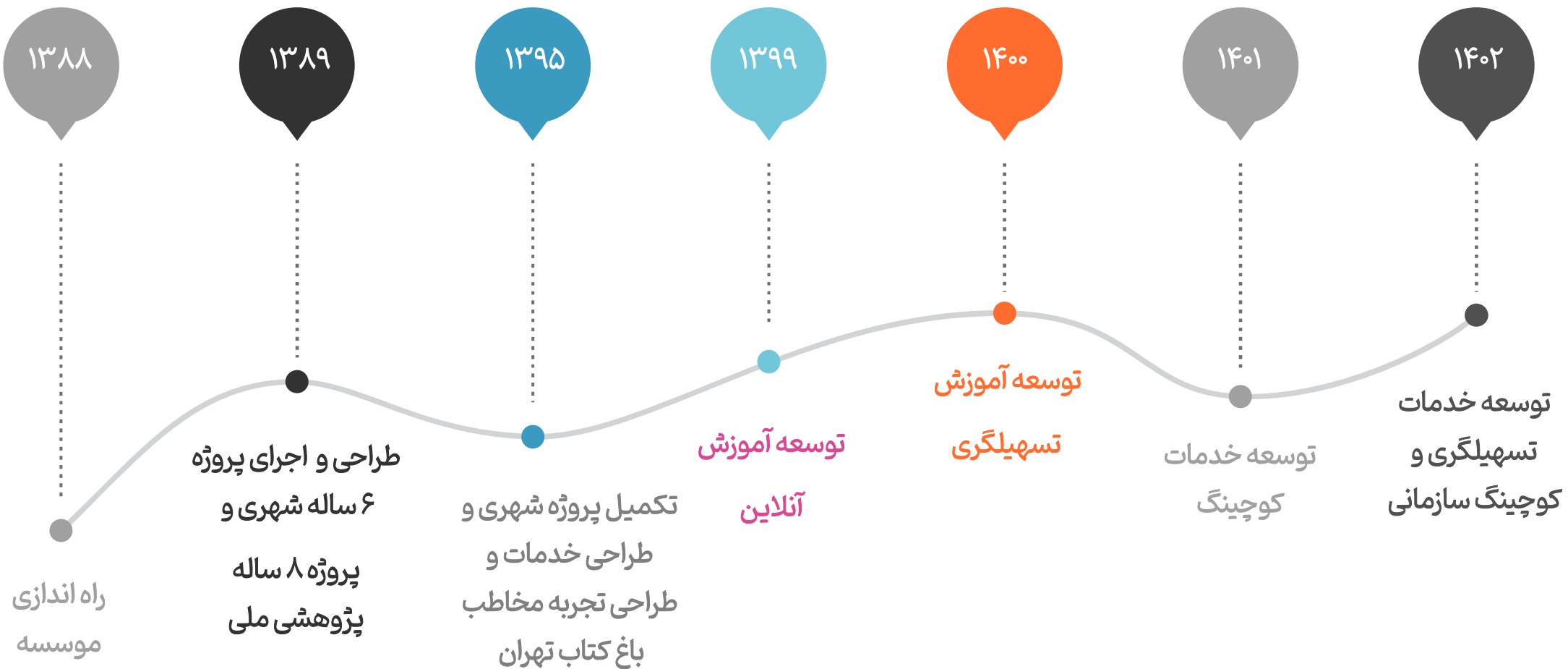


هنر والدگری؛ بودن با نوجوان

مدرسه سیمرغ



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



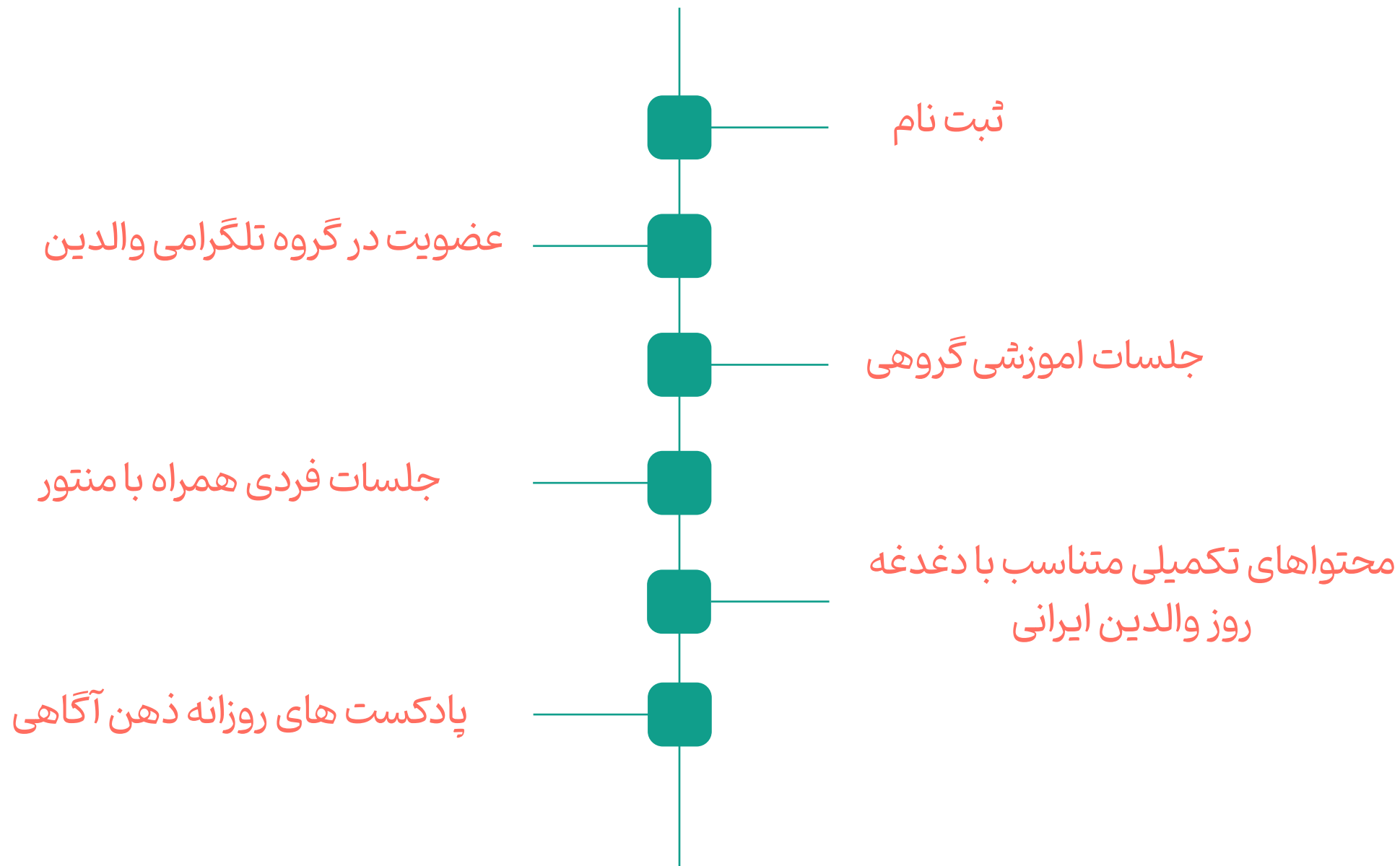


رهایی از
استرس‌های
والدگری

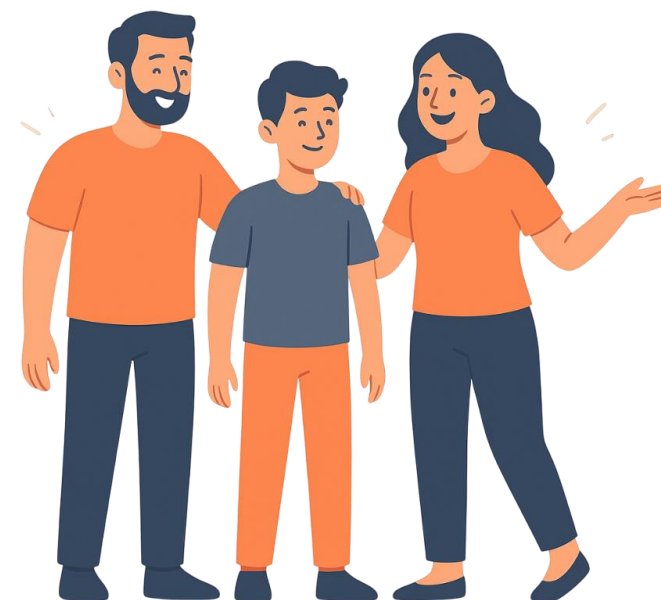


دوره «هنر والدگری؛ بودن با نوجوان» بر اساس برنامه Bringing Up Great Adolescents (BUGA) بنیاد ACF استرالیا طراحی شده است. این دوره در ۸ هفته، شامل ۸ جلسه گروهی دو ساعته است و والدین را در درک دنیای نوجوان، نیازهای روانی-عاطفی او و ایجاد تعادل میان آزادی و مسئولیت راهنمایی می‌کند.

مسیر برنامه هنر والدگری - بودن با نوجوان



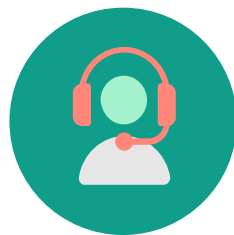
این دوره با تمرکز بر شناخت مغز و روان نوجوان، کمک می‌کند والدین به جای کنترل بیش‌ازحد، رابطه‌ای حمایتی، همراه و گفت‌وگومحور با نوجوان خود ایجاد کنند. رویکرد این دوره بر پایه ذهن آگاهی ((mindfulness، تأمل والدین بر الگوهای رفتاری خود ((reflectiveness، و ایجاد ارتباط احترام‌آمیز با نوجوان است. در این مدل با تأکید بر روایتگری (narratives) و تکیه بر نقاط قوت والدین و نگاه مبتنی بر شفقت ((self compassion، افراد تعامل تازه‌ای را در ارتباط با خود و فرزندشان تجربه می‌کنند.



