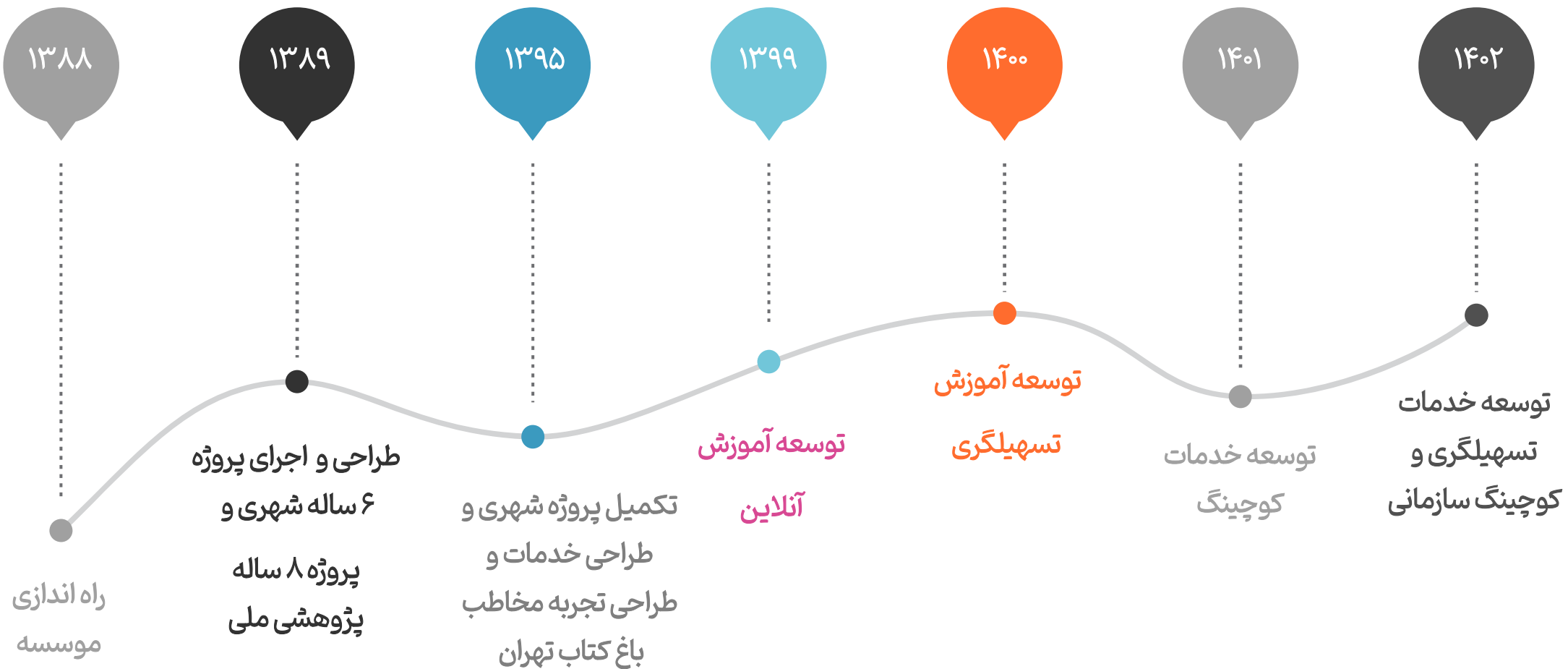


هنر والدگری؛ حضور در کنار کودکی

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



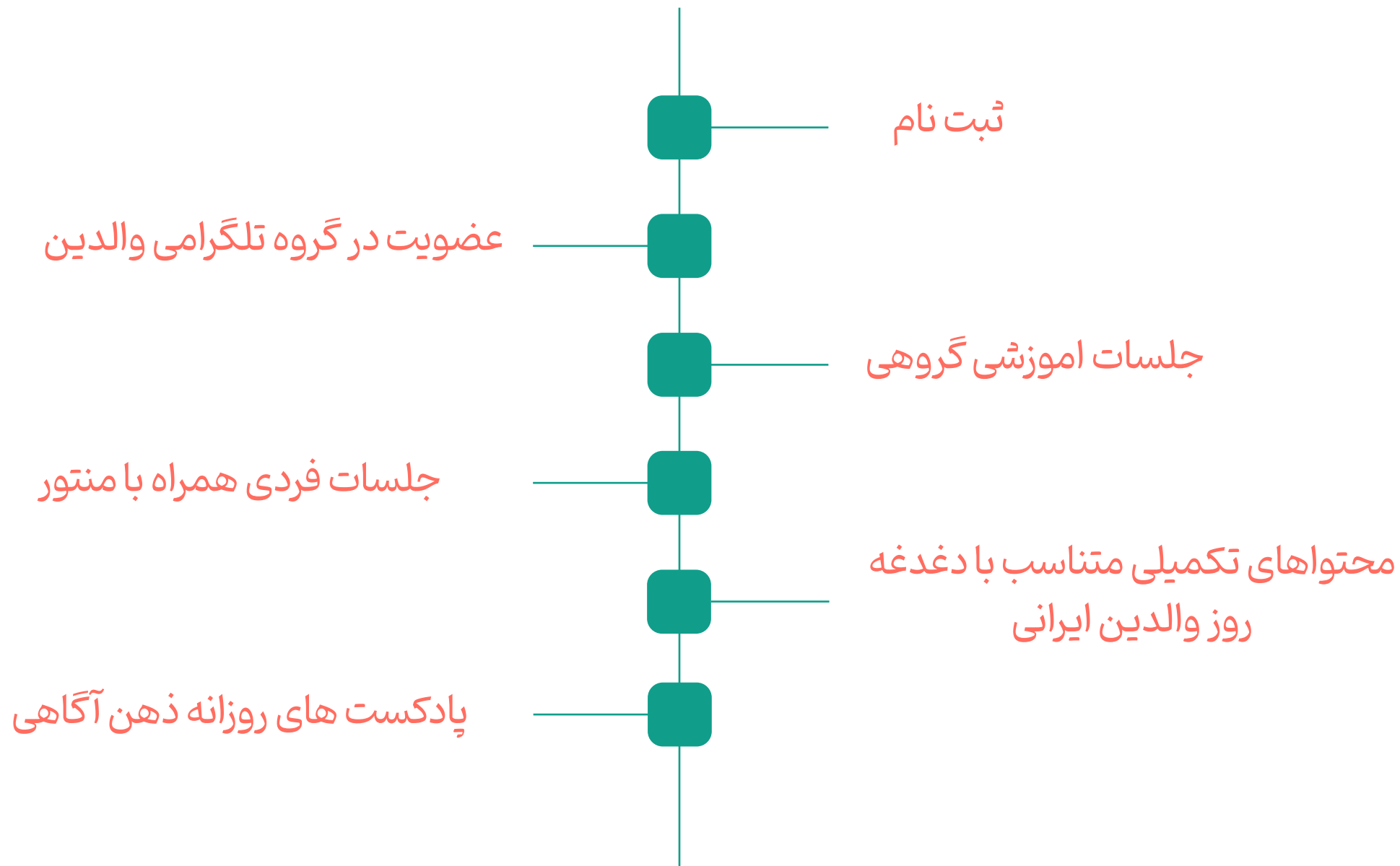


رهایی از
استرس‌های
والدگری



دوره «هنر والدگری؛ حضور در کنار کودک» برگرفته از برنامه Bringing Up Great Kids (BUGK) بنیاد ACF استرالیا طراحی شده است. و به شما کمک می‌کند تا با شناخت بهتر فرزندتان، بازاندیشی در الگوهای تربیتی خود و تقویت مهارت‌های ارتباطی، محیطی امن و صمیمی برای کودک خود بسازید.

