

תרגולי קשיבות (איינצפאלנס) ושיאובס האוריינית

קשיבות, הידועה גם בשם "מיינדפולנס", היא שיטת תרגול שמטרתה להפנות את תשומת הלב ואת הקשב באופן מכוון ולא שיפוטי לחוויות ולתחושות המתרחשות ברגע הנוכחי. זהו תהליך אימוני המפתח את המודעות ואת היכולת לבחון את מה שקורה סביבנו תוך ריחוק מסוים ומתוך קבלה עצמית. מחקרים מראים שתרגולי קשיבות עם ילדים משפרים את הקשב, מפחיתים מתח וחרדה, תורמים ליכולת הלמידה ולאקלים אמפתי הקשוב והרגיש לזולת.

אוסף הפעילויות בקובץ זה, מטפח את יכולת הקשיבות ומפתח במקביל גם כישורים שפתיים ואורייניים. להרחבה: [קרא עוד](#)

תרגולי קשיבות לבוגרים

לוח משימות
אחרונה



תרגולי איינצפאלנס



הילדה אלה גנדי-יצחק
ממליצה על תרגולי
קשיבות מרגיעים לשעת
לחץ או חרדה

תרגולי קשיבות לצעירים

זהירגס בצרך שלי



באדיבות
יעל שטיינברג

איך אנחנו נרגעים?



באדיבות
"המשחקים של חדודה"

תרגולי הרגעה וויסות רגשי

חשיבה חיובית
והצלחה
באדיבות שני נשיא
"חשיבה צומחת"



סרטונים לתרגול יוגה
באדיבות "שמיים כחולים"

אתכון זהירגס



באדיבות שיר כהן