



על היחידה

יחידה רגשית-חברתית על קנאה. הדימוי המרכזי שלנו: **"משקפת הקנאה"** – כשמכוונים אותה כל הזמן אל מה שיש לאחרים, היא מגדילה את מה שאצלם ומעלימה את מה שאצלנו. התרגיל הוא להוריד את המשקפת ולחזור לטפל בערוגה שלי: החוזקות, הקשרים והדברים הטובים שכבר צומחים. המסר: קנאה היא רגש אנושי ונורמלי – היא לא הופכת אף אחד ל"רע". השאלה היא מה עושים איתה.

♥ **מרחב בטוח:** קובעים מראש – משתפים רק מה שנוח, מותר לומר "אני מוותר/ת", לא מזכירים שמות של תלמידים מהכיתה בדוגמאות, ומה שנאמר בכיתה נשאר בכיתה. זוהי פעילות תמיכה ולמידה – **לא טיפול**. כל סימן למצוקה, פגיעה חוזרת, חרם או אמירה מדאיגה → פונים ליועצת בית הספר באותו יום.

מערך 45 דקות

- 1. פתיחה (5 ד') – "משקפת הקנאה":** מחזיקים "משקפת" מגליל נייר או מהידיים. שואלים: מה קורה כשמסתכלים רק דרכה על החצר של מישהו אחר? מה מפסיקים לראות? מציגים את שם היחידה ואת כללי המרחב הבטוח.
- 2. איך מרגישה קנאה (8 ד'):** בתחנת "קנאה בגוף ובלב" – כל תלמיד/ה מסמן/ת איפה בגוף, באיזו עוצמה, ואילו רגשות נוספים מתלווים. שיחה: קנאה היא "רגש מעורבב" – לרוב יש בה גם עצב, פחד או רצון.
- 3. סיפור (10 ד'):** קריאה משותפת של הסיפור ברמה המתאימה (בתחנת "סיפור"), שאלות הבנה עם משוב מיידי ושאלה פתוחה בזוגות.
- 4. גלגל הדרכים (10 ד'):** בקבוצות של 3-4, כל קבוצה מקבלת 2 תרחישים (באתר או בכרטיסים המודפסים) ובוחרת דרך מתאימה. מסובבים את הגלגל ושואלים: "איך גם הדרך הזו יכולה לעזור כאן?"
- 5. הערוגה שלי (8 ד'):** כל אחד ואחת "שותלים" לפחות 5 צמחים: חוזקה, תודה, מי שתומך/ת, הצלחה ומה אני רוצה לגדל. אפשר להדפיס ולתלות "גינה כיתתית".
- 6. סיכום (4 ד'):** סבב "משפט אחד" מתוך בנק המשפטים ("מילים שעוזרות") – משפט פרגון לכיתה או משפט מחזק לעצמי.

גרסת 10 דקות

- 1. (2 ד')** משקפת הקנאה – שאלה אחת: "מה מפסיקים לראות כשמסתכלים רק על אחרים?"
- 2. (4 ד')** שני תרחישים מגלגל הדרכים במליאה – הצבעה על הדרך הכי מתאימה.
- 3. (3 ד')** כל תלמיד/ה כותב/ת על פתק צמח אחד לערוגה (חוזקה או תודה).
- 4. (1 ד')** משפט מחזק אחד בקול – "גם לי יש..."

מה שונה בכל רמה

רמה	דגשים
יסודי 	מפת גוף ורגשות עם אימוג'י, סיפור "החמנייה והנענע", תרחישי כיתה וחצר, "מה רואים ומה לא רואים", מיון פרגון/פגיעה.

מחשבות שמגבירות קנאה ומחשבות חלופיות, סיפור "האורות" (קנאה ברשת ותיקון), תרחישי שכבה ורשתות, "מאחורי הפוסט", מיון קנאה/הערכה.	חט"ב
שני סוגי קנאה (חשש לאבד / רצון במה שיש לאחר), "קנאה היא מידע", סיפור על השוואה ברשתות, מקורות לדיון, כלל אצבע אישי לגלילה.	חט"ע
טקסטים מנוקדים, מילון מילים עם תרגום לאנגלית, הקראה בקול, סיפור על שתי שפות שהן שני חוזקות.	עולים
כפתורים גדולים ותמונות, סיפור בתמונות, בחירה בין שתי אפשרויות, הקראה בקול, דרכי הרגעה פשוטות.	חנ"מ

קישור למודלים של חוסן

- **עש"ן ד"ק:** הנשימה והשרירים מרגיעים את הגוף כשהקנאה "חמה"; ה"ד" – דיבור פנימי מחזק ("גם לי יש..."), "אני בדרך שלי".
- **גש"ר מאח"ד:** הערוגה בנויה מהערוצים – חברה (מי תומך בי), רגש (לתת שם לרגש), שכל (בודקים את התמונה המלאה), דמיון (מה אני רוצה לגדל), גוף ואמונה (מה חשוב לי).
- **מעש"ה:** כשחבר/ה מוצף/ת מקנאה או מעלבון – נשארים לידו/ה (מחויבות), מעודדים, שואלים שאלות פשוטות ועוזרים לחזור לפעולה קטנה.

טיפים להנחיה

- מנרמלים: גם מבוגרים מקנאים. אפשר לשתף דוגמה אישית קטנה ולא כואבת.
- מפרידים בין הרגש להתנהגות: "מותר להרגיש – לא מותר לפגוע".
- לא משווים בין תלמידים בכיתה ולא מבקשים לספר במי מקנאים.
- בחט"ב ובחט"ע – מזמינים לדבר על רשתות בלי להטיף; שואלים מה כן עוזר להם.
- שמים לב לתלמידים שמתקשים כלכלית או חברתית – הדוגמאות כתובות כך שלא יפגעו, אבל כדאי להיות קשובים.
- לחט"ע – מקורות לדיון: "קנאת סופרים תרבה חכמה" (בבא בתרא כא ע"א), ו"הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם" (פרקי אבות, פרק ד'). שאלה: האם שתי האמירות סותרות?