



والدین و فرزند دانشجوی



مرکز راهنمایی و مشاوره
حوزه معاونت دانشجویی فرهنگی
مهرماه ۱۳۹۶

والدین و فرزند دانشجو

دانشگاه پایگاه ارزشمند و مقدسی است که ضمن شکوفا نمودن استعداد های جوانان ، زمینه رشد و توانمندی علمی را در جهت رفع نیازهای جامعه تأمین می کند . رسیدن به اهداف متعالی ، مشارکت و همفکری متقابل شما و فرزند محترمتان را می طلبد. ورود فرزند عزیز شما به دانشگاه نشان می دهد که حاصل ۱۲ سال آموزش و یادگیری یا بیشتر از آن ، به فرزند شما کمک کرده تا جایگاهی در این دنیا برای خود داشته باشد. این دوران زمانی است که شما با آماده کردن فرزندان برای حرکت بسوی استقلال شاهد به بار نشستن زحمات و فعالیت های سرسختانه خود و فرزندان هستید. پس به خودتان افتخار کنید.

حتما شما برای موفقیت امروز فرزند خود برنامه ریزیهای فراوانی انجام داده اید و در این راه متحمل سختی و استرس زیادی شده و احتمالا موفقیت در کنکور را به منزله راحتی و رهایی از استرس تلقی می کنید . اما کم کم متوجه می شوید که دانشجو به دلیل مواجه شدن با دنیایی از تنوع و عدم آشنایی با محیط نیاز به مهارت های سازگاری داشته و ضرورت دارد همگی در این زمینه تلاش کنیم. برای پیشگیری از اینگونه آسیبها ، شناسایی ویژگیهای این دوران امری لازم است .

خلاصه ای از ویژگیهای این دوره عبارتند از :

عدم تعادل و بی ثباتی عاطفی : احساس رشد یافتگی و قرار گرفتن در مسیر زندگی آینده و مواجهه با الگوهای رفتاری گوناگون ، عدم تعادل عاطفی را به همراه دارد و باعث می شود فرد روابط دوستانه خود را پی در پی تغییر دهد.

عدم تحمل در برابر شکست و ناکامی : در بسیاری از موارد وارد شدن دانشجو در محیطی نا آشنا ، ترک یکباره دوستان قبلی ، برنامه درسی سنگین و متفاوت با دوره دبیرستان ، تغییر در رفت و آمد ، آشنایی با اساتید مختلف همراه با انتظارات گوناگون و بعضاً جدایی از خانواده ، قرار گرفتن در محیط خوابگاه و زندگی کردن در یک اتاق همراه ۴ تا ۶ دانشجو ، عدم تجربه زندگی و بناچار پذیرفتن این سبک زندگی و زیستن با احساسات ، افکار و ارزشها و فرهنگ متفاوت ممکن است او را دچار سردرگمی نماید و در برخی موارد افت تحصیلی و شکست را به دنبال داشته باشد و از آنجا که جوان تحمل شکست را نداشته و با سیستمهای حمایتی پیرامون خود آشنایی ندارد، ممکن است دچار شکستهای بعدی و سرانجام افسردگی شود .

نگرانی از آینده شغلی ، اقتصادی ، تحصیلی : هرچند افراد در دبیرستان رؤیای ورود به دانشگاه را دارند اما بعضی افراد به محض ورود به این محیط ، فاصله زیادی بین واقعیت و تخیل خود می بینند و دچار سرخوردگی و نارضایتی از دانشگاه و رشته تحصیلی خود می شوند . که در پاره ای از موارد ممکن است

در اثر مشورت با افراد فاقد صلاحیت و نیز تحت تأثیر قرار گرفتن پیامهای منفی دوستان ، انصراف از تحصیل را انتخاب نماید .

حال باتوجه به شناخت برخی ویژگیهای این دوران ، می توانید با رعایت موارد زیر مشکلات این دوره را کاهش داده و به ارتقاء سطح بهداشت روانی دانشجوی خود بیفزایید :

۱) احساس نگرانی از دور شدن فرزندان را از منزل طبیعی بدانید و آن را فرصتی برای رشد و به استقلال رسیدن او تلقی کنید.

