

עמותת רקפת



כל תוכניות רקפת לחינוך
מאושרות ע"י משרד החינוך
וזמינות במערכת הגפן



מודל רקפת לחינוך





אתגרי החינוך החברתי-רגשי בעידן המודרני ופתרון רקפת

התפקיד של מערכת החינוך כבר מזמן אינו מתמצה בתחום הלימודי-פדגוגי. בעידן של אתגרים ומשברים תכופים, הולך וגובר הצורך במיקוד חברתי-רגשי ובחיזוק החוסן האישי, הקשור היטב במעטפת חברתית תומכת ומעצימה. תופעות של נשירה, אלימות וחרדה חברתית הופכות יותר ויותר נוכחות בסביבה החינוכית. הן פוגעות ברווחת התלמידות והתלמידים ובפניות ללמידה ומאיימות על האקלים הבית ספרי. נוסף על כך, מלחמת חרבות ברזל הביאה עמה פגיעה ביכולת האישית-חברתית להתמודד עם קשיים ומשברים ודורשת גם היא מענה רגיש ומורכב, מותאם לצורכי השעה.

עמותת רקפת פועלת מאז 2013 ומתמחה בחיזוק חברתי-רגשי, ברמת הפרט והקבוצה. רקפת מפעילה מגוון תוכניות וסדנאות חינוכיות, במודל ייחודי: מודל רקפת, המבוסס כלים מעולמות ה-CBT וה-SEL ונמצא יעיל במיוחד בחיזוק החוסן החברתי-רגשי ובשיפור מיומנויות חברתיות. התוכניות של רקפת מותאמות לתלמידות/ים, לצוותי חינוך וייעוץ ולהורים, בבתי ספר יסודיים, חט"ב ותיכון. סדנאות הדגל של רקפת: "מאותרים" - לקבוצות קטנות, "חינוך חברתי" ו"מעברים" - לכלל הכתה, פועלות זו שנה חמישית בבתי ספר בכל הארץ וזכות לביקורות מעולות בתהליכי מדידה והערכה הנערכים בקביעות.

מודל רקפת לחינוך מהווה מענה מקצועי ואיכותי לשורה ארוכה של קשיים, במציאות חברתית מאתגרת. זו השנה החמישית שאנו פועלים לטובת שיפור האקלים החברתי-רגשי בבתי הספר - ברמת הפרט והכיתה.

בשנה"ל תשפ"ג הפעילה רקפת למעלה מ- 350 תכניות בכ- 140 בתי ספר ברחבי הארץ, מרמה"ג ועד הערבה. לצד זאת, קיימה העמותה הדרכות וסדנאות מטעם פסג"ה לחינוך. פגשנו פורומים שונים ומגוונים של אנשי ונשות חינוך וייעוץ, כדי להגדיל את המודעות ולהרחיב את מעגלי הידע וההתמקצעות. אנו מקפידים על קשר הדוק ומקצועי עם הצוותים בשטח ורואים בקשר זה חשיבות רבה במעטפת המסייעת לתלמידות ותלמידים החווים קושי חברתי ולכלל התלמידים והצוותים בבתי הספר.

צוות ההנחיה של רקפת לחינוך מונה עשרות אנשי ונשות מקצוע מתחומי הטיפול, הייעוץ החינוכי, עו"ס, הנחיית קבוצות בחינוך הפורמלי והבלתי פורמלי.



