

מבט מעבר לגדר

מתבוננים על הקנאה



הדשא של השכן תמיד נראה ירוק יותר. קנאה היא הרגע שבו מציצים מעבר לגדר, ושוכחים לרגע את הערובה שלנו.

דפי עבודה לילדים

9	כמה גבוה מציצים?
10	מה הקנאה מספרת לי?
11	פרח או קוץ? מפרגנים
12	הערובה שלי
13	ארגז הכלים וכרטיס יציאה

לצוות החינוכי ולכיתה

2	מערך השיעור, דקה אחרי דקה
3	רגעים רגישים, צוות הייעוץ והתאמות
4	פוסטר לכיתה: שבילי הגינה
5	קלפי מצבים וקלפי כלים
8	גב לקלפים

ניסוח לבנים ולבנות

עובד גם בשחור לבן

להדפסה, בחינם

מערך השיעור

שיעור אחד של 45 דקות על רגש שכולם מכירים. הילדים מגלים שקנאה היא סימן למשהו שחשוב להם, ומתרגלים דרכים להפוך אותה לצעד קטן, לסקרנות או לפרגון.



חומרים והכנה

עמ' 1	השער	להצגה בפתיחה, על הלוח או במקרן
עמ' 4	פוסטר שבילי הגינה	לתלייה בכיתה, יש גם קובץ בגודל כפול
עמ' 5 עד 8	קלפי מצבים וכלים, סט לכל קבוצה של שלושה או ארבעה	
עמ' 9	כמה גבוה מציצים?	עותק לכל ילד וילדה
עמ' 13	ארגז כלים וכרטיס יציאה	עותק לכל ילד וילדה

ועוד: מספרים, צבעים, ודבק או מגנטים לתליית הפוסטר.

הכנה, כרבע שעה: גוזרים סט קלפים לכל קבוצה (רצוי על נייר עבה), תולים את הפוסטר, וכותבים על הלוח את הניב.

מטרות

- לקרוא לרגש בשמו. לזהות קנאה בגוף ובמחשבות, ולומר אותה בלי בושה.
- להבין מה הקנאה מספרת. לגלות מה חשוב לנו מאחוריה, ולהפוך את זה למטרה קטנה.
- לבחור מה עושים. נשימה, צעד קטן, סקרנות, פרגון ופנייה למבוגר.
- לחזק את האווירה בכיתה. לשמוח בהצלחות של אחרים, בלי לוותר על מה שחשוב לנו.



המסר המרכזי

מותר להרגיש הכול. קנאה היא רגש שכולם מכירים, ילדים ומבוגרים. הקנאה היא סימן: היא מספרת לנו מה חשוב לנו ומה אנחנו רוצים. את הרגש לא בוחרים. את מה שעושים איתו, כן.

מהלך השיעור

הדשא של השכן	כמה גבוה מציצים?	שבילי הגינה	מה עושים כש...?	קנאה שמצמיחה
5 דק'	8 דק'	8 דק'	16 דק'	8 דק'

השער

הדשא של השכן

א

5

דק'
מדקה 1
עד 5

שאלות לשיחה
מה רואים מעבר לגדר? ומה לא רואים משם?
למה הדשא של השכן נראה ירוק יותר?

- מצביעים על הניב שעל הלוח, ושואלים מה הוא אומר ומתי הוא נכון בחיים שלנו.
- מציגים את השער: מישהו מציץ דרך פתח בגדר, והערוגה שלו נשארת מאחור. מה קורה כאן?
- קובעים יחד הסכמות: מותר להרגיש הכול, מדברים על הקלפים ולא על ילדים מהכיתה, ומותר לדלג על תור.

עמוד 9

כמה גבוה מציצים?

ב

8

דק'
מדקה 6
עד 13

שאלות לשיחה
איך הגוף מאותת שמתעוררת קנאה?
האם קנאה יכולה לעלות ולרדת במשך היום?

