

הנחיות להוראת המצגת "קנאה"

קהל היעד: תלמידים בכיתות ד-ו

מצגת בחינוך חברתי העוסקת ברגש הקנאה.

קנאה היא רגש חזק שיכול להוביל גם לרגשות נקם במושא הקנאה, ומתוך כך להוביל לתגובות שעלולות לפגוע בעצמי ובאחר. מטרת מערך השיעור לפתח מודעות למה שמעורר בנו רגש הקנאה ולעודד אימוץ של התנהגות סתגלנית שתאפשר צמיחה אישית של האדם המקנא ותמנע פגיעה עצמית או פגיעה במושא הקנאה.

הרעיון: התלמידים יבינו אילו תגובות רגשיות – ובעקבותיהן תגובות התנהגותיות – מעורר בהם רגש הקנאה, וילמדו דרכים מועילות להתמודדות עם רגש הקנאה.

משך הפעילות: המצגת יכולה ללוות שיעור פרונטלי אחד או כמה שיעורים. אפשר להציג את כולה או חלקים ממנה, בהתאם למטרות השיעור ולתגובות התלמידים. חשוב שהמצגת לא תכתיב את קצב השיעור, אלא תאפשר התפתחות דינמית שלו.

שקופית 1:



בשקופית הראשונה מוצג נושא השיעור. אפשר לשאול את התלמידים אם קנאה היא רגש שהם חווים לפעמים, ואם זה רגש נעים לדעתם.

שקופית 2:

בשקופית זו מוצג סרטון העוסק בקנאה. לאחר הצפייה כדאי לעורר דיון בנוגע לשאלה מהי קנאה בעיני התלמידים. יכול להיות שחלק מהתלמידים יאמרו שהם לא

מקנאים באף אחד. קבלו תשובה זו בהבנה. אמרו לתלמידים שקנאה יכולה להופיע לא רק כלפי אדם כמכלול ("הלוואי שהייתי בנעליו של אדם כלשהו"), אלא גם בשל יחס מועדף שהאחר זוכה לו, בשל תכונה או כישור ייחודי, בשל אפשרויות שפתוחות בפניו וכדומה.

בכל מקרה קנאה היא רגש אחד מטווח הרגשות הקיים וכולנו חווים אותו בשלב זה או אחר. מה שחשוב הוא לפתח יכולת התמודדות מועילה עם רגש הקנאה בשעה שהוא מתעורר.

ניתן להנחות את התלמידים בתרגול דמיון מודרך שיסייע להם להתחבר לחוויית קנאה. לצורך התרגיל מומלץ לכבות את האור בכיתה ולומר בקול רך וברור: "שבו בנוח על הכיסא, שתי הרגליים מונחות על הקרקע והידיים על הברכיים. עצמו את העיניים והקשיבו

להנחיות. שאפו שאיפות עמוקות לבטן ונשפו באטיות דרך האף. חזרו על הנשימה פעם נוספת. נסו להיזכר במצב שבו רציתם מאוד משהו שלא יכולתם להשיג, אך למישהו אחר היה אותו. יכול להיות

אתם בטח מכירים את ההרגשה הזו שכולנו מרגישים מדי פעם



שזה היה חפץ שנמצא אצל אדם אחר או חוג שרציתם להתקבל אליו, או מסיבה שרציתם להיות מוזמנים אליה, או כל דבר אחר שרציתם ולא יכולתם להשיג. היזכרו בחוויה שחוויתם באותו רגע, מה הרגשתם בגוף? מה חשבתם? אילו מחשבות חלפו בראשכם? החזיקו בתחושות ובמחשבות הללו ופקחו את העיניים".

הדליקו את האור והזמינו את התלמידים לשתף בחוויה, ובתחושות ובמחשבות שהיו להם בעקבותיה. השתדלו שתלמידים רבים ככל האפשר המעוניינים בכך, ישתפו בחוויותיהם.

טיפ: ייתכן שחלק מהתלמידים יתקשו לעצום עיניים ולאפשר לעצמם להשתחרר. ייתכן שאחרים יגחכו או יצחקו ולא ישתפו פעולה. הסבירו לתלמידים שהדרך הטובה ביותר להתחבר לזיכרון היא כשעוצמים את העיניים ומתרכזים פנימה, אך מי שקשה לו יכול להישאר בעיניים פקוחות ולהאזין להנחיות. בכל מקרה בקשו מהם לשמור על השקט כדי לאפשר לתלמידים שמעוניינים להשתתף בתרגיל, לעשות זאת.

שקופית 3 - קנאה היא רגש...

קנאה היא רגש...