ימית יולזרי
רכזת תכניות
חינוכיות



אביחי אוסדון
מנהל התכניות
החינוכיות



נועה ניר קריב
רכזת תכניות
חינוכיות

**הצוות המקצועי
שילווה אתכם:**

מודל רקפת לחינוך

**מסייע בחיזוק
החוסן והמסוגלות
החברתית-רגשית
של תלמידות/ים
החווים מגוון
קשיים חברתיים
הגורמים לריחוק
הימנעות חברתית
ובדידות.**



תוכניות לכל הכתה/השכבה

- סדנת חינוך חברתי ממוקדת מיומנויות חברתיות
- סדנת חינוך חברתי ממוקדת "מעברים"
- מפגש חשיפה חווייתי



תוכניות לקבוצה קטנה

- סדנת העצמה לתלמידות/ים החווים קושי והימנעות חברתית (תכנית "מאותרים")
- סדנת חיזוק החוסן הרגשי (לחווים חרדה/טרומה משנית)
- סדנת חיזוק חברתי-רגשי בכלי ה-CBT



תוכנית להורים

הרצאה חד פעמית או סדרת מפגשים לחיזוק השותפות בין הצוות להורי תלמידים



תוכניות לצוותי החינוך והייעוץ

- סדרת הרצאות מודולריות
- סדנת Well-Being לצוותים

רקפת לחינוך: מבחר

התוכניות המוצעות

בהתאמה ליסודי, חט"ב ותיכון, בפריסה ארצית.

סדנת הדגל
של רקפת

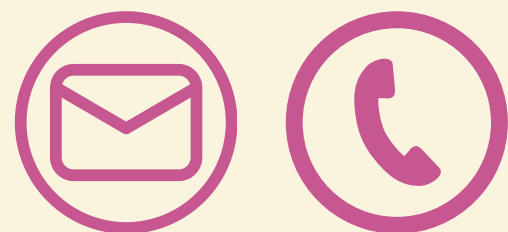
סדנה ייחודית, חוויתית ומעצימה לתלמידות ותלמידים המתמודדים עם קשיים חברתיים, ריחוק וחרדה חברתית. בסדנה לומדים לזהות דפוסים של הימנעות וריחוק, ומחשבות מעכבות הגורמות להם, ומתאמנים יחד במיומנויות של השתלבות וחיברות המחזקות את הביטחון. הסדנה מקדמת חוסן אישי וחברתי ויצירת חברויות חדשות ותחזקות.

הסדנה כוללת 12 מפגשים שבועיים, אחת לשבוע לשני שיעורים רצופים, ומועברת ע"י צוות הנחייה מקצועי ומיומן, בקבוצות קטנות מאותה שכבת גיל. בנוסף, יתקיימו 2 מפגשי ליווי והדרכה לצוות ו/או לתלמידים. איתור ובניית הקבוצה מתבצעים ע"י צוות רלוונטי מביה"ס בשיתוף עם צוות רקפת. ניתן להזמין את הסדנה גם במתכונת חצי שנתית / שנתית.

ניתן להזמין גם סדנה ייעודית למחוננים / מצטיינים או סדנת המשך ממוקדת במיומנויות עמידה מול קהל (ל-PBL).

- שיפור משמעותי במיומנויות החברתיות וביכולת ההשתלבות.
- חיזוק החוסן האישי והחברתי ותחושת המסוגלות העצמית.
- צמצום תחושת הריחוק, הבדידות והחרדה החברתית.

לפרטים נוספים / הזמנה:



**סדנת העצמה
לתלמידות/ים
החווים קושי
והימנעות חברתית
(תוכנית "מאותרים")**

(תכנית 30737)

בהתאמה ליסודי, חט"ב
וטיכון, בפריסה ארצית.

תוכניות
לקבוצה קטנה 

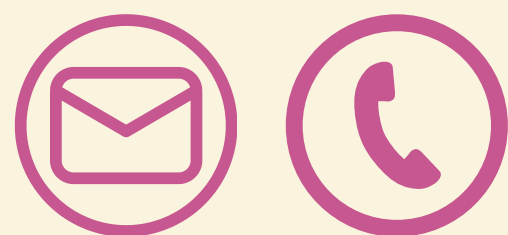
סדנה קבוצתית חדשה שפותחה במיוחד לצרכי השעה, כדי לתת מענה לתחושות חרדה וטראומה משנית, שהחלו בעקבות המלחמה ובכלל. בקבוצה קטנה ניצור מרחב מוגן לעיבוד רגשות, תוך התמקדות במציאות העכשווית, במשאבים ובכוחות.