- שואלים מתי מרגישים קנאה. מדגישים: גם מבוגרים מרגישים אותה, היא רגש רגיל, והיא לא הופכת אף אחד לרע.
- מציגים את מד הגדר: קצת (מציצים), הרבה (נשענים), מאוד מאוד (מטפסים). קוראים מצב קצר, והילדים מראים בידיים כמה גבוה הם מציצים.
- בעמוד 9 הילדים מסמנים את הרגע שלהם, וצובעים איפה הקנאה מורגשת בגוף. מי שרוצים, משתפים.

עמוד 4

שבילי הגינה

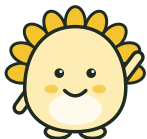
ג

8

דק'
מדקה 14
עד 21

שאלות לשיחה
מה ההבדל בין להרגיש קנאה לבין מה שעושים איתה?
מתי מספיק לנשום, ומתי כדאי לפנות למבוגר?

- עוברים יחד על ארבעת הצעדים שבפוסטר.
- מתרגלים יחד את נשימת הגינה: מריחים פרח לאט, ונושפים על סביון. שלוש פעמים.
- מדגימים בקול על מצב אחד: "עומר הבקיע גול, ומתעוררת בי קנאה. מה היא מספרת? שחשוב לי להצליח בכדורגל. הצעד הקטן שלי: להתאמן בהפסקה."
- מציגים את הכלים שבמחסן, ואת מה שלא עושים גם כשהקנאה חזקה.



מערך השיעור, המשך

עמודים 5 עד 7

מה עושים כש...?

ד

16

דק'
מדקה 22
עד 37

שאלות לשיחה

- ? איזה קלף עורר הכי הרבה קנאה?
- ? למה דווקא הוא?
- ? מה הקנאה סיפרה בקלף הזה?
- ? איזה כלי בחרתם, ומה הוא משנה?

- בקבוצות של שלושה או ארבעה: ערימה הפוכה של קלפי מצבים, וקלפי הכלים פתוחים על השולחן.
- בכל תור הופכים קלף וקוראים בקול, עונים על השאלה, ובחרים יחד כלי אחד או שניים.
- מותר לחשוב אחרת: אותו מצב מעורר קנאה גדולה אצל אחד, וכמעט לא נוגע באחר.
- בארבע הדקות האחרונות, כל קבוצה מספרת על קלף אחד ועל הכלי שבחרה.

עמוד 13

קנאה שמצמיחה

ה

8

דק'
מדקה 38
עד 45

- הילדים ממלאים כרטיס יציאה: מה גילו היום על קנאה, וכלי אחד שינסו השבוע.
- קוראים את הכרטיסים אחרי השיעור. לילדים שסיימו "חשוב לי לדבר עם מבוגר" פונים עוד באותו יום, בשיחה קצרה ושקטה.
- מסיימים בנשימת גינה משותפת.

מתי לשתף את צוות הייעוץ

- כשקנאה מתבטאת בפגיעה חוזרת בילד אחר: לקיחה, לעג או הרחקה מהחברה.
- כשעצב, כעס או קנאה נמשכים זמן רב, ומשפיעים על החברויות, על השינה או על הלמידה.
- כשעולה מצוקה סביב שינוי במשפחה, כמו לידה, פרידה או מעבר דירה, והיא לא חולפת.
- כשבכרטיס היציאה סומן "חשוב לי לדבר עם מבוגר", ושיחה אחת לא מספיקה.
- המערך מחזק מיומנויות רגשיות, ואינו מחליף את צוות הייעוץ או את נהלי בית הספר.

רגעים רגישים בשיעור

- קנאה בדברים נוגעת לפעמים בפערים בין משפחות. לא שואלים מה יש לכל אחד בבית, ולא מציגים את השגת החפץ כפתרון.
- קנאה באח או באחות מגיעה לפעמים עם עצב או כעס. מזכירים שאפשר לאהוב ולקנא באותו רגע.
- אם מישו מזהה בקלף ילד מהכיתה, חוזרים בעדינות לדבר על הקלפים.
- לא מבקשים הסבר מול הכיתה. למי שהתרגשו מציעים הפסקה קצרה, ושיחה אחרי השיעור.

