

والدگری بارهایی



رهایی از
استرس‌های
والدگری

والدگری یکی از زیباترین و در عین حال چالش‌برانگیزترین نقش‌های زندگی است. بسیاری از ما در این مسیر، لحظاتی را تجربه می‌کنیم که احساس خستگی، ناتوانی یا حتی درماندگی می‌کنیم. گاهی اوقات، با وجود تمام تلاش‌مان، احساس می‌کنیم که درک درستی از نیازهای فرزندانمان نداریم یا نمی‌دانیم چگونه با چالش‌های روزمره برخورد کنیم.

در این شرایط، داشتن یک راهنما یا کوچ که بتواند بدون قضاوت به ما گوش دهد و راهکارهای عملی ارائه کند، می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. همچنین، گروهی از والدین همفکر که بتوانیم تجربیات، چالش‌ها و موفقیت‌های روزانه‌مان را با آن‌ها به اشتراک بگذاریم، می‌تواند حس تنهایی را کاهش دهد و به ما انگیزه‌ی بیشتری برای ادامه‌ی این مسیر بدهد.

علاوه بر این، تمرین‌های روزانه‌ی خودمراقبتی مانند ذهن‌آگاهی و شنیدن فعال، به ما کمک می‌کنند تا در میان شلوغی‌های زندگی، آرامش درونی خود را حفظ کنیم و با انرژی بیشتری به نقش والدگری خود بپردازیم.

برای چه افرادی مناسب است؟



- می‌خواهید والدگری را با آرامش و رهایی تجربه کنید.
- به دنبال تقویت ارتباط با خود و فرزندان‌تان هستید.
- می‌خواهید از چرخه استرس و احساس گناه در والدگری رها شوید.
- به دنبال ابزارهای عملی برای افزایش خودکارآمدی و اعتماد به نفس در والدگری هستید.
- می‌خواهید در کنار والدینی با دغدغه‌های مشابه، رشد کنید و حمایت شوید.

عوامل کمبود رهایی در والدین

۱	استرس و فشارهای روزمره	والدین به دلیل مشغله‌های کاری، مسئولیت‌های خانوادگی و انتظارات اجتماعی، تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند.	تمرین‌های روزانه ذهن‌آگاهی و یادکست‌های مدیریت استرس
۲	احساس گناه و سرزنش خود	والدین به دلیل استانداردهای بالای اجتماعی و انتظارات غیرواقع‌بینانه، اغلب خود را سرزنش می‌کنند.	آموزش و تمرین‌های خودشفقتی
۳	عدم آگاهی از مراحل رشد کودک و نوجوان	والدین به دلیل عدم آگاهی از مراحل رشد، مراحل رشد مغزی و رشد عاطفی انتظارات نادرستی از فرزندان خود دارند	ویدیوهای کوتاه و موثر در مورد رشد کودک و نوجوان
۴	عدم حمایت اجتماعی	والدینی که شبکه‌های حمایتی ضعیفی دارند، بیشتر دچار استرس و انزوا می‌شوند و احساس استیصال را تجربه می‌کنند.	عضویت در گروه والدین همدل، فضایی امن برای تبادل تجربیات و دریافت حمایت
۵	عدم مهارت در مدیریت هیجانات	والدینی که نمی‌توانند هیجانات خود را مدیریت کنند، بیشتر دچار استرس و تعارضات خانوادگی می‌شوند.	آموزش و تمرین شناخت و مدیریت احساسات نیرومند
۶	عدم مهارت در برقراری ارتباط مؤثر	ارتباط ضعیف بین والدین و فرزندان منجر به سوءتفاهم و تعارضات می‌شود و چرخه استرس و عدم رهایی را تقویت می‌کند.	آموزش مهارت‌های ارتباطی و منتورینگ شخصی

نتایج از دیدگاه پژوهش ها

کاهش اضطراب کودکان

پژوهش ها نشان می دهند: والدینی که آرام تر و ذهن آگاه تر هستند، تا ۴۰٪ کمتر کودکانشان اضطراب و استرس را تجربه می کنند.

