

מיינדפולנס - קשיבות



מיינדפולנס בכיתות שח"ר

יתרונות התרגול...

- שיפור יכולה הקשב והריכוז והפחתה ברמות הסטרס

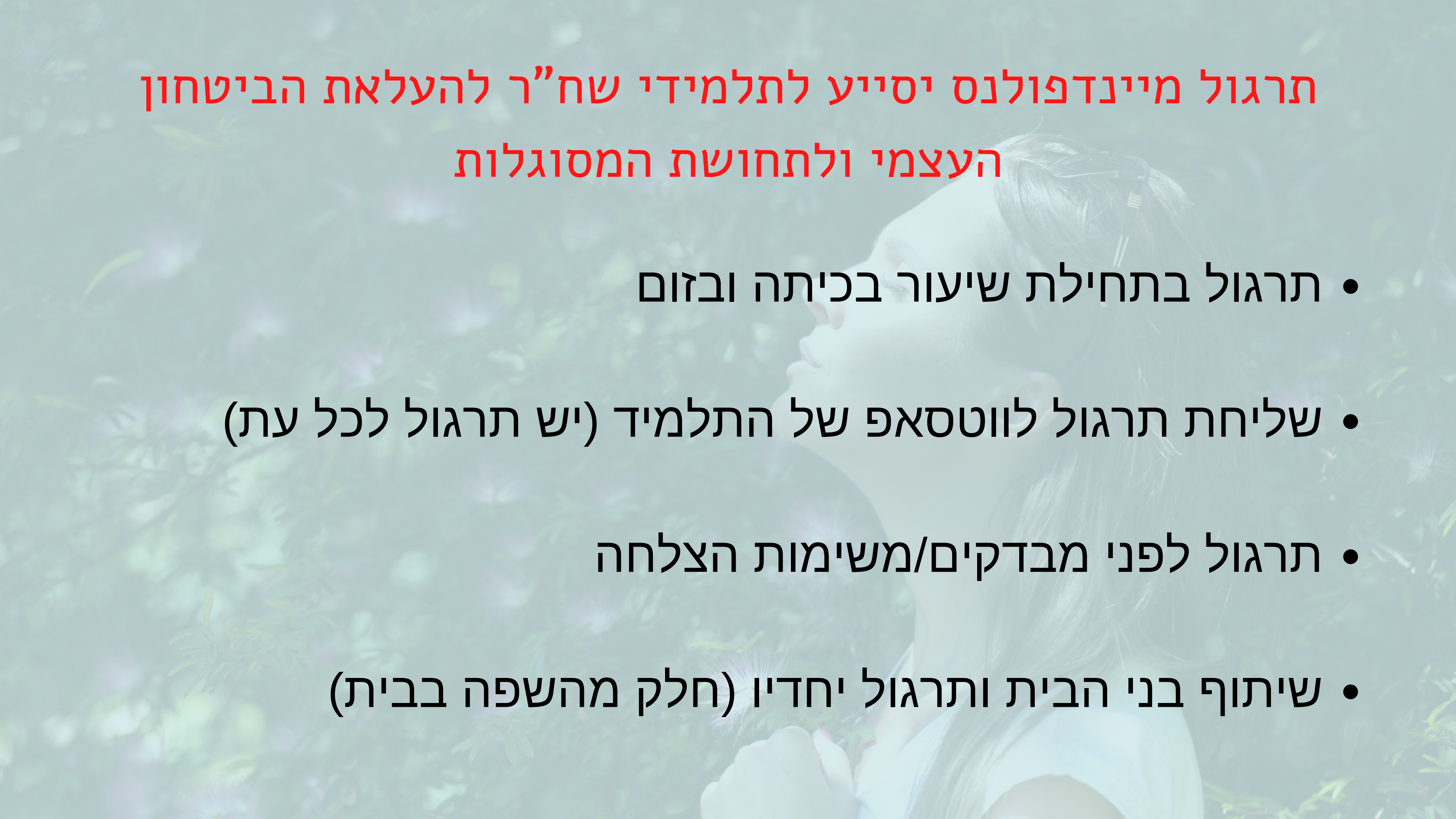
- שינויים באזורי מוח הקשורים למידה,

- זיכרון וויסות רגשי

- הפחתה בתסמיני דכאון וחרדה

- עלייה במדדי רוחה נפשית



A woman with long brown hair is shown in profile, looking upwards and smelling a bouquet of purple flowers. The background is a soft-focus field of similar flowers.

תרגול מיינדפולנס יסייע לתלמידי שח"ר להעלאת הביטחון העצמי ולתחושת המסוגלות

- תרגול בתחילת שיעור בכיתה ובזום
- שליחת תרגול לווטסאפ של התלמיד (יש תרגול לכל עת)
- תרגול לפני מבדקים/משימות הצלחה
- שיתוף בני הבית ותרגול יחדיו (חלק מהשפה בבית)