התאמות לגילים אחרים

לכיתה ב'

- שמונה קלפי מצבים בלבד, שקוראים בקול לכל הכיתה.
- את מד הגדר מראים בגוף: מציצים, נשענים, מטפסים.
- בכרטיס היציאה מציירים במקום לכתוב.

לכיתות ה' ו-ו'

- כל קבוצה כותבת קלף משלה, גם ממה שקורה ברשת.
- מדברים על "קנאת סופרים תרבה חכמה": מתי קנאה דוחפת אותנו ללמוד?
- שואלים מה המחשבה שמאחורי הקנאה, ומחברים למודל אפר"ת.

עוד מתנות מהסטודיו

רגע של רגש. שיעור משחקי על רגשות, עם קלף קנאה.
<https://hut-mahshava.pages.dev/regashot/>
יוצרים קשר. דפי עבודה במיומנויות חברתיות.
<https://hut-mahshava.pages.dev/kesher/>
מודל אפר"ת. איך המחשבה משנה את הרגש.
<https://hut-mahshava.pages.dev/afrat/>

הערות ותשובות

עמוד 11: פרחים: 1, 3, 5, 7, 9, 10. קוצים: 2, 4, 6, 8. משפט 9 מראה שאפשר לקנא ולפרגן באותו רגע.
עמוד 10: אין תשובה אחת נכונה. כשמה שמקנאים בו לא בידיים שלנו, מחפשים מה מאחוריו (תשומת לב, שייכות, הצלחה), ובחרים צעד קטן.
קלפי מצבים: קלפים 2, 9, 12, 15, 16 נוגעים במשפחה. כדאי לבחור אותם בתשומת לב בכיתה שיש בה לידה או שינוי במשפחה.
להמשך: עמודים 10 עד 12 מתאימים לשיעור המשך או לבית.



כשמציצים מעבר לגדר

מותר להרגיש הכול. הקנאה מספרת לנו מה חשוב לנו, ואנחנו בוחרים מה עושים איתה.



עוצרים ליד הגדר

שמים לב שמתעורר בנו רגש, ולא ממהרים להגיב.



1

קוראים לרגש בשמו

אומרים בלב: "זאת קנאה, ומותר להרגיש אותה."



2

נושמים כמו בגינה

מריחים פרח לאט, ונושפים על סביון. שלוש פעמים.



3

שואלים מה הקנאה מספרת

מה אני רוצה? מה חשוב לי?



4

בוחרים כלי מהמחסן

שואלים בסקרנות

"איך עשית את זה? אפשר ללמוד ממך?"



משקים את הערוגה שלי

בוחרים צעד קטן: להתאמן, לנסות, ללמוד.



מספרים למבוגר

כשהקנאה חזקה או חוזרת, משתפים מבוגר שסומכים עליו.



מפרגנים מעבר לגדר

"כל הכבוד!" "איזה כיף לך!" אפשר לפרגן גם כשקצת מקנאים.

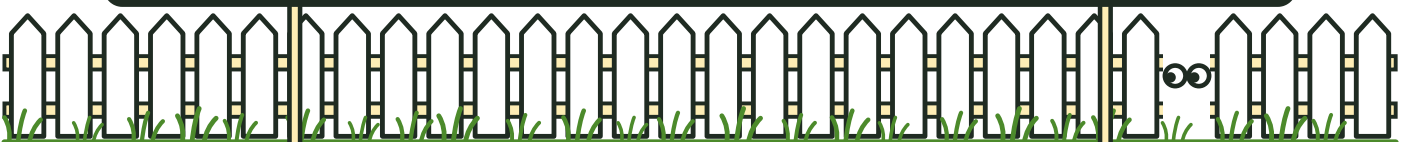


לא רומסים ערוגות

גם כשהקנאה חזקה, לא פוגעים, לא לועגים, לא לוקחים ולא מתעלמים בכוונה. ואם זה כבר קרה, אפשר לתקן: להתנצל, להחזיר, ולנסות שוב.