נלמד הבניה מחודשת של אמון בעצמי ובסביבתי, ונקבל כלים לחיזוק והתגברות על החרדה.

הסדנה כוללת 10-12 מפגשים שבועיים, אחת לשבוע ל-2 שיעורים רצופים, ומועברת ע"י צוות הנחייה מקצועי ומיומן, בקבוצות קטנות מאותה שכבת גיל. בנוסף, יתקיימו 2 מפגשי ליווי והדרכה לצוות ו/או לתלמידים. איתור ובניית הקבוצה מתבצעים ע"י צוות רלוונטי מביה"ס בשיתוף עם צוות רקפת. מיועד לתלמידים הזקוקים למענה רגשי על רקע המצב.

- חיזוק החוסן האישי והחברתי ויצירת תחושת לכידות ותמיכה.
- חיזוק יכולות התקשורת, שיתוף וחיבור למשאבים ולכוחות האישיים.
- החזרת תחושת השליטה ואיפשר המשך תפקוד ופניות רגשית ללמידה וחיברות.

לפרטים נוספים / הזמנה:



סדנה לחיזוק
החוסן הרגשי
לחווים חרדה
וטראומה משנית
(תכנית 30737)

בהתאמה ליסודי, חט"ב
וטיכון, בפריסה ארצית.

תוכניות
לקבוצה קטנה 

סדנת חיזוק חברתי-רגשי בכלי ה- CBT

(תכנית 30738)

בהתאמה ליסודי, חט"ב
וטיכון, בפריסה ארצית.

תוכניות
לקבוצה קטנה 

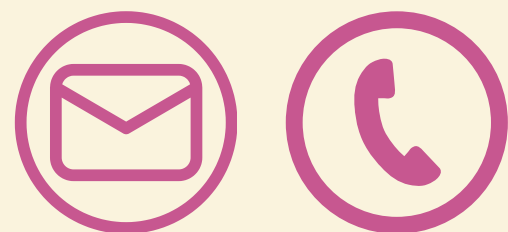
סדנת ה-CBT לקבוצה קטנה מעניקה מרחב מוגן לחיזוק של תלמידות ותלמידים המתמודדים עם קושי רגשי וחרדה חברתית.

היא מיועדת לתלמידים שהקושי החברתי שלהם פוגע בפניותם ללמידה, לעתים עד כדי סכנת נשירה. הסדנה מבוססת על כלי ה- CBT וה- SEL המיושמים באופן קבוצתי והתורמים לחוסן ולתחושת המסוגלות החברתית.

הסדנה כוללת 10 מפגשים, אחת לשבוע לשני שיעורים רצופים, ומועברת ע"י איש מקצוע טיפולי, מיומן ורגיש, בקבוצות קטנות מאותה שכבת גיל. בנוסף, יתקיים מפגש ליווי והדרכה לצוות. איתור ובניית הקבוצה מתבצעים ע"י צוות רלוונטי מביה"ס בשיתוף עם צוות רקפת, שיסייע בדיוק הקבוצה.

- מעטפת מוגנות ורווחה רגשית-חברתית לחיזוק מיומנויות נחוצות וחסרות.
- רכישת כלים להתמודדות עם סיטואציות חברתיות המפורשות בדרך שגויה.
- הבנת הקשר בין מחשבות, רגשות והתנהגות, ותירגול אינטראקציות וקשרים חברתיים.

לפרטים נוספים / הזמנה:



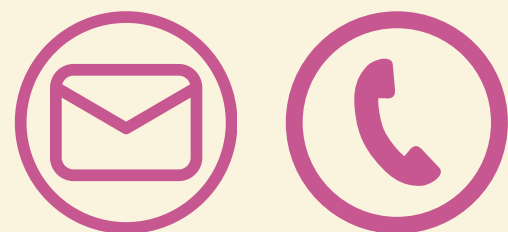
בתקופה בה כישורי חיברות ויצירת קשרים משמעותיים מאתגרים שוב ושוב, מאפשרות סדנאות החינוך החברתי של רקפת שינוי חברתי מהותי, ומשפרות הן את האווירה הכיתתית והן את תחושת המוגנות והפניות ללמידה.

