



הקדמה

שיעור זה יעסוק בנושא הקנאה ויציע דרכי התמודדות עמה.

מהלך השיעור

שיעור זה מורכב משני חלקים שונים: מצגת ופעילות.

קנאה

מהי קנאה?

קנאה - היא צרות עין, יסורי נפש על כך שהאחר הצליח בדבר מה. (מילון אבן שושן)
קנאה היא רגש לא נעים שאנחנו מרגישים כשאנחנו נמצאים במצב בו אנו רוצים משהו שיש לאחרים. למשל: חפץ, הצלחה או יחס מאחרים.

המדריך למקנא

1. מודעות - לזהות שאני מקנא.
2. למה אני מקנא? - הסיבה הפנימית לקנאה.
3. הכל מדויק לי - להיות שמח בחלקי.
4. תגובה לרגש - מחשבות מחזקות בשעת מעשה.
5. קנאה כמנוע לצמיחה - שאיפה למיצוי הכוחות.

שלב 1 - מודעות

השלב הראשון בהתמודדות עם קנאה הוא לזהות שאנחנו מקנאים.
לא להתעלם מהרגש הזה.

שלב 2 - למה אני מקנא?

בשלב השני נשאל את עצמנו - מדוע אני מקנא?
בד"כ התשובה לא תהיה לחפץ שאני רוצה, אלא למשהו עמוק בתוכי.
שיתייחסו אליי, להיות מקובל, להרגיש שווה. כלומר רצון שהמציאות תהיה אחרת.

שלב 3 - הכל מדויק עבורי

בשלב השלישי - אנחנו צריכים להתחיל לחשוב ולהבין
שכל מה שיש לי זה הכי מדויק וטוב עבורי.
גם לי יש הרבה דברים טובים, ואני שמח במה שיש לי.
איזהו עשיר? השמח בחלקו!



שלב 4 - תגובה לרגש

בשלב הרביעי - נאמר לעצמנו משפטים שיחזקו אותנו
“ אני שמח בשבילי, מגיע לו ”
“ אל תדאג, יש לך ויהיה לך הרבה דברים טובים ”
“ כנראה שזה לא נכון בשבילי עכשיו ”
“ הטוב ששמור לי, מחכה לי ”

שלב 5 - קנאה כמנוע לצמיחה

בכל דבר בעולם - יש טוב וגם רע.
ברגש הקנאה יש גם מנוע חיובי - לצמיחה אישית.
אם אנחנו רואים דבר טוב אצל החבר כנראה שאנחנו יכולים ללמוד מזה,
להתחזק בתכונה מסוימת שיכולה לעזור לנו לצמוח בצורה אישית.

פעילות דילמות

הפעילות מצורפת לשיעור כנספח למערך השיעור, בו מצורפים פרטי הדילמות והמחווון לדיון.
את הפעילות ניתן לקיים בשני אופנים:

- חלוקה ל- 4 קבוצות דיון: כל קבוצה מקבלת דילמה ומחווון לשאלות מנחות, ועליהן לדון בפרטי המקרה שמוצג להם. לאחר מכן מתכנסים למליאת הכיתה, קבוצה תציג את הדילמה שלה ומקיימים דיון כיתתי בהכוונת המצגת.
- הצגת הדילמה יכולה להיעשות באמצעות משחק תפקידים: בכל פעם שני תלמידים יגשו לקדמת הכיתה ויציגו את הדילמה שיקבלו, לאחר ההצגה יתקיים דיון כיתתי בהכוונת המצגת.



יונתן ואור

שעת ערב, יונתן ואור נפגשים באוטובוס הביתה עייפים, הם שמחים לראות זה את זה, מתיישבים יחד ומדברים. יונתן מספר לאור על כך שהיום בצהריים נבחר להיות הקפטן של קבוצת הכדורסל של בית הספר. אור מספר לו שהבוקר נכשל במבחן באנגלית והוא מרגיש ששום דבר לא מצליח לו. יונתן מנפנף את אור ולא מבין שהוא מדבר ברצינות. השיחה מסתיימת ואור יושב בפנים עצובות. יונתן שואל את אור מה קרה ואור עונה לו: "גם כן אתה".