את הרגש לא בוחרים. את מה שעושים איתו, כן.



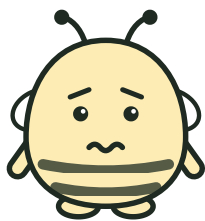


קלפי מצבים 1 עד 8

הופכים קלף, קוראים בקול, ועונים יחד. אין תשובה אחת נכונה.



<p>2 קנאה בדברים </p> <p>ביום ההולדת שלו, אחי קיבל בדיוק את המתנה שחלמתי עליה.</p> <p>אפשר לשמוח בשבילו ולקנא באותו רגע? מה אפשר להגיד לו?</p>	<p>1 קנאה בדברים </p> <p>לעדן יש טלפון חדש, וכולם מתאספים סביב לראות. לי עדיין אין טלפון.</p> <p>מה הקנאה מספרת? מה באמת חשוב כאן?</p>
<p>4 קנאה בדברים </p> <p>כל הבוקר יובל מספר על הטיול המשפחתי שלו בחופש.</p> <p>איך אפשר להקשיב בסקרנות, גם כשמקנאים?</p>	<p>3 קנאה בדברים </p> <p>לגל יש כלב, ולנו אסור לגדל חיית מחמד בבית.</p> <p>מה אפשר לעשות כשמה שרוצים לא בידיים שלנו?</p>
<p>6 קנאה בהצלחות </p> <p>המורה בחרה ברוני לקרוא קטע בטקס, ואני כל כך רציתי.</p> <p>מה הקנאה מספרת שחשוב לי? מה הצעד הקטן שלי?</p>	<p>5 קנאה בדברים </p> <p>לתמר יש קלמר חדש, עם טושים בכל הצבעים שיש.</p> <p>איזה כלי מהגינה יכול לעזור כאן?</p>
<p>8 קנאה בהצלחות </p> <p>קיבלנו את המבחן בחשבון. הציון שלי נמוך ממה שקיוויתי, ושל אלמוג מושלם.</p> <p>איך אפשר להפוך את הקנאה לסקרנות?</p>	<p>7 קנאה בהצלחות </p> <p>בהפסקה עומר הבקיע שלושה גולים, וכולם קראו בשמו.</p> <p>מה אפשר להגיד לעומר? ומה אפשר לעשות בשבילי?</p>



קלפי מצבים 9 עד 16

עוד מצבים, הפעם על חברים ועל תשומת לב.



☆ קנאה בהצלחות 10

הציור של הדר נבחר לתערוכה במסדרון, והציור שלי לא.

איך אפשר לפרגן להדר, ומה אפשר ללמוד?



☆ קנאה בהצלחות 9

אחותי הקטנה כבר יודעת לשחות בלי מצופים, ואני עדיין לא.

מה הקנאה מספרת? מי יכול לעזור לי להתאמן?



🧡 חברים ותשומת לב 12

מאז שנולדה התינוקת, כולם בבית מדברים רק עליה.

למי אפשר לספר? מה אפשר לבקש?



🧡 חברים ותשומת לב 11

נוי, שהכי קרובה אליי בכיתה, ישבה היום בהפסקה עם ילדה חדשה.

מה הקנאה מספרת? מה אפשר לעשות במקום להתרחק?



🧡 חברים ותשומת לב 14

שני חברים שלי נרשמו יחד לחוג, ומדברים עליו כל הזמן.

אפשר להצטרף לשיחה? מה אפשר לשאול?



🧡 חברים ותשומת לב 13

המורה החמיא לשחר מול כל הכיתה על העבודה שלו.

איך אפשר לפרגן לשחר? מה הייתי רוצה לשמוע בעצמי?



🧡 חברים ותשומת לב 16

אבא משחק כדורסל עם אחי הגדול כבר שעה, ואני מחכה לתור שלי.

מה הקנאה מספרת שחשוב לי? איך אפשר לבקש?



