

אבן על אבן

אבנים וערכים - איזון ומה שביניהם

רקע - איזון אבנים



איזון אבנים הוא אומנות המשלבת יצירתיות, סבלנות ודיוק. זוהי פעילות המאפשרת לאנשים לבנות מבנים מאבנים, המוצבות אחת על גבי השנייה בזוויות בלתי אפשריות, תוך חיפוש אחר נקודות איזון ושיווי משקל. פעילות זו מתקיימת בדרך כלל בטבע, כאשר החומרים בהם אנו משתמשים הם אבנים, שמספקות חוויות עשירה של יצירה והנאה.

במהלך הפעילות, משתתפים מתמודדים עם אתגרים לומדים על כוחות הטבע, ושואבים השראה מהסביבה. התהליך עצמו דורש ריכוז ויכולת להתרכז בפרטים הקטנים, וכך מקנה גם כלים לפיתוח יכולות אלו בחיי היומיום. הפעילות מסייעת לחיזוק הביטחון והערך העצמי, היא מאפשרת הסתכלות חדשה על הצלחה וכישלון, חווים גאווה בהישגיהם, נהנים מחוויית הצלחה משותפת, ומצלמים תמונות מרהיבות שמרשימות את הסובבים.

רקע - ערכים

ערכים הם עקרונות בסיסיים המנחים את ההתנהגות, ההחלטות והפעולות של אנשים או קבוצות. הם מהווים את התשתית המוסרית שמנחה את הפעולות היומיומיות ואת המטרות ארוכות הטווח של יחידים וארגונים. ערכים משפיעים על התפיסות שלנו, על האמונות שלנו ועל האופן שבו אנו מתקשרים עם אחרים.

בהקשר זה, הערכים כוללים עקרונות כמו כבוד, יושרה, צדק ואמפתיה, ומבנים יסודות ליחסים בריאים ולחברה מתפקדת היטב. הם קובעים מה נכון, מה ראוי ומה חשוב בחברה מסוימת, ועוזרים לעצב את חוויותינו האישיות.



ההבנה של ערכים, הן ברמה האישית והן ברמה הקבוצתית, חיונית לפיתוח זהות ובריאות נפשית. ערכים אלו משפיעים על התנהלותנו בחיים האישיים, בעבודה ובחברה, ומשמשים כמצפן לקביעת מטרות ולהתמודדות עם אתגרים. חשוב גם לזכור שהערכים שלנו ניתנים לשינוי; עם הזמן, כאשר תנאים מסוימים בחיינו משתנים, גם סדר העדיפויות והערכים עצמם עשויים להשתנות.

היכולת להעריך, ליישם ולשנות את הערכים שלנו היא מרכיב מרכזי בהצלחה ובקידום איכות החיים שלנו, ולכן יש להשקיע זמן בהבנה ובפיתוח של ערכים אישיים וקבוצתיים.

א) פעילות אישית - איזון אבנים (10 דקות)

1. **אבן על אבן:** צאו ל'מרחב האבנים' ואספו 7 אבנים ובנו מהן מגדל מאוזן.

2. **ערכים:** ערכים הם עקרונות בסיסיים המנחים את ההתנהגות, ההחלטות והפעולות של אנשים או קבוצות. הם מהווים את התשתית המוסרית שמנחה את הפעולות היומיומיות ואת המטרות ארוכות הטווח. ערכים משפיעים על התפיסות, האמונות ואופן התקשורת עם אחרים.
כתבו את הערכים שאתם רואים כחשובים ביותר בעבודתכם ובחיים האישיים שלכם. (מומלץ לבחור עד 10 ערכים ולא פחות מ-7 ערכים, וכן לדרג אותם מהחשוב ביותר). היעזרו ברשימת ערכים מתוך 'ערכת קלפי ערכים' - מדריך למורה, רשימת הערכים. אין חובה להיצמד לרשימה המוצעת.

ב) פעילות קבוצתית - שיח ערכים (15 דקות)

3. **דיון קבוצתי**

- « כל אחד ואחת מחברי הקבוצה מציגים את הערכים שבחרו ובקצרה מציינים מדוע נבחרו ערכים אלו.
« **יצירת סיעור מוחות** על ערכים משותפים וזיהוי חפיפות בין הערכים השונים, התנגשות בין ערכים ועוד היעזרו בשאלות שבחלון.