הסדנאות ממוקדות בקידום סביבה חברתית מיטיבה, בה יכולים כל התלמידים להעז לקחת חלק ולהשתלב, וליהנות מאקלים חיובי ומתחושת שייכות. באופן חווייתי ומשחקי נחזק את תחושת הפרט והקבוצה - יחד.

ניתן להזמין את הסדנאות במתכונת מודולרית (10 מפגשים / חצי-שנתי / שנתי), מפגשים שבועיים בני 45 דקות, ומפגש הכנה ותיאום ציפיות עם הצוות. תוכן הסדנה מודולרי ומותאם לצרכי המסגרת. הסדנה מועברת בצורה משחקית וחווייתית ע"י 2 מנחים מקצועיים מטעם העמותה אשר יחלקו את הכיתה ל-2 קבוצות קטנות.

- מעניקות כלים אפקטיביים ויומיומיים להתמודדות עם אתגרים חברתיים נפוצים
- מפתחות מיומנויות חברות חיוניות ומשפרות את החוסן החברתי של הפרט בכתה ושל הקבוצה
- מונעות תופעות של בדידות וריחוק חברתי בכתה, ומחזקות סולידריות ואחריות קבוצתית לפרט

לפרטים נוספים / הזמנה:



סדנת חינוך חברתי ממוקדת מיומנויות חברתיות

(תכנית 30740)

בהתאמה ליסודי, חט"ב
וטיכון, בפריסה ארצית.

תוכניות לכל
הכתה/שכבה



סדנה
חדשה!

סדנת חינוך חברתי ממוקדת "מעברים"

(מיסודי לחט"ב
ומחט"ב לתיכון)

(תכנית 30740)

בהתאמה ליסודי, חט"ב
ותיכון, בפריסה ארצית.

תוכניות לכל
הכתה/שכבה



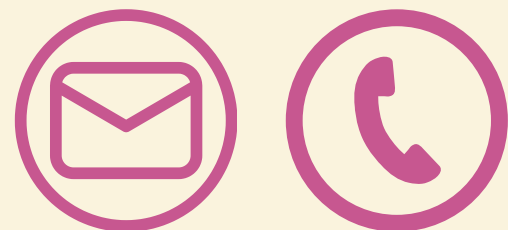
מעברים ושינויים הם אתגר לכולם, ובמיוחד לתלמידות ותלמידים החווים קושי חברתי שפוגע ביכולתם ליצור ולשמר קשרים חברתיים, במעבר למסגרת חדשה.

החשש מכך עלול ליצור עיסוק מוגבר וחרדה מפני מעבר צפוי ולכן נבנתה סדנה ייחודית זו - העוסקת ב"מעברים" בצורה חווייתית ומהנה, מקנה כלים וביטחון והופכת את האתגר להזדמנות לצמיחה חברתית.

הסדנה בת 10 מפגשים שבועיים בני 45 דקות, ומפגש הכנה ותיאום ציפיות עם הצוות, והיא מועברת בצורה משחקית וחוייתית ע"י 2 מנחים מקצועיים מטעם העמותה אשר יחלקו את הכיתה ל- 2 קבוצות קטנות.