🧡 חברים ותשומת לב 15

סבתא הביאה הפתעה לבת הדודה שלי, ולי לא.

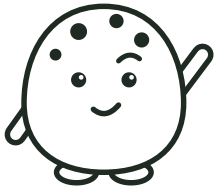
מה אפשר להגיד לעצמי בלב?

קלפי כלים

מניחים אותם פתוחים על השולחן, ואחרי כל מצב בוחרים כלי אחד או שניים.



<div>  <div> <div>2</div> <div>✂ קלף כלי</div> </div> <div>  <p>קוראים לרגש בשמו</p> <p>אומרים בלב: "זאת קנאה, ומותר להרגיש אותה."</p> </div> </div>	<div>  <div> <div>1</div> <div>✂ קלף כלי</div> </div> <div>  <p>נשימת גינה</p> <p>מריחים פרח לאט, ונושפים על סביון. שלוש פעמים.</p> </div> </div>
<div>  <div> <div>4</div> <div>✂ קלף כלי</div> </div> <div>  <p>שואלים בסקרנות</p> <p>"איך עשית את זה? אפשר ללמוד ממך?"</p> </div> </div>	<div>  <div> <div>3</div> <div>✂ קלף כלי</div> </div> <div>  <p>משקים את הערוגה שלי</p> <p>בוחרים צעד קטן: להתאמן, לנסות, ללמוד.</p> </div> </div>
<div>  <div> <div>6</div> <div>✂ קלף כלי</div> </div> <div>  <p>סופרים פרחים בערוגה שלי</p> <p>נזכרים במה שיש לנו, ובמה שהולך לנו טוב.</p> </div> </div>	<div>  <div> <div>5</div> <div>✂ קלף כלי</div> </div> <div>  <p>מפרגנים מעבר לגדר</p> <p>"כל הכבוד!" "איזה כיף לך!" אפשר לפרגן גם כשקצת מקנאים.</p> </div> </div>
<div>  <div> <div>✂</div> <div>מצב משלנו</div> </div> <div>  <p>כותבים מצב שמעורר קנאה, ומשחקים בו:</p> <hr/> <hr/> </div> </div>	<div>  <div> <div>7</div> <div>✂ קלף כלי</div> </div> <div>  <p>מספרים למבוגר</p> <p>כשהקנאה חזקה או חוזרת, משתפים מבוגר בסומכים עליו.</p> </div> </div>



גב לקלפים

על הגב של עמודים 5 עד 7, בהדפסה דו צדדית עם היפוך בצד הארוך.



מבט מעבר לגדר

מתבוננים על הקנאה, סטודיו חוט מחשבה



מבט מעבר לגדר

מתבוננים על הקנאה, סטודיו חוט מחשבה



מבט מעבר לגדר

מתבוננים על הקנאה, סטודיו חוט מחשבה



מבט מעבר לגדר

מתבוננים על הקנאה, סטודיו חוט מחשבה



מבט מעבר לגדר

מתבוננים על הקנאה, סטודיו חוט מחשבה



מבט מעבר לגדר

מתבוננים על הקנאה, סטודיו חוט מחשבה



מבט מעבר לגדר

מתבוננים על הקנאה, סטודיו חוט מחשבה



מבט מעבר לגדר

מתבוננים על הקנאה, סטודיו חוט מחשבה





כמה גבוה מציצים?

קנאה יכולה להיות קטנה או גדולה. היא מורגשת גם בגוף, וכל גוף מרגיש אותה קצת אחרת.



