

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

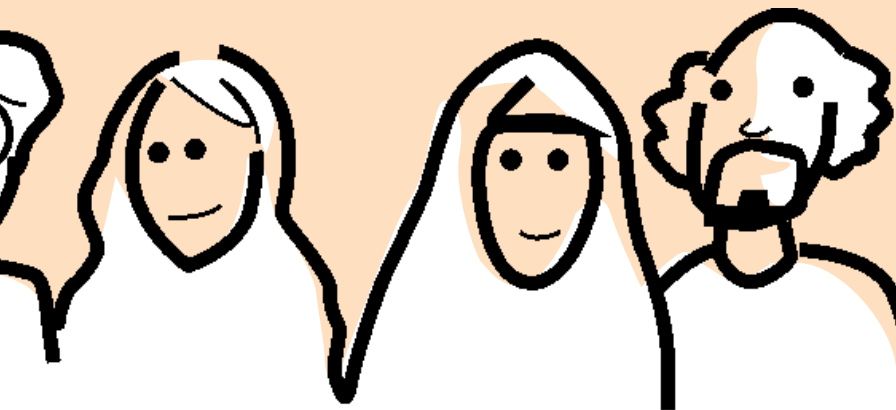
سخنی با والدین

ویژه مطالعه خانواده دانشجویان ورودی جدید

کلام نخست

سال‌ها تلاش شما برای موفقیت تحصیلی فرزندتان اینک به بار نشسته است. دانشجوی جوان شما گام در مسیر پیشرفت علمی نهاده است و قصد دارد تا آینده خود را آنگونه که شایسته می‌نماید بسازد. تریک صمیمانه ما را بخاطر پرورش و تربیت چنین جوان برومند و خردمندی پذیرا باشید. با این همه هنوز راه زیادی باقی مانده است. پذیرش فرزند شما در یکی از معتبرترین مراکز علمی کشور و ورود وی به جامعه بزرگسالان، آغاز مسیر پر فراز و نشیبی است که گذر پربار از آن نیازمند حمایت و توجه مناسب شماست.

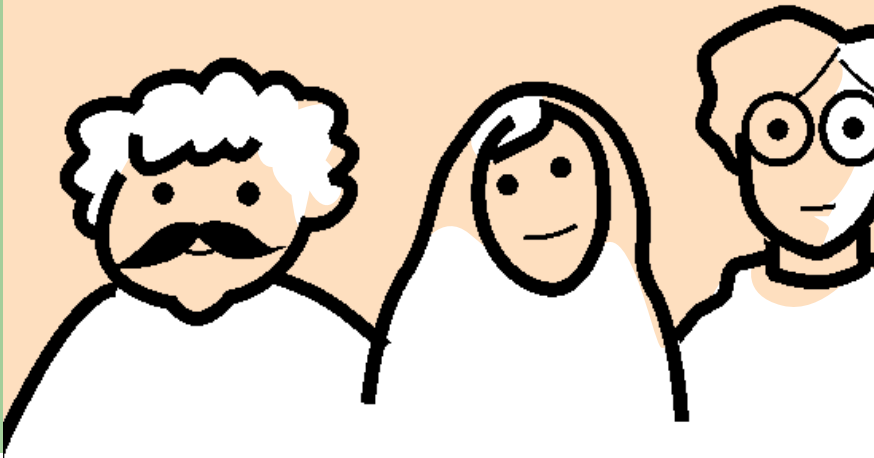
فرزندان از خانه بیرون آمده‌اند. برخی مجبور به عزیمت به شهرهای دیگر شده‌اند. نگرانی والدین دلسوز کاملاً قابل پیش‌بینی است. نگرانی از عواقب زندگی فردی، شرایط نامناسب جامعه و انتخاب دوستانی که شاید از امروز چندان هم در حیطه کنترل شما نباشد، چالش‌های جدیدی که فرزندمان با آن روبه‌روست و هزاران عامل دیگر که می‌تواند به نگرانی‌های بی‌شمار والدین برای فرزند دامن زند. با این حال نباید فراموش کرد فرزند شما دیگر عضوی از جامعه بزرگسالان است و نوع ارتباط شما با وی باید از قالب‌های پیشین فاصله بگیرد. استقلال جوان امروز با نوجوان دیروز متفاوت شده و باید فرصت تصمیم‌گیری برای رویدادهای مهم زندگی‌اش را داشته باشد. لذا حضور والدین گرچه الزامی است، اما باید در قالبی نو و شیوه‌ای جدید،



حامی جوان دانشجو باشد.