יונתן ואור - שאלות לדין:

1. מה חשב אור על עצמו עוד לפני שנפגש עם יונתן?
2. האם השיחה ביניהם עזרה להתגבר על התחושות האלו או העצימה אותן?
3. איך אור יכול לקחת את הקנאה שלו ביונתן ולהפוך אותה למנוע חיובי להתפתחות אישית?



נועה ותמר

שתי חברות שנפגשות בסוף החופש בקניון.
כל אחת שותה פחית, ומשתפת בחוויות שלה מהחופש.
תמר מתחילה: " זה החופש הכי גרוע שהיה לי בחיים! השתעממתי
בטירוף. רבתי עם אמא שלי כל היום. אחותי המעצבנת הזאת..."
נועה קוטעת את תמר: "תראי תראי איזה מהמם!! את לא יודעת איזה
כיף היה לי! היינו בחופשה בפריז, תראי איזה תמונות..."
נועה דוחפת את הטלפון מול הפרצוף של תמר, מעבירה תמונות...
תמר: "וואו זה נראה חופשה גרועה! את רצינית שישנתם בחורבה הזו?"
נועה: "תמר את חברה רעילה"
תמר: "נראה לי שאת הרעילה מבין שתינו"

נועה ותמר - שאלות לדין:

1. למה תמר ציפתה מנועה, כשהתחילה לדבר איתה?
2. מדוע נועה כל כך נפגעה מתמר?
3. מה כל אחת מהן היתה יכולה לעשות אחרת,
כדי להימנע מהפגיעה ההדדית?



מיכאל ודניאל

שני בני דודים שנפגשים אצל סבתא, יושבים במטבח ואוכלים קוסקוס. דניאל שואל את מיכאל "מה חדש" ? ומתחיל לספר לו שאחותו משתלטת על החדר.

מיכאל מספר לדניאל בהתלהבות: "יו אתה לא מאמין! ההורים שלי קנו פנטהאוז חדש מטורף בשכונה הזאת, נו שכחתי איך קוראים לה!" דניאל נהיה עצוב ואומר למיכאל "חי בסרט" מיכאל מתעלם וממשיך לתאר את הבית החדש בהתלהבות: "אתה לא מבין איזה בניין מדהים ויש שם חדר כושר ... ומהמרפסת רואים את הים..." דניאל מסתובב עם הגב למיכאל. מיכאל אומר לו: "אתה אגואיסט שלא יודע לפרגן"

מיכאל ודניאל - שאלות לדיון:

1. מה לדעתכם היו המחשבות של דניאל ברגע ששמע על הדירה החדשה של מיכאל ?
2. האם דניאל הוא באמת אגואיסט שלא יודע לפרגן ?
3. מה מיכאל יכל לעשות אחרת ?



נועם ויעל

נועם חוזר הביתה אחרי טיול שנתי של יומיים, הוא מרגיש ששכחו ממנו ואף אחד לא הכין לו ארוחת ערב למרות שהוא ממש רעב. הוא מניח את התיק והולך לחפש לעצמו משהו במקרר. לפתע מגיעה אחותו יעל ומצלמת אותו בצעקות: "יו איזה מצלמה מטורפתתת!!!"

נועם מרים את הראש ומגלה שאבא שלו קנה לאחותו יעל את האייפון שהוא חולם עליו כבר שנה.

נועם צועק "אני לא מאמין! איזה אחות דוחה את!"

נועם קם ומחביא ליעל את המטען בתוך התיק שחזר איתו מהטיול, נכנס לחדר וטורק את הדלת.

נועם ויעל - שאלות לדין:

1. מה לדעתכם נועם הרגיש ברגע שראה את האייפון?
2. למה באמת נועם קינא ביעל?