- הבנת הקושי והאתגרים הצפויים - וחיבור לכוחות, משאבים והזדמנויות שבמעבר
- פיתוח מיומנויות חיברות וכלים אפקטיביים לחיזוק החוסן ותחושת המסוגלות החברתית
- יוזמה, היכרות, יצירה ושימור קשרים ותקשורת בינאישית

לפרטים נוספים / הזמנה:



**בין מופנמות
למוחצנות -
מפגש חשיפה
חוייתי לכלל
הכתה/שכבה
(תכנית 30742)**

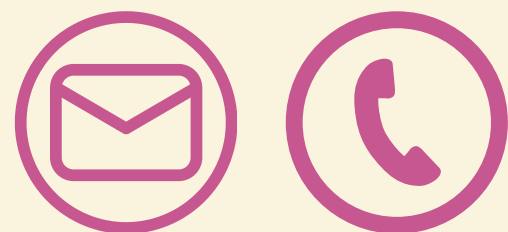
בהתאמה ליסודי, חט"ב
ותיכון, בפריסה ארצית.

כחלק ממעטפת החינוך החברתי-רגשי שמציעה עמותת רקפת, נמצאים מפגשי חשיפה שכבתיים, המועברים במתכונת כיתתית ומקנים ידע, הבנה וחיבור לנושא קשיים חברתיים, חרדה והימנעות חברתית, עמם מתמודדים רבים מתלמידי ותלמידות ביה"ס.
המטרה: העלאת המודעות וחיזוק הסולידריות הקבוצתית ותחושת ה"ביחד".

התלמידים נפגשים במרחב אמפתי, מאפשר ולא שיפוטי, ודרך תחושות וחוויות מתאפשרת העמקה באווירה החברתית הרצויה אל מול המצויה, ובתפקידם של הפרט והקבוצה ביצירה ושימוש של אקלים חברתי אכפתי, מעורב ומקבל.

מפגש חד פעמי בן שעה וחצי, במתכונת כיתתית, הכולל הרצאה מקצועית ולאחריה פעילות מהנה ורותמת ותרגול חוייתי של מיומנויות תקשורת מקרבת, בחלוקה לשתי קבוצות.
מפגשי החשיפה מוזמנים עבור שכבה (3 כתות ומעלה) ומועברים ע"י אותו צוות של רקפת, ברצף, לכל כתה בנפרד.

לפרטים נוספים / הזמנה:



תוכניות לכל
הכתה/שכבה



רקפת לצוות: סדרת הרצאות מודולריות

ממפגש חד-פעמי ועד
הכשרה מלאה לצוותים

(תכנית 30597)

בהתאמה ליסודי, חט"ב
וטיכון, בפריסה ארצית.

לצוותי החינוך תפקיד קריטי בהחזקת הקושי החברתי-רגשי עמו מתמודדים רבים מהתלמידות
והתלמידים.

כחלק בלתי נפרד ממעטפת רקפת, ולצד הקבוצות שאנו מציעים לתלמידים - חשוב לנו במיוחד לחזק
את צוותי החינוך והייעוץ בביה"ס, ולהעשירם בידע וכלים, כדי שיוכלו לסייע לתלמידיהם ולהוביל שינוי
חברתי בכיתותיהם. המטרה: חיזוק הצוותים אל מול דילמות ואתגרים חברתיים-רגשיים, וקידום אקלים
חברתי של מוגנות ואכפתיות.

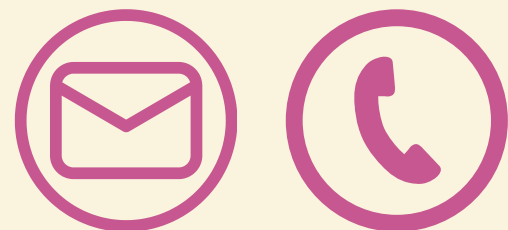
זו סדרה מודולרית של הרצאות, סדנאות והכשרות לצוותי חינוך וייעוץ, המשלבות ידע תיאורטי לצד התנסות
חוייתית ואישית. ניתן להזמין במתכונת של מפגש חד פעמי או מקבץ מפגשים. כל התכנים מועברים ע"י
נשות מקצוע ייעודיות לנושא, מטעם העמותה. בחירה ודיוק התכנים יעשו בשיתוף בין ביה"ס ורקפת.