شرایط خانه با رفتن فرزند یا فرزندان شکل تازه‌ای به خود می‌گیرد. ممکن است والدین به اندازه قبل مشغولیت‌های مرتبط با فرزندان را تجربه نکنند. تغییرات عمده در زندگی والدین و فرزندان نیازمند سازگاری‌های جدید با شرایط تازه پیش آمده است. نمود بارز این تغییرات در افراد خانواده را می‌توان در اولین بازگشت دانشجو به خانه بعد از مدتی زندگی مستقل، به وضوح مشاهده کرد.

در این مجموعه اطلاعات مفیدی در اختیار شما والدین ارجمند قرار می‌گیرد تا سازگاری شما با شرایط جدید تسهیل شده، نقش موثر و مفید شما در زندگی فرزندان برجسته شود و مشخص گردد که در جایگاه والدین یک دانشجو، شما باید منتظر چه رخداد‌های تازه‌ای باشید. به خاطر داشته باشید شما در جایگاه والدینی بی‌نظیر، فرزندان را نیکو پرورش داده‌اید و وارد جامعه بزرگسالان کرده‌اید، بال پریدن و ریشه‌های بالندگی را در اختیار او قرار داده‌اید. امروز این فرزند شماست که در محیطی جدید بال می‌گشاید و آموخته‌هایش را برای ساختن زندگی‌اش به کار می‌بندد و برای شما، وقت آن است تا با در اختیار گذاشتن فرصت پریدن، راه را برای عزت و سربلندی فرزندان مهیا کنید. مرکز مشاوره دانشگاه در این مسیر همواره در کنار شما و عزیزان شما است.



گذر از دوران پیشین



ورود به دانشگاه، تحول عظیمی در زندگی یک دانشجو و خانواده وی است. نوع برخورد شما با این تغییر بر هر دو طرف موثر است. برای پسر یا دختر شما، دانشگاه فرصتی برای افزایش دانش و رشد، خودشکوفایی، اکتشاف و بالابردن استقلال و سطح روابط اجتماعی است. در طول این زمان دانشجویان در پی هویتی تازه برای بروز باورها و ارزش‌هایشان هستند. دور از ذهن نیست که ارزش‌ها و باورهای شما را به چالش بکشند و درباره آنها به سوال و کنکاش بپردازند. مهم این است که بدانیم هر فرد تجارب منحصر به فردی از چالش‌ها و سوالاتش دارد و به شیوه‌ای مخصوص به خود با آن دست و پنجه نرم می‌کند؛ همانگونه که هر کدام از والدین در مقابل پرسش‌های فرزندان‌شان منشی متفاوت اتخاذ می‌کنند. این امر درباره سازگاری فرزند و والدین با شرایط تازه نیز صادق است. به‌علاوه اگر دختر یا پسر شما اولین فرزندی باشد که خانه را به مقصد دانشگاه ترک می‌کند، احتمالاً مسائلی پیش خواهد آمد که با ترک فرزند آخر از خانه متفاوت خواهد بود.

تجربه دانشگاه رفتن فرزندان برای شما نیز ویژه و منحصر به فرد است. احساس خوشحالی، هیجان، شغف و غرور بسیار متداول است؛ این در حالی است که در همان زمان احتمالاً شما درگیر احساس غم، دل‌تنگی و نگرانی‌هایی در ارتباط با آینده و سلامت فرزندان هستید. ممکن است نگران این باشید که آیا فرزندم می‌تواند مراقب خود باشد؟ و یا آیا او خواهد توانست خوب و بد را درست ارزیابی کند و بدون کمک ما تصمیم‌های مهم و درستی بگیرد؟ از طرفی این احتمال وجود دارد که نگران ارتباط بیش از حد فرزندان با دوستان‌شان باشید، دوستانی که احتمالاً از امروز دیگر فرصت ندارید مثل گذشته با خانواده‌هایشان در تماس باشید و یا الزاما از حضور آنها مطلع باشید. حتی این امر می‌تواند فزاینده و شما نگران شوید که فرزندان یا نوع ارتباط پیشین با وی را از دست بدهید. به مرور خواهید دید عملکرد فرزندان در دانشگاه به طرز شگفت‌آوری رویکرد شما را تغییر می‌دهد.