1. הגורם לנו לרצות משהו שאין לנו ושיש לאחר.

2. הגורם לנו להסתפק במה שיש לנו ולהתגאות בו.

3. הגורם לנו לחשוב שאנחנו הכי טובים.

4. שבגללו אנו עלולים לרצות לפגוע באחר.

לחצו על תשובה להדגשה. לחצו בשנית לביטול ההדגשה.
בסיים, לחצו "הבא" להמשך.

הקודם הבא

שקופית זו נועדה לעורר מחשבה בתלמידים - מה גורם להם רגש הקנאה. רגש הקנאה מתעורר תמיד כשאנחנו משווים את עצמנו לאחר וחושבים שיש לו משהו שלנו אין ושהיינו רוצים שיהיה. התשובות לשאלה עשויות לשקף לתלמידים שרגש הקנאה בהכרח מעורר בצד המקנא תחושה שלילית. עם זאת, רגש הקנאה הוא רגש אנושי וטבעי שכולנו חווים מעת לעת.

שאלות לדין:

- האם ניתן להימנע מלקנא? הסבירו.
- האם לדעתכם יש תחושות חיוביות או תגובות חיוביות המתעוררות מרגש הקנאה, ומהן?
- מה הקשר בין קנאה לשביעות רצון?

שקופית 4: עד כמה כל אחד מהמשפטים הבאים נכון לגביכם?

עד כמה כל אחד מהמשפטים נכון לגביכם? סמנו את התשובה הנכונה

לא מסכים	מסכים במידה חזונה	מסכים
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

קנאה עשויה לשפר את הקשר שלנו עם האדם שאנו מקנאים בו.

קנאה עלולה לחבל בקשר שלנו עם האדם שאנו מקנאים בו.

קנאה עשויה להניע אותנו לפעול.

קנאה עלולה להדגיש מה חסר אצלנו.

לחצו על עיגול לסיים. בסיים, לחצו "הבא" להמשך.

הקודם הבא

ניתן לערוך הצבעה כיתתית ביחס לכל משפט, כדי לבחור את הערך המתאים ביותר על הסקאלה. חשוב להדגיש שאין משפטים נכונים או שגויים, חלק מהמשפטים נכונים לאנשים שונים במצבים שונים. ביחס לכל משפט שאותו דירגו התלמידים, שאלו מה

זה אומר בנוגע אליהם ובקשו דוגמאות להמחשה. למשל, אם התלמידים דירגו את המשפט **קנאה**

עשייה להניע אותנו לפעולה כנכון במידה רבה, שאלו: למה הכוונה? איך אתם עשויים לפעול כשאתם מקנאים?

המחישו לתלמידים באמצעות [הסיפור התנ"כי על קין והבל](#), שבמקרי קיצון קנאה יכולה להוביל אנשים לפעול בקיצוניות.

שקופית 5: בחירת תמונות



כל רגש שאנו חווים מלווה גם בביטוי פיזי: אהבה יכולה להתבטא במבט חולמני, רגש הכעס יכול להתרגם לתוכחה שתתבטא במבט ישיר וחודר אל מושא הכעס, ביישנות יכולה להתבטא פיזית בהסטת מבט, בהטיית הגוף הצדה וכדומה. כך גם כשחווים קנאה יש לכך ביטוי פיזי המלווה בהבעת פנים מסוימת. בשקופית זו מופיע טווח רחב של הבעות, ומתוכן מתבקשים התלמידים לבחור בהבעה המשקפת בצורה הטובה ביותר את המראה שלהם כשהם מקנאים.

בשקופית זו ניתן להשתמש בסל"ב- סולור בכיתה.

לחיצה על אייקון הסל"ב תאפשר לכלל הכיתה ליהנות מחוויה אינטראקטיבית ייחודית. הלוח יראה כך, עם השאלה לדיון: 'מה אתם מרגישים כשאתם מקנאים?'

המלצתנו היא להעביר את הסל"ב למצב אנונימי וכך לאפשר לתלמידים לענות על השאלה בכנות ללא חשש שישפטו אותם על תשובותיהם.



שאלות להמשך הדיון:

- איזו "תרופה" אפשר לתת למי שמקנא?
- באיזו יכולת פנימית שלנו אנחנו יכולים להשתמש כדי למתן את הקנאה?
- האם אתם זוכרים מצב שבו חשתם קנאה והצלחתם להתמודד עם התחושה הזאת? כיצד עשיתם זאת?

שקופית 6: מה קורה לנו כשאנו מקנאים?

מה קורה לנו כשאנו מקנאים?

