



מה שלא נכנס לסטורי - דף עבודה



חט"ע • קנאה, השוואה והערכה

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

"קנאה היא מידע": היא מצביעה על מה שחשוב לנו. השאלה היא אם נקשיב למידע - או ניתן לו לכווץ אותנו.

1. שני סוגים של קנאה

חשש לאבד (קשר, מקום, שייכות) • רצון במה שיש לאחר (הישג, חפץ, תכונה). תנו דוגמה לכל סוג מחייהם של בני נוער (בלי שמות), ודרך התמודדות מתאימה.

סוג	דוגמה	דרך התמודדות
חשש לאבד		
רצון במה שיש לאחר		

2. לפרק קנאה למידע

חשבו על קנאה שהרגשתם לאחרונה (אין צורך לשתף).

מה בדיוק מקנא בי?	מה זה אומר על מה שאני רוצה?	צעד ראשון שלי

3. שני משפטים עתיקים

"קנאת סופרים תרבה חכמה" (בבא בתרא כא ע"א) • "הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם" (פרקי אבות, פרק ד')

האם המשפטים סותרים? מתי קנאה מצמיחה ומתי היא "מוציאה מן העולם"? נמקו:

4. השוואה ברשתות

1. איך הרשתות משנות את מספר האנשים שאנחנו משווים את עצמנו אליהם?
2. מה ההבדל בין "במה" ל"מאחורי הקלעים"? למה ההשוואה ביניהם לא הוגנת?
3. מתי גלילה מחזקת אתכם – ומתי מחלישה?

5. כלל האצבע שלי לגלילה

נסחו כלל אחד, קצר וברור (למשל: "כשאני עייף/ה – אני לא פותח/ת את הרשת"):

6. מכתב מהערוגה

כתבו לעצמכם: מה צומח אצלכם עכשיו, ומה תרצו לגדל השנה.

אם הקנאה או ההשוואה גורמות לכם להרגיש רע לאורך זמן – מותר וכדאי לפנות ליועצת או למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה. 