مسیر برنامه هنر والدگری: حضور کنار کودکی



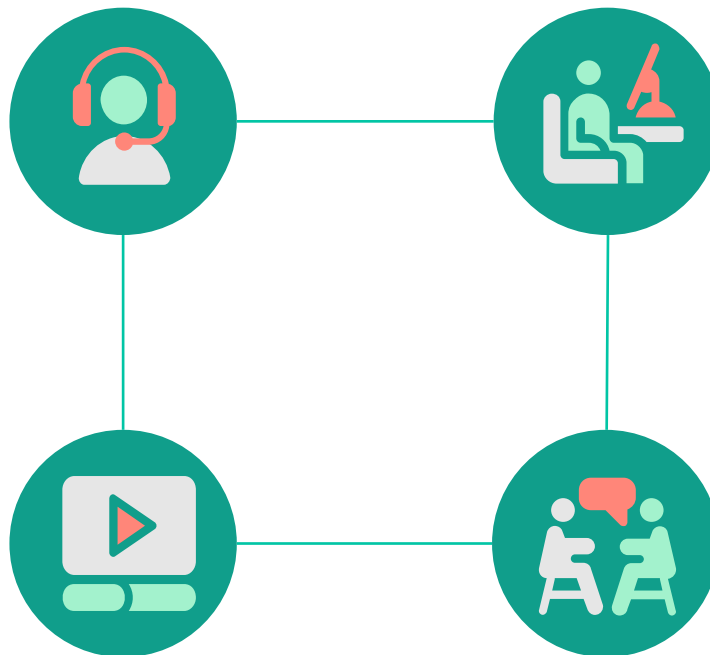
رویکرد این دوره بر پایه ذهن آگاهی (mindfulness)، تأمل والدین بر الگوهای رفتاری خود (reflectiveness)، و ایجاد ارتباط احترام‌آمیز با کودک است. تمرکز اصلی نه بر تغییر مستقیم کودک، بلکه بر رشد و تغییر نگاه والد است که به صورت طبیعی منجر به تغییر رفتار کودک می‌شود. در این مدل با تأکید بر روایتگری (narratives) 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 کودک (خردسالی تا قبل از ۸ سالگی) می توانند مخاطب این دوره باشند. پیش نیاز خاصی لازم نیست، فقط کافی است انگیزه برای یادگیری و تغییر داشته باشید.

دست‌آورد دوره برای شرکت‌کنندگان

آرامش بیشتر در خانه و محیط
های ارتباطی کودک



بهبود مهارت‌های گوش دادن و
ارتباط مؤثر

کاهش تنش‌ها و مشاجره‌ها

رابطه گرم‌تر و صمیمی‌تر با فرزند

سرفصل های دوره



برنامه هنر والدگری حضور در کنار کودک یک دوره والدگری بازتابی است که والدین تشویق می شوند سبک تربیتی خود را بررسی کنند و پیام هایی که به فرزندان خود می دهند بازبینی کنند. والدین در این دوره درباره رشد مغز کودک، نیازهای عاطفی او و چگونگی پاسخ به رفتار کودک آموزش می بینند.

ساختار دوره به صورت داستانی است که حول چند فصل می چرخد؛ هر فصل بر فصل بعدی بنا می شود تا والدین روششان در تربیت را بهبود دهند.

در پایان دوره، شرکت کنندگان باید موارد زیر را بدانند یا انجام دهند:

سبک‌های تربیتی
خود را بفهمند

چگونه نیازهای
فرزندان را
تشخیص دهند
و به آن پاسخ
دهند

چگونه رابطه‌ای
مثبت و
محترمانه با
فرزندان بسازند

چگونه از منابع
و پشتیبانی برای
نقش والدگری
استفاده کنند

پیام‌هایی که به
فرزندان
می‌دهند را
بشناسند و
بازتاب کنند

تقویم برنامه



هنر والدگری حضور کنار کودک

دوشنبه‌ها ساعت ۱۶ تا ۱۸

۱۴ اردیبهشت	جلسه اول
۲۱ اردیبهشت	جلسه دوم
جلسه فردی با هر شخص جداگانه هماهنگ می شود.	
۲۸ اردیبهشت	جلسه سوم
۴ خرداد	جلسه چهارم
جلسه فردی با هر شخص جداگانه هماهنگ می شود.	
۱۱ خرداد	جلسه پنجم
۱۸ خرداد	جلسه ششم
جلسه فردی با هر شخص جداگانه هماهنگ می شود.	
۲۵ خرداد	جلسه هفتم
جلسه فردی با هر شخص جداگانه هماهنگ می شود.	
۱ تیر	جلسه هشتم

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.

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

فاطمه رحمانی

تعهد سرپرست حمایت همه جانبه از شرکت کنندگان و بهره بردن تک تک آن ها از دوره هنر والدگری . حضور کنار کودک 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



مینو حسینی



زینب هاشم پور



سپیده آبکار



حمید ترقی جاه



نسترن بروجردی

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)
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