נזכרים ברגע של קנאה, ומקיפים כמה גבוה הצצנו מעבר לגדר. ✎

מאוד מאוד
מטפסים על הגדר
■ ■ ■

הרבה
נשענים על הגדר
□ ■ ■

קצת
מציצים
□ □ ■

הרגע שנזכרתי בו:

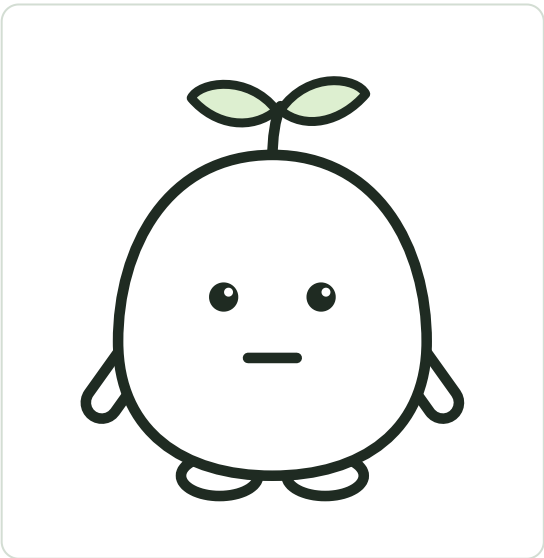
איפה זה בגוף?

צובעים על הדמות איפה הקנאה מורגשת. אפשר לסמן גם סימנים מהרשימה. ✎

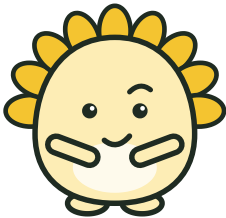
- ☐ חום בפנים
- ☐ בטן מתכווצת
- ☐ ידיים קפוצות
- ☐ דמעות בעיניים
- ☐ מחשבות שרצות בראש
- ☐ רצון להתרחק מכולם

משהו אחר:

ⓘ אין תשובה נכונה. כל גוף מרגיש קצת אחרת.



מה עוזר לי לרדת מהגדר?



מה הקנאה מספרת לי?

קנאה היא כמו שלט קטן בגינה: היא מראה לנו מה חשוב לנו. ממה שאנחנו רוצים אפשר לשתול נבט, ולגדל אותו לאט.



✎ קוראים את הדוגמאות. ועכשיו רגעים שלי:

👁 מעבר לגדר ראיתי	🗨 הקנאה מספרת שחשוב לי	🌱 הנבט שלי: צעד קטן
עומר הבקיע שלושה גולים דוגמה	להצליח בכדורגל	להתאמן בבעיטות בהפסקה
כולם בבית מדברים על התינוקת דוגמה	שיהיה לי זמן מיוחד עם ההורים	לבקש ערב משחק רק שלנו

📌 לפעמים מה שראינו לא בידיים שלנו, כמו טלפון חדש. אז שואלים מה מסתתר מאחוריו: אולי רצון להיות חלק מהחבורה? גם לזה יש צעד קטן.

קנאה שמצמיחה 🌱

✎ בוחרים נבט אחד מהטבלה, ומגדלים אותו השבוע.



הפרח
איך אדע שהצלחתי?

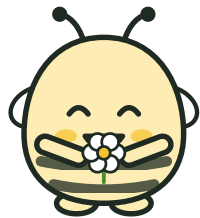


ההשקיה
מה אעשה השבוע?



הנבט
מה אני רוצה לגדל?

מי יעזור לי להשקות?



פרח או קוץ?

פרגון הוא כמו פרח שמושיטים מעבר לגדר: הוא משמח את מי שמקבל, וגם את מי שנותן.



✎ מישו הצליח במשהו, ואלה משפטים שאפשר להגיד לו. מה כל משפט: פרח או קוץ? מסמנים.

המשפט	פרח	קוץ
1 כל הכבוד, איזה גול!	☐	☐
2 סתם היה לך מזל.	☐	☐
3 איך עשית את זה? אפשר ללמוד ממך?	☐	☐
4 נו, גם אני יכולתי.	☐	☐
5 הציור שלך ממש יפה. אהבתי את הצבעים.	☐	☐
6 מה הסיפור? זה לא כזה מיוחד.	☐	☐
7 איזה כיף לך!	☐	☐
8 די להשוויץ כבר.	☐	☐
9 קצת קינאתי, וגם שמחתי בשבילך.	☐	☐
10 מגיע לך!	☐	☐

✎ קוץ אפשר להפוך לפרח. בוחרים קוץ אחד, וכותבים במקומו משפט פרגון:

פרגון שאני רוצה לתת

למי?

