מה הייתי אומר/ת לחבר/ה שמרגיש/ה כמוני?

נת"ת בכיס

גזרו ושמרו

נ

נרמול "נורמלי מאוד להרגיש כל מיני רגשות"

ת

תוקף "מותר לי להרגיש...", "טבעי שאני מרגיש/ה..."

ת

תקווה "הכוח שלי ב...", "האור עבורי הוא..."

זכרו: קודם נותנים לרגש מקום – ורק אחר כך מחפשים תקווה.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