הצעה לשאלות למנחה בנושא ערכים ואיזון



1. הגדרת ערכים:

- אילו ערכים הם החשובים לכם ביותר בחיים האישיים ובסביבת העבודה?
- כיצד הערכים הללו משפיעים על החלטותיכם היומיומיות?

2. שיתוף והבנה:

- מהו ערך שאתם מאמינים שאינו מובן מאליו בסביבת העבודה שלכם? מדוע?
- אילו ערכים משותפים אתם מזהים בין חברי הקבוצה? כיצד הם משפיעים על הדינמיקה של הקבוצה?

3. סידור ערכים:

- אם הייתם צריכים לסדר את הערכים שלכם בסדר חשיבות, כיצד הייתם מסדרים אותם?
- האם יש ערך מרכזי שאתם חושבים שצריך להיות לב ליבה של קבוצת העבודה שלכם? מדוע?

4. איזון בין ערכים:

- האם נתקלתם בקונפליקטים בין ערכים שונים? כיצד פתרתם אותם?
- באילו מצבים אתם מרגישים שהערכים שלכם מתנגשים עם מטרות הקבוצה? כיצד אתם מתמודדים עם זה?

ג) פעילות אישית - בונים ערכים (15 דקות)

4. **מגדל 'אבני ערכים'**

- « כל משתתף מגדיר את 7 ערכים חשובים, רושם את הערך במילה אחת על האבן ומסדר את מגדל האבנים.
« בעזרת האבנים, כל אחד יכול לבנות מבנה המייצג את הסדר שבו הוא רואה את הערכים הללו. אבן גדולה יכולה לייצג ערך מרכזי, ואבנים קטנות יותר יכולות לייצג ערכים נוספים הנלווים אליו.
« חשוב להבין שהערכים יכולים להתנגש זה עם זה. ולמצוא דרכים לאזן ביניהם.
« שימו לב יש להדביק את האבנים בדבק מיוחד המצורף לאבנים.

ד) מעגל אסיף אבנים - פעילות בקבוצה (7 דקות)

5. **שיתוף ותובנות:**

לאחר סידור הערכים, כל אחד מציג את המבנה שלו ומסביר את הבחירות שעשה. ניתן לקיים דיון על כיצד הערכים הללו יכולים להנחות את התנהלות הקבוצה.

6. **התחייבות לערכים:**

כל אחד יכול להתחייב על פעולה או שינוי שהוא רוצה ליישם בהתאם לערכים שהגדיר, ובכך ליישם את הערכים בפועל.

(ה) היערכות למליאה (7 דקות)

7. שיתוף מסקנות:

כל קבוצה תציג את הערכים המרכזיים שהזדהו איתם במהלך העבודה הקבוצתית, כמו גם את הסיבות לבחירה שלהם. הקבוצות יקדישו כ-4 דקות להצגת המסקנות שלהן, ניתן יהיה גם להציג את המבנים של 'מגדל הערכים'

8. פעולות:

כל קבוצה תנסח פעולה קונקרטית שהקבוצה יכולה לנקוט כדי ליישם את הערכים שהוצגו. הפעולות צריכות להיות ברורות ביצוע, מדידות וזמן, כך שניתן יהיה לעקוב אחר התקדמותן.

(ו) מליאה (16 דקות)

9. דיון מליאה: יישום פרק שלעיל 'היערכות למליאה'.