حمایت اجتماعی و کاهش استرس

پژوهش ها نشان می دهند: والدینی که در گروه های حمایتی شرکت می کنند، تا ۳۰٪ کمتر استرس و احساس تنهایی را می کنند

مدیریت هیجانات و کاهش خشم

پژوهش ها نشان می دهند: والدینی که مهارت های مدیریت هیجانات را یاد می گیرند، تا ۴۵٪ کمتر خشم خود را بروز می دهند.

نتایج از دیدگاه پژوهش ها

ذهن آگاهی و بهبود عملکرد والدین

پژوهش ها نشان می دهند: والدینی که تمرین های ذهن آگاهی انجام می دهند، تا ۴۰٪ بهتر در شرایط بحرانی و استرس زا عمل می کنند.

افزایش رضایت از زندگی خانوادگی

پژوهش ها نشان می دهند: والدینی که در دوره های والدگری شرکت می کنند، تا ۵۰٪ بیشتر رضایت از زندگی خانوادگی خود را گزارش

ارتباط مؤثر و کاهش تعارضات

پژوهش ها نشان می دهند: والدینی که مهارت های ارتباط مؤثر را یاد می گیرند، تا ۵۰٪ کمتر با فرزندان خود دچار تعارض می شوند.

ویژگی های دوره والدگری بارهایی



ترکیب آموزش و تمرین عملی:

با ۱۵ ساعت آموزش آنلاین، پادکست های روزانه ذهن آگاهی و جلسات منتورینگ، تئوری و عمل را به طور همزمان تجربه کنید.



گروه والدین همدل

در کنار والدینی با دغدغه های مشابه، حمایت شوید، تجربه ها را به اشتراک بگذارید و در مسیر رشد همراهی شوید.



بلند مدت و محتوای کوتاه

این دوره ۹۰ روز شما را در روندی کارآمد قرار می دهد. در این فرآیند، از محتواهای کوتاه کاربردی و جلسات هدفمند برای ایجاد تحولی ماندگار استفاده شده است.

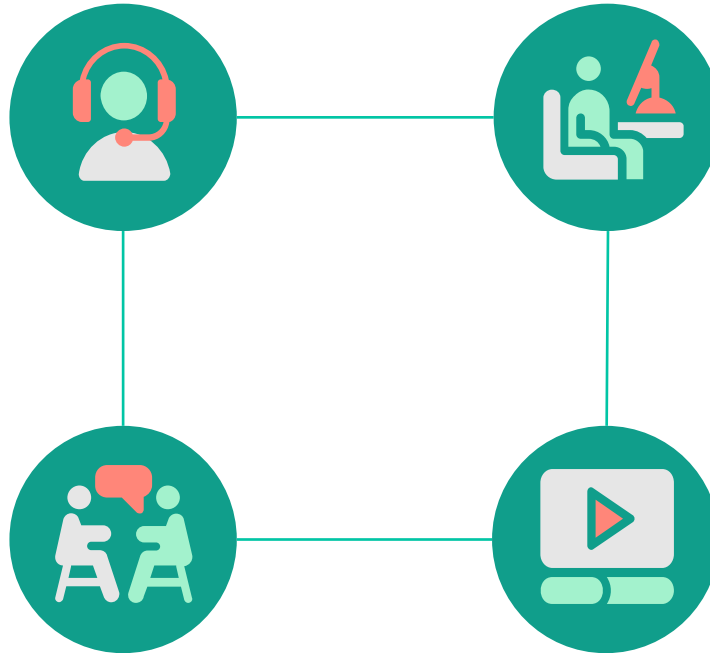
بخش‌های مختلف دوره

پادکست‌های روزانه

تمرین‌های کوتاه روزانه برای تقویت حضور ذهن و کاهش استرس در زندگی روزمره، تقویت گفتگو و ارتباط با فرزند

منتورینگ شخصی

جلسه شخصی‌سازی شده برای رفع چالش‌های خاص شما و پیشرفت هدفمند



جلسات آنلاین

۱۵ ساعت آموزش آنلاین با تمرکز بر مهارت‌های والدگری، ذهن‌آگاهی و خودشفقتی برای تحول پایدار و گفتگو و همفکری با گروه والدین و منتور اختصاصی

ویدیوهای کوتاه و کاربردی

ویدیوهای خلاصه و کاربردی که در زمان کم، بیشترین تأثیر را بر روند والدگری شما می‌گذارند.

