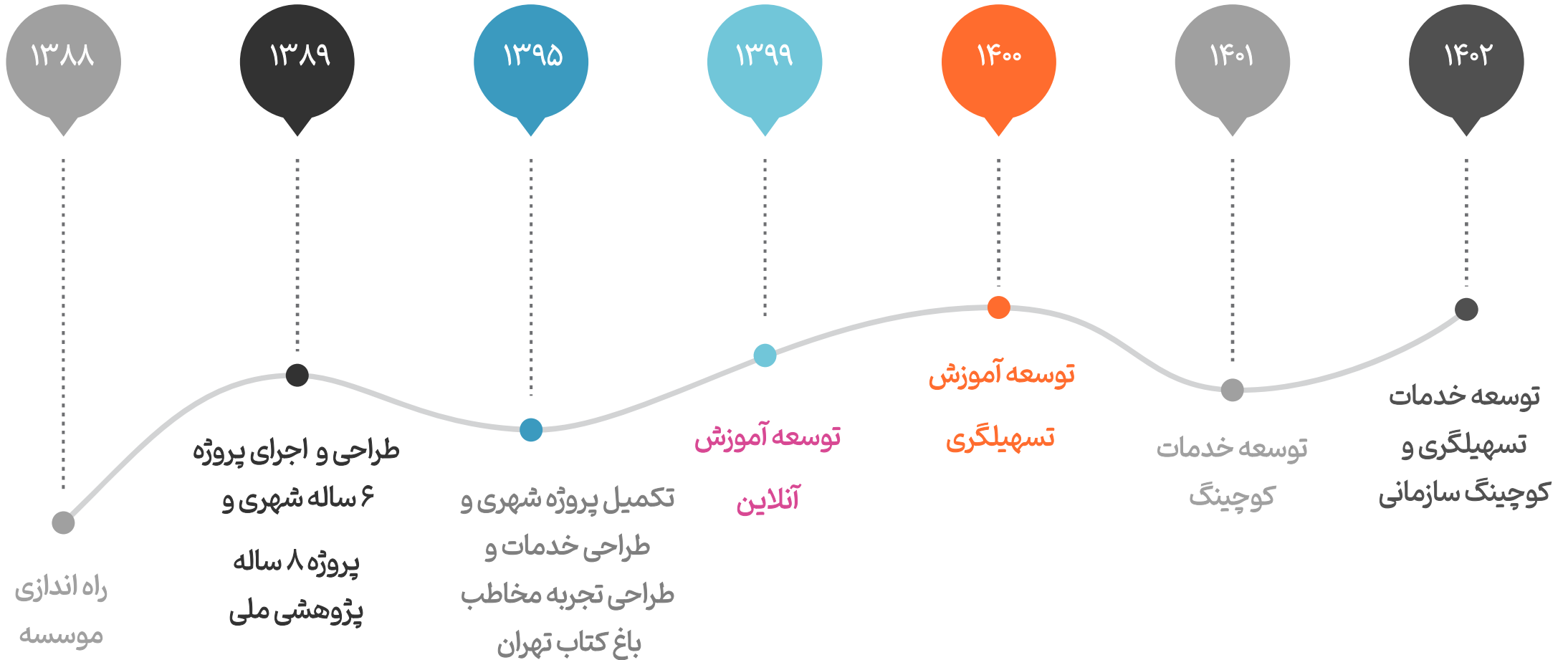


هنر والدگری؛ بودن با نوجوان

# 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



۱۰۰

اجرا در مدارس و  
مهدهای کودک



۵۰

اجرا در برنامه  
های تلویزیونی



 مدرسه سیمرغ  
simorgh school

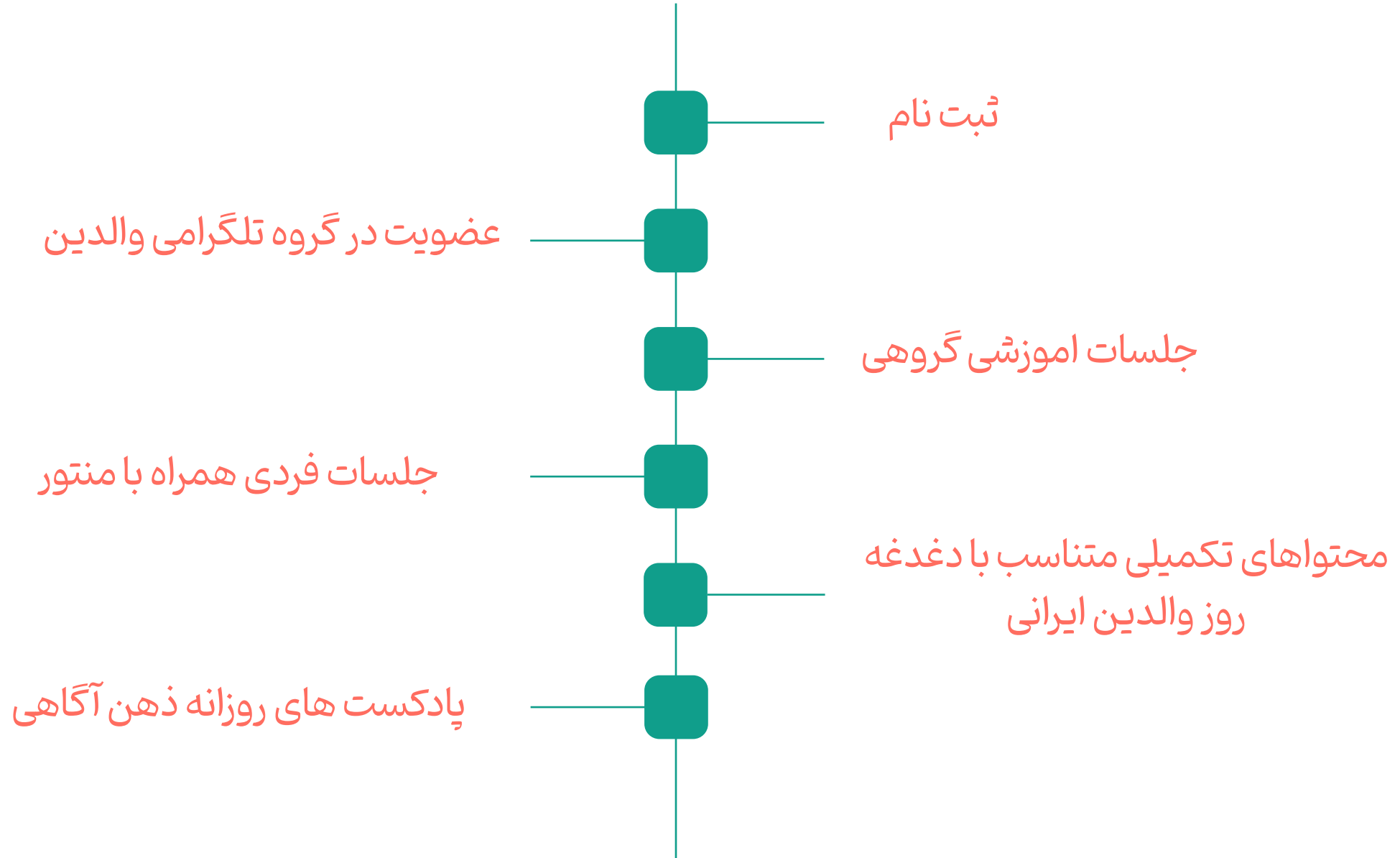


رهایی از  
استرس‌های  
والدگری



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



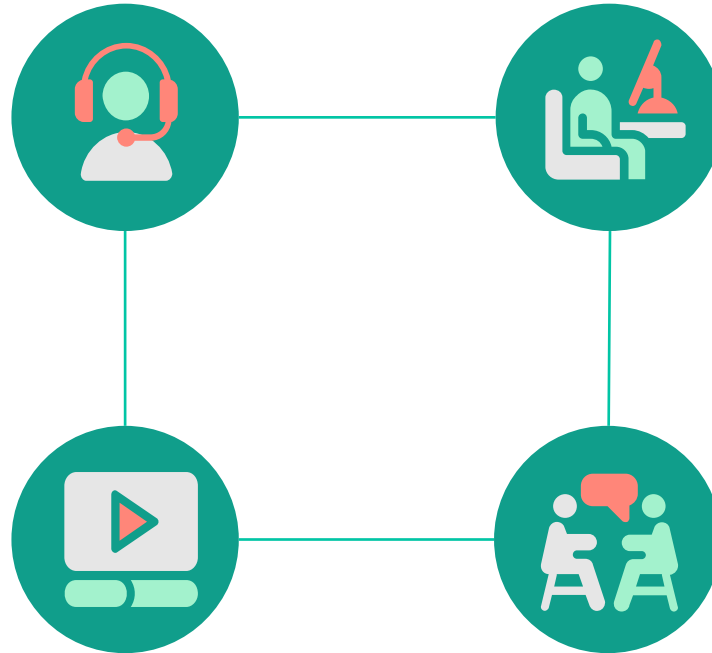
این دوره با تمرکز بر شناخت مغز و روان نوجوان، کمک می‌کند والدین به جای کنترل بیش‌ازحد، رابطه‌ای حمایتی، همراه و گفت‌وگومحور با نوجوان خود ایجاد کنند. رویکرد این دوره بر پایه ذهن آگاهی ((mindfulness، تأمل والدین بر الگوهای رفتاری خود ((reflectiveness، و ایجاد ارتباط احترام‌آمیز با نوجوان است. در این مدل با تاکید 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. پیش‌نیاز 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 هفته‌ای به آن می‌پردازیم:

شناخت مغز نوجوان از منظر عصب‌شناسی و بازتاب آن بر جوری که رفتار می‌کند

تأثیر پیام‌های گذشته را بر جوری که والدگری می‌کنیم کشف می‌کنیم

رفتار نوجوان چیزی است که اغلب نگرانش هستیم، چه معنایی دارد؟

ما بیشتر برای نوجوان مراقب و کنترل‌گر هستیم یا مشاور و راهنما؟

چه چیزهایی رابطه را تقویت می‌کند؟

چگونه در مسیر هویت‌یابی از نوجوان مان حمایت کنیم؟

در چشم‌انداز جدیدمان برای نوجوان مان چه می‌خواهیم؟ و چه

قدم‌هایی برمی‌داریم.

## رویکردهای این دوره

مهربانی با خود

خودآگاهی

روایت‌گری

بازاندیشی

عنوان نشست	تاریخ	روز	ساعت
نشست آغاز	۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۵	شنبه	۱۶ الی ۱۸
نشست دوم	۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۵	شنبه	۱۶ الی ۱۸
<b>منتورینگ اول</b>	با هماهنگی شرکت کننده و منتور مشخص می شود.		
نشست سوم	۲ خرداد ۱۴۰۵	شنبه	۱۶ الی ۱۸
نشست چهارم	۹ خرداد ۱۴۰۵	شنبه	۱۶ الی ۱۸
<b>منتورینگ دوم</b>	با هماهنگی شرکت کننده و منتور مشخص می شود.		
نشست پنجم	۱۶ خرداد ۱۴۰۵	شنبه	۱۶ الی ۱۸
نشست ششم	۲۳ خرداد ۱۴۰۵	شنبه	۱۶ الی ۱۸
<b>منتورینگ سوم</b>	با هماهنگی شرکت کننده و منتور مشخص می شود.		
نشست هفتم	۳۰ خرداد ۱۴۰۵	شنبه	۱۶ الی ۱۸
<b>منتورینگ چهارم</b>	با هماهنگی شرکت کننده و منتور مشخص می شود.		
نشست هشتم	۶ تیر ۱۴۰۵	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 کمال‌گرایی بیفتد. روانشناسی برای کمک به ماست، نه اینکه احساس گناه و ناتوانی بیشتری ایجاد کند. در این دوره، جای رهایی از بایدها و نبایدهای دست‌وپاگیر است

## تغییر نگرش

کم‌کم 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 والدگری کودک و نوجوان و  
زندگی بر مدار ارزش



## 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 .



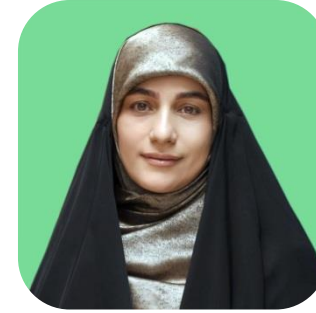
## منتورهای دوره



زهرا ریاضی



معصومه رضوانی



سمیه امین



عطیه مسعودشاهی



ملیکا حسینی



فاطمه رحمانی



حمید ترقی جاه

## شرایط ثبت نام

۱۱ 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 و پانصد هزار تومان	ریویو
۴ میلیون تومان	بدون منتورینگ

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

با احترام و قدردانی از توجه شما