מה אגיד?

למי?

מה אגיד?

♥ וגם לעצמנו מותר לפרגן. משפט פרגון לעצמי:

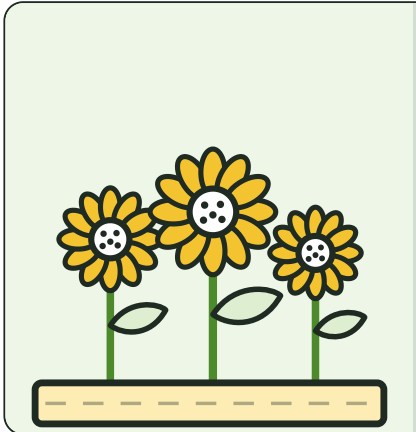
הערוגה שלי



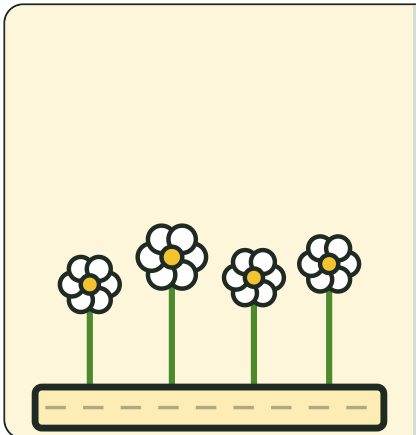
כשמציצים הרבה מעבר לגדר, שוכחים לפעמים כמה דברים צומחים אצלנו. הגיע הזמן להסתכל על הערוגה שלנו.



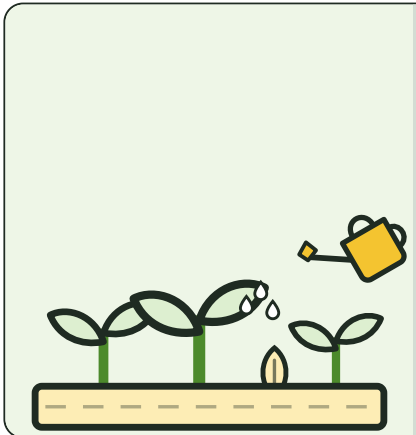
✎ כותבים בכל ערוגה לפחות דבר אחד. אפשר גם לצייר.



מה כבר פורח אצלי 🌻
דברים שהולכים לי טוב, החוזקות שלי



מה יש לי 🌼
אנשים, מקומות ודברים שטוב לי איתם



מה עוד צומח 🌱
משהו שעוד מתרגלים, ומחכים שיפרח

הערוגה שלי: _____

מה הכי יפה בערוגה שלי? _____



ארגז הכלים של הגנן

בוחרים את הכלים שהכי מתאימים לנו, ושומרים אותם לפעם הבאה שנציץ מעבר לגדר.



✓ מסמנים שניים או שלושה כלים שהכי מתאימים לי.

- | | |
|--|--|
| ☐ קוראים לרגש בשמו | ☐ נושמים כמו בגינה |
| ☐ שואלים בסקרנות | ☐ משקים את הערוגה שלי |
| ☐ סופרים פרחים בערוגה שלי | ☐ מפרגנים מעבר לגדר |
| | ☐ מספרים למבוגר |

כלי משלי:

משפט שאגיד לעצמי בפעם הבאה שאציץ מעבר לגדר:



כרטיס יציאה



מה גיליתי היום על קנאה?

כלי אחד שאנסה השבוע:

השם:

☐ חשוב לי לדבר עם מבוגר



כרטיס יציאה



מה גיליתי היום על קנאה?

כלי אחד שאנסה השבוע:

השם:

☐ חשוב לי לדבר עם מבוגר

מותר להדפיס ולצלם לשימוש בכיתה ובבית. בבקשה לא למכור.



עוד דפים ומתנות
בעמוד הפייסבוק שלנו