1. אני לרוב כועס על עצמי כי זה לא אמור לקרות.
2. אני לרוב מסיט את מחשבתי מיד לנושא אחר.
3. אני לרוב שמח על כך, כי קנאה היא רגש שמקדם אותי.
4. אני לרוב מקבל בהבנה את הרגש הטבעי, ומנסה להתמודד אתו ביעילות.

הבא

לחצו על תשובה להדגשה. לחצו בשנית לביטול ההדגשה. בסיס, לחצו "הבא" להמשך.

הקודם

מטרת שקופית זו לחשוף את התלמידים לטווח רחב של תגובות רגשיות ביחס לרגש הקנאה ולהביא למודעותם את התגובה הרגשית המאפיינת אותם כשמתעורר בהם רגש הקנאה.

התגובות הרגשיות כוללות:

הלקאה עצמית - אני לרוב כועס על עצמי, כי זה לא אמור לקרות.

הימנעות - אני לרוב מסיט מיד את מחשבתי לנושא אחר.

שמחה - תגובה מועילה אך בלתי סבירה בקרב תלמידים - אני לרוב שמח על כך, כי קנאה היא רגש שמקדם אותי.

השלמה - תגובה יעילה - אני לרוב מקבל בהבנה את הרגש הטבעי, ומנסה להתמודד אתו ביעילות.

אין בשקופית זו תשובה נכונה או שגויה. כל תגובה רגשית היא אפשרית ולגיטימית.

שאלות לדיון:

- כשאתם מסיטים את מחשבותיכם לנושא אחר, ממה זה נובע?
- לאן אתם מסיטים את מחשבותיכם? מה אתם אומרים לעצמכם כדי לא לקנא?
- האם ההימנעות היא תגובה יעילה לרגש הקנאה המתעורר, או לא? הסבירו.
- איזו תגובה היא המועילה ביותר לדעתכם, ומדוע?
- איך אפשר להתמודד עם רגש הקנאה בדרך יעילה יותר מהדרכים האלה? אילו אפשרויות נוספות קיימות?

שקופית 7:

עצה טובה סלב



יעל

מה הייתם מציעים ליעל לעשות כדי להרגיש טוב יותר?

א. לכלכי על נינה, החברה היבנה שעדיף להם לבלות אתך ולא אתה.

ב. נסי להפוך לחברה הכי טובה של נינה, כך כל החברה שלה יסתובבו גם מסביבך.

ג. קחי נשימה עמוקה, היזכרי בכל המעלות שמייחדות אותך וזכרי - לכל אדם המעלות הייחודיות לו.

ד. נינה סיפרה לך שאינך מוצא חן בעיניה. הזמיני את איתן לצאת אתך לפני שנינה תספיק לעשות זאת.

הבא

לחצו על התמונה של יעל לקבלת מידע נוסף. לחצו על תשובה לקבלת משוב. לחצו על ה-X לסגירת המשוב. בסיס, לחצו "הבא" להמשך.

הקודם

שקופית זו מציגה אירוע שבו יעל מקנאה בנינה, שהיא מקובלת חברתית, לעומת יעל שאינה מקובלת, אף על פי שתרמה לניצחון במשחק כדורעף.

בשקופית התלמידים מתבקשים להציע ליעל דרכי תגובה שישפרו את הרגשתה.

התלמידים עשויים לבלבל בין התוצאה - "שיעל תרגיש טוב יותר", ובין התגובה האינטואיטיבית שבה היו בוחרים שעשויה

לנבוע מרצון לנקום או לפעול בדרך שתעזור ליעל לחוש בכל זאת מקובלת חברתית. הבהירו את ההבחנה בין התוצאה של התנהגותנו שלא תמיד נתונה לשליטתנו, ובין התחושה הפנימית שלנו שעליה יש לנו מרב ההשפעה.

עם זאת, יש לשים לב שאין תשובה מוחלטת נכונה או שגויה. התגובה שתביא לתחושה טובה יותר של יעל נתונה לפרשנות ועל כן, יש לתת מקום לכל תשובה שתעלה ולעודד דיון ער ומכבד, כדי להבין מהן הנחות היסוד בבסיסה של כל אחת מבחירות התלמידים.

שאלות לדיון:

- מדוע יעל מקנאה בנינה?
- אילו מחשבות עוברות בראשה של יעל לדעתכם?

כל סוג תגובה שנבחר מניב משוב. סוגי התגובות מתחלקים לתגובות המתמקדות בסביבה (מיקוד חיצוני):

- לכלכי על נינה, החברה יבינו שעדיף להם לבלות אתך ולא אתה.
- נסי להפוך לחברה הכי טובה של נינה, כך כל החברה שלה יסתובבו גם אתך.
- נינה סיפרה לך שאיתן מוצא חן בעיניה. הזמיני את איתן לצאת אתך לפני שנינה תספיק לעשות זאת.

