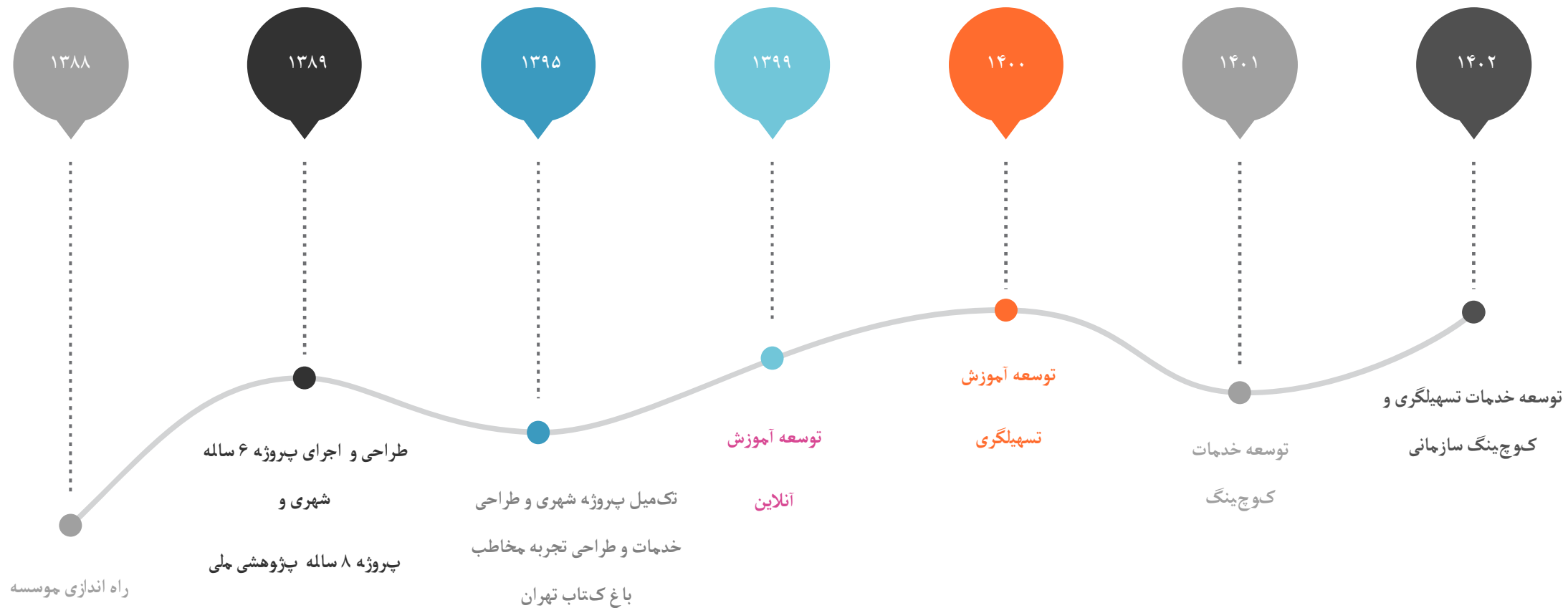


هنر والدگری؛ حضور در کنار کودک

مدرسه سیرغ



۶۰

شهر مختلف ایران



۲۰

کشور مختلف دنیا



۱۰۰۰۰

مدیر و مربی آموزش دیده



۲۰،۰۰۰

شرکت کننده دوره‌ها



۹۵٪

رضایت کنندگان شرکت



۴۰۰۰

دقیقه محتوای چند رسانه‌ای



 مدرسه سیمرغ
simorgh school

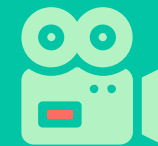
۱۰۰

اجرا در مدارس و مهدهای اکودک



۵۰

اجرا در برنامه های تلویزیونی





رهایی از استرس‌های
والدگری



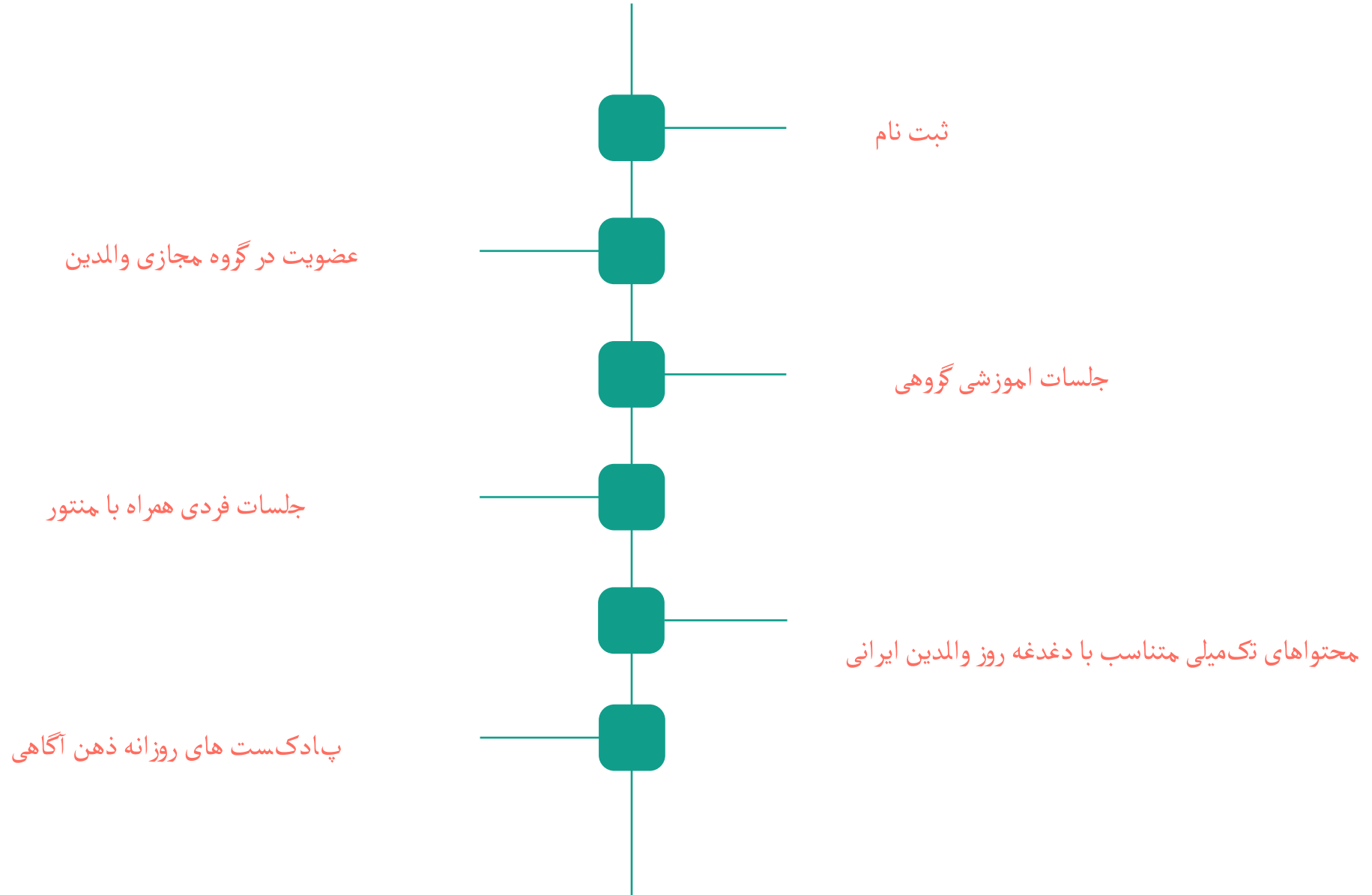
Bring Up Great Kids (BUGK)

دوره «هنر والدگری؛ حضور در کنار کودک» برگرفته از برنامه

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 و المدگری: حضور کنار کودک



رویکرد این دوره بر پایه ذهن آگاهی ((mindfulness، تأمل و‌المدین 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 تاکید بر روایتگری ((narratives و تکیه بر نقاط قوت و‌المدین و نگاه مثبتی بر شفقت (self.compassion) و تعامل تازه ای را در ارتباط با خود و فرزندشان تجربه می‌کنند.



همه والدین و مراقبین و مربیان کودک (خردسالی تا قبل از 8 سالگی) می توانند مخاطب این دوره باشند .
پیش‌نیاز خاصی لازم نیست ، فقط کافی است انگیزه برای یادگیری و تغییر داشته باشید.