מחשבות והרהורים

החשיבות של ערכים: ערכים מהווים את היסוד לכל פעולה שאנחנו עושים. הם לא רק משקפים את האמונה האישית שלנו, אלא גם משפיעים על האופן שבו אנו מתקשרים עם אחרים. האם אנחנו מספיק מודעים להשפעה הזו על חיינו? **השפעת הקהילה:** לערכים שלנו יש השפעה לא רק עלינו כפרטים, אלא גם על הקהילות שבהן אנו פועלים. כיצד נוכל להשפיע על הקהילה שלנו דרך הערכים שלנו? האם אנחנו פועלים מספיק כדי לקדם ערכים חיוביים בסביבתנו? **גמישות הערכים:** כאשר ערכים משתנים עם הזמן, זה מעלה שאלות על מהותם. האם הם עדיין נשארים "ערכים" אם הם מתעדכנים? כיצד אנו יכולים לשמור על עקרונות חזקים תוך כדי התאמה לשינויים בחיים שלנו? **קונפליקטים בין ערכים:** קונפליקטים בין ערכים הם חלק בלתי נמנע מהחיים. האם יש דרכים נוספות שאפשר ליישם כדי להתמודד עם התנגשויות כאלה בצורה בונה? מהן האסטרטגיות שיכולות לסייע לנו למצוא איזון? **חשיבות השיח:** שיח פתוח על ערכים יכול להוביל להבנה טובה יותר בינינו לבין אחרים. איך נוכל להנגיש את השיח הזה כדי לחזק את הקשרים החברתיים שלנו? **יישום מעשי:** עקרונות והצהרות על ערכים נדרשים ליישום מעשי. מהן הדרכים הקונקרטיות בהן ניתן להכניס את הערכים הללו לתוך חיי היומיום שלנו? האם יש מקום לשקול יצירת קבוצות תמיכה או פרויקטים קהילתיים? **אחריות אישית וקבוצתית:** יש לנו אחריות אישית לקדם את הערכים שלנו, אך יש גם אחריות קבוצתית לשמור עליהם. כיצד נוכל לחזק את התחושה הזו של אחריות הדדית בקבוצות שבהן אנו פועלים? **השראה מתמשכת:** הערכים שלנו יכולים לשמש כמקור השראה. איך ניתן להנחיל השראה זו לאחרים? האם אנחנו מספיק מעודדים את עצמנו ואת הסובבים אותנו ליישם ערכים חיוביים ולחיות לפיהם? **לימוד מתמיד:** תהליך הלמידה על ערכים אינו נגמר. איך נוכל להבטיח שאנחנו ממשיכים ללמוד ולהתפתח גם לאחר הסדנה? מהן המשאבים שיכולים לעזור לנו לשמור על המודעות לערכים בחיינו?

שאלות נוספות למחשבה והנחיה

הגדרת ערכים: אילו ערכים הם החשובים לכם ביותר בחיים האישיים ובסביבת העבודה? כיצד הערכים הללו משפיעים על החלטותיכם היומיומיות? **שיתוף והבנה:** מהו ערך שאתם מאמינים שאינו מובן מאליו בסביבת העבודה שלכם? מדוע? אילו ערכים משותפים אתם מזהים בין חברי הקבוצה? כיצד הם משפיעים על הדינמיקה של הקבוצה? **סידור ערכים:** אם הייתם צריכים לסדר את הערכים שלכם בסדר חשיבות, כיצד הייתם מסדרים אותם? האם יש ערך מרכזי שאתם חושבים שצריך להיות לב ליבה של קבוצת העבודה שלכם? מדוע? **איזון בין ערכים:** האם נתקלתם בקונפליקטים בין ערכים שונים? כיצד פתרתם אותם? באילו מצבים אתם מרגישים שהערכים שלכם מתנגשים עם מטרות הקבוצה? כיצד אתם מתמודדים עם זה? **איזון בין פעולה לתכנון:** האם אתם נוטים לתכנן מראש או לפעול על פי האינסטינקטים שלכם? מדוע? איך ניתן למצוא את האיזון בין תכנון מוקדם לבין גמישות בפעולה? **התחייבות לערכים:** באיזו דרך אתם יכולים להתחייב על פעולה או שינוי שקשור לערכים שהגדרתם? מהן הפעולות הקונקרטיות שאתם מתכננים לנקוט כדי לשמור על הערכים שלכם? **שיתוף פעולה וקהילה:** כיצד ניתן לחזק את תחושת השייכות והקהילתיות בסביבת העבודה שלכם? באילו דרכים אתם יכולים לתמוך זה בזה כדי להבטיח שהערכים שלכם מתממשים בפועל? **איזון בין עבודה לחיים אישיים:** איך אתם מצליחים לשמור על איזון בין עבודה לחיים אישיים? מהן הפעולות שאתם נוקטים כדי לוודא שהעבודה אינה פוגעת ברווחתכם האישית?