

הנחיות להוראת המצגת "מה יש בו? - קנאה"

קהל יעד: חט"ב

מטרות:

1. להעלות את המודעות לכך שקנאה היא רגש טבעי ואנושי.
2. להיות מודע לרגש הקנאה ולהבין מהם הגורמים המעוררים אותו.
3. למצוא דרכים לזווסת את עוצמת הקנאה, ולשלוט בהתנהגות שלילית שעשויה לנבוע ממנה.

רקע:

המצגת שלפניכם מלווה את הפרק "מה יש בו?", מתוך סדרת הרשת FREEZE3 הכוללת ארבעה פרקים העוסקים במצבים חברתיים מגוונים. כל אחד מפרקי הסדרה מלווה במצגת המסייעת לארגן את השיעור, להעלות שאלות, ולתת לתלמידים כלים להתמודדות בעזרת התיווך של המורה.

בפרק זה רועי מרגיש שהמעמד שלו בקרב החבר'ה מתערער בעקבות הכניסה של עומרי לחבורה. רועי מגיע לאיבוד עשתונות בעקבות קנאה בעוצמה גבוהה.

קנאה בזולת היא רגש טבעי, נפוץ ושכיח. הרגש מתעורר כאשר אדם מרגיש נחות לעומת אדם אחר, ויש לו רצון לשפר את מעמדו. רגש זה יכול להתעורר בשל כל יתרון שאדם מוצא בזולתו. הקנאה מתקיימת בעקבות הרצון להיות במקומו של אדם אחר.

אף שקנאה היא רגש אנושי מאוד, יש לה קונוטציה שלילית בחברה. לכן אנשים מתקשים להודות שהם מקנאים אפילו בינם לבין עצמם. לעיתים אנשים מתביישים בתחושת הקנאה וקשה להם לשאת אותה, מכיוון שאז הם מודים שחסר להם משהו שלמישהו אחר יש.

בגיל ההתבגרות בני ובנות נוער נוהגים להשוות את עצמם לקבוצת השווים כחלק מגיבוש הזהות העצמית. הרשתות החברתיות מגבירות את הנטייה להשוואה ובכך גם עלולות להגביר את תחושת הקנאה - אני רואה את עצמי בהשוואה לאחרים ומקנאה בהם. קנאה יכולה להדגיש מה חסר אצלנו, ובכך לפגוע בתחושת הערך העצמי שלנו.

קנאה היא רגש שקשה לשאת אותו. לרגש הקנאה יכולות להתווסף גם תחושות של מועקה, תסכול, זעם ועלבון. רגש הקנאה יכול להתבטא בהבעות פנים וגם בהתנהגות – התעלמות מהאדם שבו מקנאים, יחס ביקורתי כלפיו, חוסר פרגון, או אפילו נקיטת פעולות ישירות כדי לפגוע באותו אדם.

קנאה בעוצמה גבוהה יכולה לעוות את החשיבה ולהיות הרסנית. הרצח הראשון המתועד באנושות נגרם בגלל קנאה בין קין והבל.

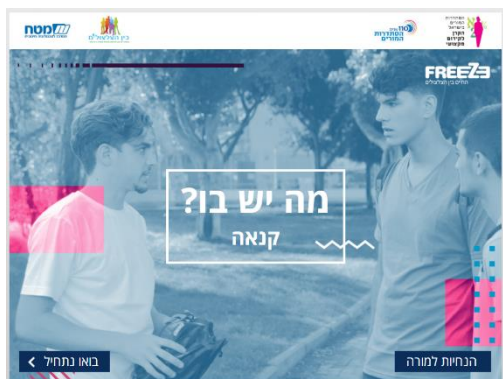
בפעילות זו נרצה להעלות למודעות את השכיחות של רגש הקנאה ולנרמל אותו, וגם להציע דרכים כיצד להתמודד איתו. במהלך הפעילות אנחנו רוצים להעביר את המסרים הבאים:

1. המודעות לרגש הקנאה היא השלב הראשון ביכולת שלנו לווסת את הרגשות שלנו ולמנוע מאיתנו לפגוע בקשר עם האדם שאנחנו מקנאים בו.
2. יש דרכים להתמודד עם קנאה: ראיית המציאות בפרופורציות הנכונות, חשיבה חיובית, התמקדות בחוזקות שלנו, חיזוק תחושת הערך העצמי, ובסופו של דבר זה אפילו יכול להוביל לפרגון למי שמקנאים בו ולשיפור הקשרים איתו ועם הקבוצה כולה.