بخشی از عناوین محتوای دوره

- وقتی کودکم ناگهان نوجوان می شود
- چرا نوجوانم عقلش را از دست می دهد؟
- واقعا چه بلایی سرش آمده
- طبقه های ساختمان مغز
- ترمیم رابطه های آسیب دیده
- هویت یابی و حمایت های ما
- تغییر نقش والدگری ما در کودکی و نوجوانی
- مواجهه موثر با انفجارهای ناگهانی نوجوانی
- خط قرمز و حل مساله
- چه آرزویی برای فرزندت داری؟
- کودکی، لجبازی و عصبانیت
- چطور یاد بگیرم آرامشم را حفظ کنم
- پنج نیاز اساسی من و او
- استفاده مناسب از رسانه
- شاه کلید کشف رفتار عجیب و غریب کودک
- درک و همدلی، اکسیر معجزه گر رابطه
- روش های اختصاصی برای مراقبت از خود

خودشفقتی یعنی
اینکه با خودمان
همان‌گونه رفتار
کنیم که با بهترین
دوستان رفتار
می‌کنیم.

کریستن نف

والدگری مؤثر نه درباره
کامل بودن است، نه
درباره کنترل همه چیز؛
بلکه درباره حضور
داشتن و رشد کردن
است.

برنه براون

والدگری ذهن‌آگاهانه
یعنی اینکه با تمام
وجود در کنار
فرزندانمان باشیم،
بدون قضاوت و با
پذیرش کامل.

شیلا گیبسون

مقایسه روش‌ها

دوره والدگری با رهایی	مشاوره	دوره های متداول فرزند پروری	محتوای آموزشی
قطعه کوتاه قابل بازبینی ✓	✗	محتوای طولانی و غیرقابل بازبینی ✓	محتوای آموزشی
بیش از ۵۰ یادکست ✓	بسته به نوع و رویکرد مشاور ✓	✗	تقویت ذهن آگاهی و خود شفقتی
در گروه تلگرام و برای ۹۰ روز ✓	✗	✗	ارتباط با گروه همدل والدین
در گروه تلگرام و برای ۹۰ روز ✓	✗	بسته به نوع دوره و در مدت کوتاه ✓	تمرین و فعالیت های عملی
۴ جلسه با منتور حرفه ای ✓	✓	✗	جلسه اختصاصی
کشف راهکار اختصاصی توسط فرد ✓	ارایه راهکارهای اختصاصی توسط مشاور ✓	ارایه راهکارهای عمومی ✓	راهکار برای چالش ها



مخاطبین دوره را به
دیگران توصیه کرده اند



مخاطبین در جملات دستاوردشان به بهبود
ذهن آگاهی و حضور در لحظه و افزایش
مهربانی با خود اشاره کرده اند

قدرت همدلی و یادگیری گروهی

داشتن هم گروهی هایی که تجربیاتشان را به اشتراک می گذارند، دوره را منحصر به فرد کرده است. گاهی راه حلی که برای یکی از ما جواب داده، برای بقیه هم مؤثر است. این همدلی باعث رشد ما می شود.

ملموس و کاربردی

تمرینات عملی و کاربردی این دوره باعث شده تأثیرش را در زندگی ام ببینم. چیزی فراتر از دانستن، اینجا واقعاً تجربه می کنم و کیفیت زندگی ام بالاتر رفته است.

کشف های عمیق در جلسات منتورینگ

در جلسه منتورینگ، چندین راه جدید برای مشکلاتم پیدا کردم. از تعارض های ذهنی بیرون آمدم و حس سبکی دارم. انگار راه هایی که نمی دیدم، حالا جلویم باز شده اند.

احساس رضایت

این دوره به من احساس کافی بودن و رضایت از خودم داد. فهمیدم که خطا کردن طبیعی است و والد خوب بودن یعنی رشد مداوم، نه بی نقص بودن

رهایی از سرزنشگری

کم کم دارم از روی صندلی سرزنش بلند می شوم و به صندلی شفقت با خودم نزدیک تر می شوم. حالا هر اشتباهی را برای خودم بزرگ نمی کنم و به جای سرزنش، به ترمیم رابطه با فرزندم فکر می کنم.