برای اغلب خانواده‌ها، این مرحله به یک جدایی مهیج والدین از فرزندان شبیه است. گرچه در اینجا معمولاً یک بزرگسال از یک فرد تقریباً بزرگسال دیگر جدا می‌شود. اما والدین در برخی موارد دچار تشویش و نگرانی شدید می‌شوند و این‌طور فکر می‌کنند که فرزندشان از آن‌ها جدا شده است. به یاد داشته باشید که دوری فرزندان از خانواده برای تحصیل مسأله عادی است و به معنای جدایی فرزندان از خانواده نیست بلکه مرحله‌ای از رشد فردی و اجتماعی او می‌باشد.

۲) با او در تماس باشید!

گرچه فرزند شما در حال تجربه کردن استقلال است اما هنوز نیاز دارد که بداند شما از او حمایت می‌کنید و برای هم‌فکری در مورد رویدادهای معمول و موضوعات سخت در دسترس او هستید. به‌طور منظم به او تلفن بزنید و یا در صورت امکان او را ملاقات کنید. به یاد داشته باشید حضور شما در محل درس

خواندن او نه تنها موجب دلگرمی او می‌شود بلکه به نوعی حمایت شما از او را نشان می‌دهد. همین‌طور باعث آرامش شما نیز خواهد شد. البته بهتر است در این کار زیاد روی نکنید.

(۳) با فرزندان ارتباط کلامی داشته باشد.

به یاد داشته در روزهای ابتدایی زندگی دانشجویی فرزند شما فرصتی می‌خواهد تا با محیط کنار بیاید، ارتباط کلامی بیشتر شما در روزهای ابتدایی ورود او به دانشگاه به او در کنار آمدن با محیط جدید کمک کننده است. به علاوه اگر او به حمایت و یا کمک شما نیاز داشته باشد ارتباط کلامی موجب می‌شود فرزندان موضوع مورد نظر را راحت‌تر برایتان بیان کند.

(۴) عواطف منفی ایجاد شده را به فرزندان انتقال ندهید.

هنگامی که فرزند شما آماده رفتن به دانشگاه می‌شود وانمود کردن اینکه احساس غم، گناه، آرامش، بیم یا هر حالت عاطفی دیگری در شما نیست، کار سودمندی نبوده و نشان دادن آن به فرزندان نیز کار مناسبی نیست بلکه بهتر است حس خود را بگویید ولی واکنش‌های شما منطقی و حساب شده باشد. شما احتمالاً با مخفی کردن عواطف خودتان رفتارهای نامناسب از خود نشان خواهید داد. صحبت کردن درباره آن‌ها با خانواده، دوستان، آشنایان یا هر کس دیگری که می‌تواند منبع حمایت برای شما باشد، روش درست‌تر و سالم‌تری است.

۵) به‌طور عادی کارهای روزمره خود را انجام دهید.

انجام کارهای عادی و روزانه به شما کمک خواهد کرد تا کمتر احساس دلتنگی در مورد عدم حضور فرزندتان را داشته باشید. اگر برای شما امکان‌پذیر است حتی ارتباط کاری خانوادگی و اجتماعی خود را نیز افزایش دهید.

چگونه می‌توانم به فرزندم از راه دور کمک کنم؟

□ در مورد مسایل مالی فرزندتان واقع‌گرا باشید.

بسیاری از دانشجویان وقتی وارد دانشگاه می‌شوند اطلاعاتی ناقص در مورد میزان هزینه، مخارج کتاب‌ها و خوابگاه داشته و نمی‌دانند که در مورد خرج کردن پول، خانواده از آن‌ها چه انتظاری دارد. مشخص کردن موضوع در آغاز، از مشکل‌های بعدی جلوگیری می‌کند. اجازه دهید او برای خود و مخارجش برنامه‌ریزی مالی انجام دهد فقط در صورتی که او کمک خواست به او کمک کنید همچنین توجه داشته باشید که در اختیار گذاشتن پول بیش از حد و یا قرار دادن دانشجو در مضیقه مالی هر دو باعث ایجاد عواقب جبران‌ناپذیری می‌شود.