בין נושאי המפגשים:

האינדיבידואל והקבוצה, דינמיקה מקרבת, אתגרים חברתיים-רגשיים במציאות העכשווית,
כלים אפקטיביים לחיזוק החוסן האישי-חברתי, מוחצנות/מופנמות וקבלת האחר,

יצירה ושימור קשרים בינאישיים ועוד.

לפרטים נוספים / הזמנה:



תוכניות לצוותי
החינוך והייעוץ



סדנת Well-Being לצוותים

סדנה חווייתית במסגרת
"תכנית שלומות" לצוותים

(תכנית 30597)

בהתאמה ליסודי, חט"ב
וטיכון, בפריסה ארצית.

תוכניות לצוותי
החינוך והייעוץ



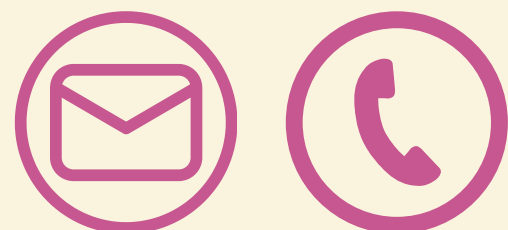
למעורבותם ותפקידם של הצוותים בשמירה על רווחת התלמידים, במיוחד אל נוכח מציאות משברית, יש
ערך רב ומשמעות, אך יש לכך גם מחירים.

הסדנה המוצעת מעניקה לצוותים מרחב מחזק ל-Well Being של הצוות ברמת הפרט והקבוצה. מקום בטוח
לשיח חברתי-רגשי, ולשיתוף באתגרים, הצלחות, דילמות ורגשות בעבודה החינוכית. דרך כוח הקבוצה ותוך
חיזוק הלכידות והשייכות, נשפר את רווחת הצוות ונחזק את החיבור החיוני כ"כ למשאביו.

סדרה בת 6 מפגשים בני 90 דקות לצוותי החינוך והייעוץ, המועברת ע"י נשות מקצוע מיומנות ורגישות, מטעם
העמותה.

- שיח רגשי מאפשר ומחזק, אוורור רגשות וחיבור לכוחות ומשאבים.
- דינמיקה מיטיבה ותקשורת מקרבת להעמקת תחושת השייכות והלכידות.
- כלים וטכניקות להתמודדות עם לחץ ומשבר, להרגעה ולחיזוק החוסן.
- דגש על יצירת חיבורים בין חברי הקבוצה, עוזר-נעזר,
- הפריה הדדית ולמידת עמיתים.

לפרטים נוספים / הזמנה:

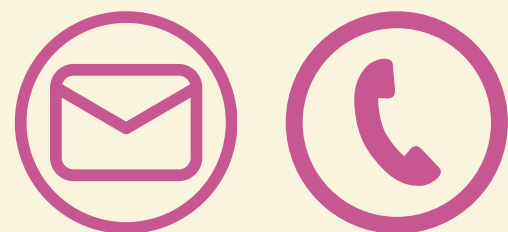


קשיים ואתגרים אישיים וחברתיים מלווים תלמידים גם במרחב הבית ספרי וגם בביתם, ופוגעים בהשתלבותם החברתית ובפניות שלהם ללמידה. שילוב כוחות בין הצוותים וההורים וביסוס השותפות ביניהם יחזקו את המעורבות הנחוצה ויאפשרו סיוע אפקטיבי יותר לתלמידות ותלמידים החווים קושי חברתי בביה"ס ומחוץ לו.

כחלק מהמעטפת המקצועית שמעניקה עמותת רקפת לתלמידים המתקשים חברתית, אנו מציעים מפגש חד פעמי או סדרת מפגשים, בהם נחזק את השותפות החינוכית בין צוותי החינוך והייעוץ בביה"ס ובין הורים לתלמידים החווים קושי חברתי, חרדה והימנעות חברתית. ביסוס השותפות ביניהם יאפשר סיוע משמעותי בפתרון קשיים הפוגעים בסביבת הלמידה ויקדם הן את רווחתם של התלמידים והן את זו של הצוותים.

