



משקפת הקנאה – דף עבודה



חט"ב • מתבוננים על קנאה

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

משקפת הקנאה מגדילה את מה שיש לאחרים ומעלימה את מה שיש לנו. היום נתרגל להוריד אותה.

1. מחשבה ← מחשבה חלופית

לכל מחשבה שמגבירה קנאה, כתבו מחשבה חלופית שעוזרת (אחת כבר כתובה כדוגמה).

המחשבה 	מחשבה חלופית 
"לה/לו תמיד יש הכול"	האם באמת הכול? מה אני לא רואה? (בודקים את התמונה המלאה)
"אני לא מספיק טוב/ה"	
"זה לא הוגן!"	
"כולם יחשבו שאני לוזר/ית"	
"זה יקרה לי אף פעם"	

2. מצבים מהשכבה

בחרו 3 מצבים. לכל אחד כתבו: מה מרגישים? איזו דרך תעזור? מה הייתם אומרים?

מצב	מה מרגישים?	איזו דרך תעזור?
 חבר/ה קיבל/ה את התפקיד הראשי בהצגה השכבתית – התפקיד שרצית.		
 בקבוצת הכיתה עלו תמונות ממסיבה שלא הוזמנת אליה.		
 כולם מדברים על הנעליים החדשות של מישהי מהשכבה.		
 החברה הכי טובה שלך התחילה לשבת עם קבוצה אחרת בהפסקות.		
 שחקן חדש בנבחרת קיבל יותר דקות משחק ממך.		

3. מאחורי הפוסט

בחרו פוסט אחד (אמיתי או דמיוני – בלי שמות!). מה רואים בתמונה? מה אולי לא רואים?

מה רואים 	מה אולי לא רואים 

4. קנאה או הערכה?

סמנו ליד כל משפט: ק = קנאה שמכווצת, ה = הערכה שמצמיחה.

אני לא יכול/ה לשמוע עוד מילה על ההצלחה שלה. ☐

איך הוא הגיע לזה? אני רוצה ללמוד ממנו. ☐

אם היא נכשלת – אני קצת שמח/ה. ☐

ההצלחה שלו מראה לי שגם אני יכול/ה. ☐

בטח זה רק בגלל מזל או קשרים. ☐

כל הכבוד לה, זה מגיע לה אחרי כל העבודה. ☐

אני מעדיף/ה לא לראות את הפוסטים שלו בכלל. ☐

אשאל אותה מה עזר לה להצליח. ☐

5. משפט פרגון אמיתי

כתבו הודעה קצרה למישהו/י שהצליח/ה – בלי "אבל":

 קישור לחוסן: הנשימה והמשפט המחזק (עש"ן ד"ק) עוזרים כשהקנאה "חמה"; פנייה לחבר/ה ולמבוגר/ת היא ערוץ החברה בגש"ר מאח"ד.