□ در مورد پیشرفت و نمرات تحصیلی واقع‌گرا باشید.

ممکن است فرزند شما قدری افت تحصیلی داشته باشد که دو دلیل عمده دارد. آشنایی با نحوه درس خواندن فرزندتان در محیط جدید قدری زمان‌بر است، همچنین دانشگاه، دانشجویان باهوشی را از تمام کشور و بعضی از کشورهای دنیا جذب می‌کند و تمام دانش‌آموزانی که در مدرسه بسیار عالی بوده‌اند، اکنون

اینجا فقط یک دانشجو هستند. رشد و پالایش توانایی کار مستقل و هماهنگی و کار آزمودگی به موازات انجام تکالیف درسی دانشگاه، مهم‌تر از خود نمرات هستند. پس در این مورد واقع بین باشید. اما به یاد داشته باشید که رها کردن کامل فرزند در دانشگاه نیز کار درستی نیست. بهتر است وضعیت درسی آن‌ها را مورد بررسی قرار دهید و چنانچه با افت شدید درسی فرزندتان روبرو شدید بهتر است با نهادهای دانشگاهی تماس گرفته و با آن‌ها همکاری داشته باشید.

□ راهنمایی برای استفاده از منابع حمایتی دانشگاه.

برای رفع مشکلات درسی، صحبت با اساتید و مشاوران تحصیلی اولین گام است، اما برای دریافت کمک‌های تخصصی‌تر هم در این زمینه و هم در زمینه مشکل‌های عاطفی و رفتاری فرزندتان مرکز راهنمایی و مشاوره واقع در تمام دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها و دفتر مرکزی جنب تالار شریعتی تلفن: ۳۷۹۲۹۰۳۵، در دسترس فرزند شماست.

□ با مسئولین ذیربط دانشجوی خود در دانشگاه مرتبط باشید.

می‌توانید در مورد برخی مسایل دانشگاه با برخی مسئولان دانشگاه در زمینه‌های مختلف در تماس باشید.

□ دوستان فرزند خود را بشناسید و با آنها ارتباط خوب و مناسبی برقرار کنید.

سعی کنید با فرزندان خود دوست باشید و با آن‌ها دوستانه رفتار کنید. برای این کار لازم است در ابتدای کار پذیرش رفتار و حرف‌های فرزند خود را داشته باشید، توانایی شناخت مناسب و درست فرزندتان در مورد مسایل مختلف می‌تواند باب دوستی شما را با او باز نماید.

□ راجع به محل زندگی او شناخت کافی به دست آورید.

بهتر است برای آگاهی از محل سکونت فرزندان چند روز قبل از اقامت فرزندان محیط زندگی آینده او را دیده و از شرایط سکونت و رفت و آمد او اطلاعات دقیق تری به دست آورید. چنانچه فرزند شما در منزل اجاره‌ای سکونت دارد این مورد را با وسواس و دقت بیشتری مورد توجه قرار دهید. همچنین پس از سکونت او گاهی به او سر زده و از وضعیت او با خبر شوید.

مسئله اعتیاد یک مشکل اساسی در اجتماع است که نظارت صحیح شما در پیشگیری کمک کننده است. ارتباط پیوسته شما با دانشگاه باعث آگاهی شما از روند تحصیلی و رفتاری فرزندان می شود. چه بسا ناخواسته دانشجوی در گروههایی قرار می گیرد و در مهمانیها و اردوهای شرکت می کند که دانشگاه اطلاعی ندارد و خانواده نیز می پندارد که تحت نظارت دانشگاه است. لذا حضور هر چند وقت یکبار خانواده در دانشگاه امکان مشاهده تغییرات ظاهری و رفتاری دانشجو را مهیا می سازد.

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان پیروزی شما و موفقیت فرزندان شما را از خداوند متعال خواستار است.