המפגשים מועברים ע"י מנחות מקצועיות ייעודיות לנושא מטעם רקפת (הסמכה להנחיית הורים וקבוצות).

לפרטים נוספים / הזמנה:



**חיזוק השותפות
בין הצוות
להורי תלמידים
(הרצאה או
סדרת מפגשים)**

(תכנית 30743)

בהתאמה ליסודי, חט"ב
וטיכון, בפריסה ארצית.

כארגון מקצועי ומתפתח אנו מקפידים על ביצוע מדידה והערכה של כלל פעילותנו בסדנאות ובקבוצות השונות. תוצאות ההערכה מאפשרות לנו להתעמק ולהבין את הצרכים העולים מן השטח, לדייק ולשפר את המענים המוצעים.

דוגמה מתוך תוצאות מדידה והערכה של סדנאות העצמה חברתית ("מאותרים") - הפרמטר של **חוויית המשתתפים בסדנה** נמדד באמצעות הגדים הבוחנים ארבעה ממדי חוויה:

השתתפות והתנסות אישית

76% **כמפגשים שיתפתי במחשבות ורגשות שלי**

82% **במהלך המפגשים העלתי לעשות דברים שבדרך כלל אני נמנעת מהם כמו לדבר מול אחרים**

העלאת הבטחון העצמי והחברתי

73% **מפגשים נתנו לי יותר בטחון לדבר עם ילדים אחרים**

72% **אני מרגישה שהסדנה תרמה להעלאת הבטחון העצמי שלי**

אוניברסליות ונירמול

88% **הכרתי תלמידים/ות שמתמודדים עם קשיים וחוויות דומים לשלי**

73% **נהנתי להקשיב למה שילדים אחרים מספרים על עצמם**

יצירת קשרים וחברויות

75% **הסדנה אפשרה לי להתיידד עם הילדים/ות האחרים ולהכיר חברים חדשים**

**רקפת
לחינוך:
מדידה
והערכה**

מה אומרים עלינו התלמידים וצוותי החינוך?

”

היה לי רצון יותר גדול להגיע לבית הספר ולהכיר חברים

”

יכולתי להוריד את המסכות ופשוט להיות מי שאני

”

"דיברתי עם ילדים שאף פעם לא דיברתי איתם קודם"

”

הסדנה עזרה לי להבין את הרגשות שלי, לשלוט בכעסים

”

עבודה עקבית עם התלמידים שלנו יכולה להזיז הרים! תודה על המקצועיות, הנעיומות והחיוך.



לאה לוי, יועצת חינוכית,
אור תורה רמות - בנות



סימה מכלוף,
מנהלת בי"ס אופק, אשדוד



יונית, יועצת חינוכית,
בי"ס עירוני א' תל אביב

“ההשתלמות הייתה מקדמת ומעשירה. הודגשה חשיבות איתור תלמידים ומתן כלים להתמודדות על מנת לקדםם וכדי לתת להם מענה מותאם במרחבים השונים”

“אחרי הפגישה המחנכים ידעו טוב יותר לאתר תלמידים (הזקוקים לעזרה). המנחה היתה מקצועית, מחוייבת, סוחפת ויצירתית”.

“פיתוח תחושת המסוגלות והחוסן הנפשי, ושינוי דפוסי החשיבה, איפשרו לתלמידות קבוצת שייכות ויכולת גדילה בתקופת המעבר לחטיבה. אנחנו מודים וממליצים בחום”

”התחלתי עם תחושה של בדידות,

סיימתי עם תחושה של שייכות”



אתר אינטרנט
rakefet-group.org.il



מייל
edu@rakefet-group.org.il



סלולרי/ ווטסאפ
[054-6636168](tel:054-6636168)



תיאום פגישה
[Calendly](#)