کاهش تنش‌ها و مشاجره‌ها



آرامش بیشتر در خانه و محیط‌های ارتباطی کودک

رابطه گرم‌تر و صمیمی‌تر با فرزند



بهبود مهارت‌های گوش دادن و ارتباط مؤثر



برنامه هنر و المدگری حضور در کنار کودک یک دوره و المدگری بازتابی است که و المدین تشویق می‌شوند سبک تربیتی خود را بررسی کنند و پیام‌هایی که به فرزندان خود می‌دهند بازبینی کنند. و المدین در این دوره درباره رشد مغز کودک، نیازهای عاطفی او و چگونگی پاسخ به رفتار کودک آموزش می‌بینند.

ساختار دوره به صورت داستانی است که حول چند فصل می‌چرخد؛ هر فصل بر فصل بعدی بنا می‌شود تا و المدین روششان در تربیت را بهبود دهند.

در پایان دوره، شرکت‌کنندگان 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

سه شنبه ها ساعت ۱۶ تا ۱۸

۱۶ تیر
۲۳ تیر۳۰ تیر
۶ مرداد۲۰ مرداد
۲۷ مرداد۳ شهریور
۱۰ شهریورجلسه اول
جلسه دوم

جلسه فردی با هر شخص جداگانه هماهنگ می شود.

جلسه سوم
جلسه چهارم

جلسه فردی با هر شخص جداگانه هماهنگ می شود.

جلسه پنجم
جلسه ششم

جلسه فردی با هر شخص جداگانه هماهنگ می شود.

جلسه هفتم
جلسه هشتم

قدرت همدلی و یادگیری گروهی

داشتن هم‌گروهی‌هایی که تجربیاتشان را به اشتراک می‌گذارند، دوره را منحصر به فرد کرده است. گاهی راه‌حلی که برای یکی از ما جواب داده، برای بقیه هم مؤثر است. این همدلی باعث رشد ما می‌شود.

ملموس و کاربردی

تفرینات عملی و کاربردی این دوره باعث شده تأثیرش را در زندگی‌ام ببینم. چیزی فراتر از دانستن، اینجا واقعاً تجربه می‌کنم و کیفیت زندگی‌ام بالاتر رفته است.

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

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 بی‌نقص بودن.

رهایی از سرزنشگری

کم‌کم دارم از روی صندلی سرزنش بلند می‌شوم و به صندلی شفقت با خودم نزدیک‌تر می‌شوم. حالا هر اشتباهی را برای خودم بزرگ نمی‌کنم و به جای سرزنش، به ترمیم رابطه با فرزندم فکر می‌کنم.

اثر ذهن آگاهی

تمرین‌های ذهن آگاهی باعث شد بیشتر در لحظه زندگی کنم. حالا حتی موقع آشپزی، صدای آب یا حباب‌های 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 می‌کردم مادر خوبی نیستم، اما در منتورینگ متوجه شدم این فکر، فقط یک فکر است! فهمیدم که باورهای من، مستقیماً روی فرزندم تأثیر می‌گذارند. حالا دارم خودم را از این چرخه بیرون می‌کشم.

تجربه رهایی

امروز یاد گرفتم که رهایی، بی‌خیالی 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 والمدگری 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 5000 نفر در حوزه های والمدگری . ارتباطی
 . توسعه فردی

مدرس دوره های تربیت تسهیلگر

نویسنده 3 عنوان کتاب و برگزیده جشنواره کتاب رشد

پژوهشگر در حوزه زندگی بر مدار ارزش



فاطمه رحمانی

تعهد سرپرست حمایت همه جانبه از شرکت کنندگان و بهره بردن تک تک آن ها از دوره هنر و المدیگری .

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

11 میلیون و ۵۰۰ هزار تومان	مبلغ دوره
۸ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان	شرایط ثبت نام در تخفیف زود هنگام
۸ میلیون تومان	شرایط ثبت نام نقدی
۱۳ میلیون تومان	زوجین (هر دو نفر)
۱۳ میلیون تومان	هر دو دوره هنر و المدهنگری
۵/۵۰۰ میلیون تومان	ریویو

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

با احترام و قدردانی از توجه شما