اثر ذهن آگاهی

تمرین های ذهن آگاهی باعث شد بیشتر در لحظه زندگی کنم. حالا حتی موقع آشپزی، صدای آب یا حباب های داخل لیوان برایم معنا پیدا کرده است. این تنها چیزی باشد که از دوره یاد بگیرم، برای یک والد رها کافی است!

والدگری از زاویه ای جدید

من همیشه فکر می کردم مادر خوبی نیستم، اما در منتورینگ متوجه شدم این فکر، فقط یک فکر است! فهمیدم که باورهای من، مستقیماً روی فرزندم تأثیر می گذارند. حالا دارم خودم را از این چرخه بیرون می کشم.

تجربه رهایی

امروز یاد گرفتم که رهایی، بی خیالی نیست! بلکه یعنی مسئولانه و متعهدانه قدم بردارم، اما خودم را درگیر فشارهای غیرضروری نکنم. والدگری یعنی ایجاد بستری که کودک بتواند نیازهایش را برآورده کند.

قدرت همدلی و یادگیری گروهی

اینجا یاد گرفتیم که والدگری نباید به دام کمال گرایی بیفتد. روانشناسی برای کمک به ماست، نه اینکه احساس گناه و ناتوانی بیشتری ایجاد کند. در این دوره، جای رهایی از بایدها و نبایدهای دست و پاگیر است

تغییر نگرش

کم کم گره‌هایی که سال‌ها در ذهنم داشتم باز می‌شود. احساس می‌کنم از دنیای استیصال و بیچارگی، وارد دنیای کارآمدی شده‌ام. حالا بهتر می‌توانم دنیای فرزندم را درک کنم.

کشف‌های عمیق در جلسات منتورینگ

در جلسه منتورینگ، چندین راه جدید برای مشکلاتم پیدا کردم. از تعارض‌های ذهنی بیرون آمدم و حس سبکی دارم. انگار راه‌هایی که نمی‌دیدم، حالا جلویم باز شده‌اند.

احساس رضایت

جلسه منتورینگ عالی بود! پر از بغض و فکرهای درهم‌برهم وارد جلسه شدم، اما در پایان، احساس شفافیت، رهایی و شفقت داشتم. باورم نمی‌شد چطور با ترس‌های پنهانم روبه‌رو شدم و چقدر از این آگاهی خوشحال هستم.

مدرسه سیمرغ از نگاه آمار

۶۰

شهر مختلف
ایران



۲۰

کشور مختلف
دنیا



۱۰۰۰

مدیر و مربی
آموزش دیده



۲۰,۰۰۰

شرکت کننده
دوره‌ها



%۹۵

رضایت شرکت
کنندگان



۴۰۰۰

دقیقه محتوای
چند رسانه‌ای



مدرسه سیمرغ
simorgh school

۱۰۰

اجرا در مدارس و
مهدهای کودک



۵۰

اجرا در برنامه
های تلویزیونی



طراحان دوره



نعیم طهرانی

کوچ PCC
مدرس دوره های تربیت تسهیلگر



حمیده محسنی

تسهیلگر دوره های والدین
کوچ حرفه ای



حمید ترقی جاه

بیش از ۴۰ سال سابقه آموزشی
مدرس دوره های ارتباط همدلانه
کوچ و تسهیلگر حرفه ای



سوده شبیری

مدرس دوره های ACT
نویسنده و محقق
والدگری



علی ترقی جاه

مدرس دوره های تربیت تسهیلگر
طراح تجربه مخاطب باغ کتاب تهران
نویسنده و محقق

چطور به ما بپیوندید

اگر مدیر یک سازمان یا نهاد هستید؟

کافی است یک پیام در واتساپ به ۰۹۰۱۶۹۵۹۰۹۴ بفرستید و درخواست اطلاعات برای سازمان تان را مطرح کنید.



اگر پدر یا مادر هستید؟

عدد ۱۰۰ را به شماره ۹۰۰۰۳۷۸۹ ارسال کنید و اطلاعات و بینارهای رایگان را دریافت کنید.



اگر مدیر یا معلم مدرسه هستید؟

با مراجعه به صفحه

Simorqschool.com/valed-campaign

اطلاعات خود را وارد کنید و خدمات را به والدین تان اطلاع دهید.



با احترام و قدردانی از توجه شما