همه والدین و مراقبین و مربیان کودکان یا نوجوانان. پیش نیاز خاصی لازم نیست، فقط کافیست انگیزه و تعهد برای یادگیری و تغییر داشته باشید.

دست‌آورد دوره برای شرکت‌کنندگان

افزایش اعتماد و ارتباط عاطفی و
رابطه گرم‌تر و صمیمی‌تر با فرزند



آرام‌تر شدن رابطه والد-نوجوان
کاهش تنش‌ها و مشاجره‌ها

بهبود مهارت‌های گفت‌وگو و
شنیدن و ارتباط مؤثر



آرامش بیشتر در خانه و محیط‌های
ارتباطی کودک و نوجوان



آنچه در این سفر ۷ هفته ای به آن می پردازیم:
شناخت مغز نوجوان از منظر عصب شناسی و بازتاب آن بر جوری که رفتار می کند

تأثیر پیام های گذشته را بر جوری که والدگری می کنیم کشف می کنیم
رفتار نوجوان چیزی ست که اغلب نگرانش هستیم، چه معنایی دارد؟
ما بیشتر برای نوجوان مراقب و کنترل گر هستیم یا مشاور و راهنما؟

چه چیزهایی رابطه را تقویت می کند؟

چگونه در مسیر هویت یابی از نوجوان مان حمایت کنیم؟

در چشم انداز جدیدمان برای نوجوان مان چه می خواهیم؟ و چه قدم هایی برمی داریم.

رویکردهای این دوره

مهربانی با خود

خودآگاهی

روایت‌گری

بازاندیشی

عنوان نشست	تاریخ	روز	ساعت
نشست آغاز	۳ دی ۱۴۰۴	شنبه	۱۶ الی ۱۸
نشست دوم	۱۰ دی ۱۴۰۴	شنبه	۱۶ الی ۱۸
منتورینگ اول	با هماهنگی شرکت کننده و منتور مشخص می شود.		
نشست سوم	۱۷ دی ۱۴۰۴	شنبه	۱۶ الی ۱۸
نشست چهارم	۲۴ دی ۱۴۰۴	شنبه	۱۶ الی ۱۸
منتورینگ دوم	با هماهنگی شرکت کننده و منتور مشخص می شود.		
نشست پنجم	۱ بهمن ۱۴۰۴	شنبه	۱۶ الی ۱۸
نشست ششم	۸ بهمن ۱۴۰۴	شنبه	۱۶ الی ۱۸
منتورینگ سوم	با هماهنگی شرکت کننده و منتور مشخص می شود.		
نشست هفتم	۲۹ بهمن ۱۴۰۴	شنبه	۱۶ الی ۱۸
منتورینگ چهارم	با هماهنگی شرکت کننده و منتور مشخص می شود.		
نشست هشتم	۶ اسفند ۱۴۰۴	شنبه	۱۶ الی ۱۸

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 بيفتد. 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.

سوده شبیری

مادر سه فرزند (کودک . نوجوان . جوان)
برگزار کننده دوره برای بیش از ۵۰۰۰ نفر در
حوزه های والدگری . ارتباطی . توسعه فردی
مدرس دوره های تربیت تسهیلگر
نویسنده ۳ عنوان کتاب و برگزیده جشنواره
کتاب رشد
پژوهشگر در حوزه زندگی بر مدار ارزش



سرپرست دوره

ملیحه احمدی

تعهد سرپرست حمایت همه جانبه از شرکت کنندگان و بهره بردن
تک تک آن ها از دور هنر والدگری - بودن با نوجوان است .
اگر شرکت کنندگان برای استفاده از محتوا و ساختارهای دوره هر
گونه مانعی داشته باشند . سرپرست دوره از آن ها حمایت می کند .



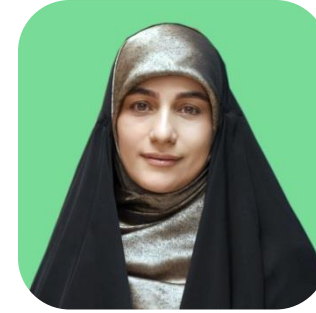
منتورهای دوره



زهرا ریاضی



معصومه رضوانی



سمیه امین



عطیه مسعودشاهی



ملیکا حسینی



فاطمه رحمانی



حمید ترقی‌جاه

شرایط ثبت نام

۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان	مبلغ دوره
۸ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان	شرایط ثبت نام در تخفیف زودهنگام
۸ میلیون تومان	شرایط ثبت نام نقدی
۱۳ میلیون تومان	زوجین (هر دو نفر)
۱۱ میلیون تومان	نقد زوجین (هر دو نفر)
۱۳ میلیون تومان	هر دو دوره هنر والدگری
۵ میلیون تومان	ریویو

مبلغ می تواند با توافق با مسئول مالی به صورت اقساط پرداخت شود.

با احترام و قدردانی از توجه شما