מהלך ההוראה

שקופית שער

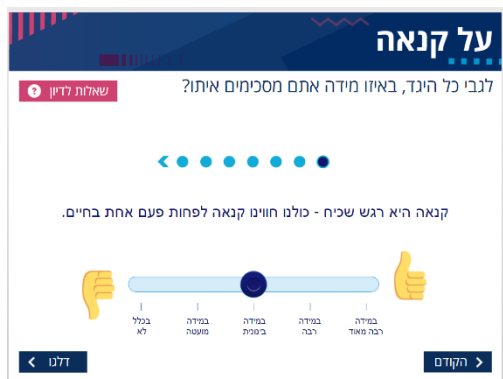
שקופית זו מציגה את שם המצגת. אפשר להזמין את התלמידים לשער במה תעסוק המצגת.



שקופית 2: על קנאה

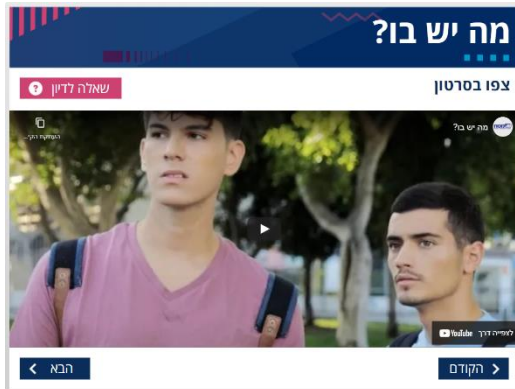
הפעילות בשקופית זו מיועדת לתת לגיטימציה לרגש הקנאה. הפעילות מציגה היגדים, והתלמידים מתבקשים לסמן באיזו מידה הם מסכימים עם כל היגד. ההתקדמות ברשימת ההיגדים נעשית באמצעות החץ הכחול שמעל ההיגד, והנקודות מראות את המיקום ברצף ההיגדים. בתום הפעילות תוכלו לדון עם התלמידים בעזרת השאלות הבאות:

1. האם לדעתכם אפשר להימנע מלהרגיש קנאה?
2. איך לדעתכם אפשר למתן את עוצמת הקנאה?



שקופית 3: מה יש בו?

לאחר הצפייה בסרטון תוכלו לשאול את התלמידים מה הם מרגישים בעקבות הצפייה.



שקופית 4: איך הקנאה משפיעה על רועי?

שקופית זו מאפשרת דיון בנוגע למחשבות ולרגשות של רועי בעקבות האירוע. במשבצת הראשונה על התלמידים לכתוב מה לדעתם רועי חושב. במשבצת השנייה עליהם לגרור את האימוג'ים למקום המתאים ולהסביר את בחירתם.



שקופית 5: המחשבות של רועי

בשקופית זו נסביר לתלמידים שלרגש הקנאה יש עוצמות שונות. רגש הקנאה יכול להתגבר או להיחלש, ואנחנו יכולים להשפיע על העוצמה שלו בעזרת המחשבות וההתנהגות שלנו. בשקופית מוצגים היגדים שכוללים מחשבות ופעולות שיכולות להעצים את רגש הקנאה או דווקא להרגיע ולמתן אותה. הזמינו את התלמידים ללחוץ רק על המשפטים שיכולים לעזור לרועי להירגע. בסוף הפעילות תוכלו לנהל עם התלמידים דיון בעזרת השאלות הבאות:

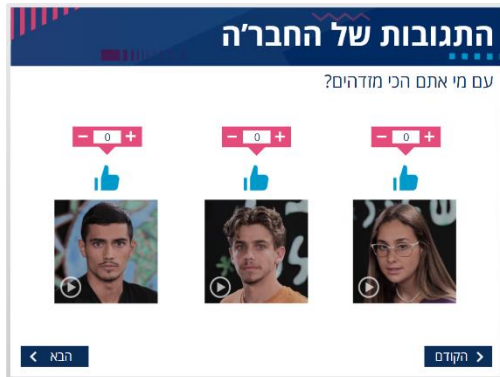
- מה הכי עוזר לכם כשאתם מקנאים? אילו מחשבות מסייעות לכם למתן את עוצמת הקנאה?
- הציעו רעיונות נוספים למחשבות או לפעולות שיכולות לעזור בזמן קנאה.



שקופית 6: התגובות של החברה

שקופית זו מציגה את נקודות המבט של החברים בכיתה בנוגע לעימות בין רועי ועומרי.

בלחיצה על סימן ה-PLAY תוכלו לצפות במחשבות של חבריהם לכיתה. לאחר הצפייה בסרטונים ערכו בכיתה סקר. לחצו על הסימן + כמספר התלמידים המסכימים עם כל אחת מהעמדות. לסיכום, תוכלו לבקש מהתלמידים להסביר את בחירתם.



שקופית סיום: איך רועי יכול להרגיש טוב יותר?

בשקופית זו יש מספר הצעות שיכולות לעזור לרועי להתמודד עם רגש הקנאה. הזמינו את התלמידים לחשוב לאיזו הצעה הם הכי מתחברים ולהסביר מדוע. תוכלו לבקש מהתלמידים להציע דרכים נוספות שיעזרו לו להרגיש טוב יותר באמצעות הסל"ב.