ולתגובה המתמקדת בעצמי (מיקוד פנימי):

- נשמי נשימה עמוקה, היזכרי בכל המעלות שמייחדות אותך וזכרי - לכל אדם המעלות הייחודיות לו.

בשקופית זו ניתן להשתמש בסל"ב- סולר בכיתה.

שימוש בסל"ב יהיה למעשה במקום השקף עצמו, ויאפשר לתלמידים להציע בעצמם דרכי תגובה ליעל ולהיות יצירתיים.

לחיצה על אייקון הסל"ב תפתח לוח סל"ב ובו תיאור המקרה של יעל והשאלה לתלמידים.



- השתדלו להתייחס לכמה שיותר פתקיות שנשלחו.
- בקשו מן התלמידים שיסבירו מדוע לדעתם התגובה שהציעו תסייע ליעל.

שאלות להמשך הדיון:

- באיזה סוג תגובה יש ליעל הכי הרבה השפעה ושליטה, ומדוע?
- מה יכול לקרות בתגובות האחרות המתמקדות בסביבה?
- מדוע, אם כן, מרביתנו בוחרים פעמים רבות בתגובות שיש לנו פחות שליטה עליהן?
- מדוע קשה לנו כל כך להישאר ממוקדים בעצמנו ובאיכויות שלנו כשאנו מקנאים?
- האם קרה לכם מקרה דומה? תארו: מה קרה? איך פעלתם? מה עזר לכם?

ניתן לצאת מפעילות זו לפעילות בזוגות, שבה כל אחד מהצדדים יתאר לצד השני אירוע שבו קינא במישהו, ויתאר בעל פה או בכתב אילו מחשבות עברו בראשו במהלך האירוע, אילו אפשרויות תגובה עמדו בפניו באותו מצב וכיצד הגיב בסופו של דבר. לסיכום, יציע כל אחד מבני הזוג תגובה בונה המתמקדת בשיפור התחושה האישית של התלמיד שקינא מבלי לנסות להשפיע על הסביבה.

פעילות אפשרית נוספת היא פרגון הדדי בקבוצות: בקבוצות של שישה תלמידים, כל אחד יכתוב שישה פתקים עם שמות כל אחד מהמשתתפים כולל שמו שלו, ובכל אחד מהם יתאר תכונה חיובית, כישרון או יכולת של אותו תלמיד. בסופו של התרגיל יקבל כל אחד מהתלמידים שישה פתקים מפרגנים שאותם יוכל לקחת עמו. תרגיל זה נועד לחזק את יכולת הפרגון העצמי על פני ההלקאה העצמית המלווה חוויה של קנאה.

שקופית 8: דרכים יעילות להתמודדות עם רגש הקנאה



מגוון הדרכים המוצגות כיעילות להתמודדות עם רגש הקנאה מתבססות על קבלת המציאות כשלא ניתן לשנותה, ובכלל זה את עצם חוויית הרגש, חשיבה חיובית ומיקוד שליטה פנימי.

ניתן להיעזר בדוגמאות שנותנים התלמידים כעצות או מתוך ניסיון עבר, כדי לנתח את מידת היעילות של כל אחת מהדרכים הללו להתמודדות עם רגש הקנאה. אם

התלמידים מציעים דרך התמודדות שלילית ומציגים אותה כחיובית משום שלא היה ביטוי שלילי בשטח, יש לעורר דיון שיעלה את מודעותם למה שיכול היה להתרחש. למשל: תלמידה יכולה לספר שכשקנאה בחברה שהוריה קנו לה מכנסי ג'ינס ב-400 ₪, היא הפעילה לחץ גדול על אימה עד שרכשה לה מכנסיים דומים. בדוגמה זו ייתכן שהתלמידה אינה מודעת למשמעות ההוצאה מבחינת אימה. זווית נוספת להתייחסות היא שתמיד יהיה משהו שלמישהו אחר יש ושבשבילי אינו בר השגה (אופניים מדגם מסוים, טיול לחו"ל, בית גדול, ברכה בבית וכו'), ועל כן יש להשתמש בפעילות כאמצעי להתמודדות יעילה עם כל מצבי הקנאה שבהם אנו עשויים להיתקל.

שאלון לדין ולסיכום השיעור:

- מה גיליתם על עצמכם בעקבות הפעילות?
- האם בכוונתכם לנסות להגיב אחרת כשתחוו קנאה בעתיד, וכיצד תגיבו?
- מהו הדבר החשוב ביותר שקיבלתם משיעור זה?