چند دقیقه به تحولات مهم زندگی خود و مراحل رشدی فرزندان بیندیشید. زمانی که فرزندان نوپا بود و به کشف محیط پیرامونش می‌پرداخت، به‌عنوان پدر و مادری دلسوز با نظارت به حفظ امنیت، به او فرصت می‌دادید تا اطرافش را بشناسد. حتماً به خاطر دارید که گهگاه برای اطمینان از حضور شما دست از بازی می‌کشید و به سمتتان می‌آمد. وقتی او بزرگتر شد و به نوجوانی رسید برای کشف دنیای بیرون استقلال بیشتری از شما خواست. در این دوران نیز هر جا به مشکلی بر می‌خورد از شما کمک می‌گرفت و امروز در ورود به مرحله‌ای جدید، با اطمینان از حمایت و حضور شما در پی شناخت بیشتر دنیای بزرگسالی است، پس ورود به دانشگاه نیز مرحله‌ای نظیر سایر مراحل است. بیشتر ما در پاسخ به این تغییر نیز از گذشته مان‌الهام می‌گیریم. کشمکش جدید میان استقلال و وابستگی، همان تجربه گذشته است.

در این دوران فرزند شما از خانه خارج شده است تا ارزش‌ها و تعهداتش را بیازماید و بدیهی است که او ناچار خواهد بود برای سازگاری با شرایط جدید، برخی از آنها را

به چالش کشیده و یا تغییر دهد. به خاطر داشته باشیم محیط خانه هنوز امنیت غایی دانشجویان را حساب می‌آید، تنها به شرط آن که خود وی تصمیم بگیرد به آن پناه ببرد. بیشتر دانشجویان ناصح والدین‌شان را می‌پذیرند به شرط آنکه درخواست از جانب خودشان باشد؛ البته این امر الزاما برای همه خانواده‌ها و دانشجویان صدق نمی‌کند. در جایگاه پدر و مادر بخشی از وجود ما تمایل دارد فرزندمان مستقل شود و مشکلاتش را به تنهایی حل کند، و بخشی از وجود ما دوست دارد به همان نظارت و مراقبت پیشین ادامه دهد. پاسخی برای حل این کشمکش‌ها و پیشگیری از آنها وجود ندارد. هیچ راه حلی برای فراموش کردن و ندیدن نگرانی‌ها نیست، اما باید به خاطر داشت این تجربه بی‌بدیل زندگی ماست که بالندگی و مبارزه فرزندمان با شرایط جدید و به دست آوردن خواسته‌هایش را می‌بینیم، حتی اگر گاه نتیجه این تلاش یک شکست یا فقدان دردناک باشد. تجارب قبلی فرزندتان در مراحل رشدی را مجدداً به خاطر آورید، ناکامی و موفقیت همواره سایه به سایه تلاش‌های فرزندمان حضور داشته است.

طبق نظریه اریکسون، روانشناس معروف حیطه روانشناسی رشد، همه دانشجویان در تعارض‌های مرتبط با هویت و صمیمیت هستند. جوانان با نوعی دوگانگی مواجه‌اند و با گزینه‌های بیشماری از اهداف و ارزش‌ها، مسئولیت‌ها و آنچه هستند، روبه‌رو می‌شوند. گروه‌های جدید، دوستان تازه و ایده‌های نو به سوی آنها می‌آید. مواجهه با این دوگانگی‌ها و اتخاذ تصمیم‌های مهم انرژی زیادی را به خود اختصاص می‌دهد. حفظ یک رابطه حمایت‌گرانه به ویژه در سال اول تحصیل می‌تواند بسیار حیاتی باشد. حتی اگر پیش از این نیز ارتباط نزدیکی بین شما و فرزندتان وجود نداشته است، حفظ رابطه دلگرم‌کننده کماکان الزامی است. گرچه جوان شما تمایل زیادی به کسب استقلال دارد اما همواره باید از حضور و حمایت شما مطمئن باشد. باید در نظر داشت گاه این دوری فیزیکی، خود در بهبود روابط شما با فرزندتان موثر خواهد بود. توجه به نکات ذیل مهم است:

❑ در دسترس باشید اما مراقب باشید به یک مزاحم تبدیل نشوید. این که با وی مرتباً در تماس باشید حایز اهمیت است اما اجازه دهید او زمان و فرصت کافی برای برقراری ارتباط با شما را داشته باشد و در برخی مواقع برای صحبت کردن با شما برنامه‌ریزی کند. بر تماس روزانه اصرار داشته باشید و بگذارید گاهی مدیریت این ارتباط بر عهده دانشجویان باشد. به دانشجویان اطمینان دهید که به حقوق و استقلالش در تصمیم‌گیری‌ها احترام می‌گذارید و هر وقت او بخواهد برای مشورت در کنارش هستید. بدانید کاملاً طبیعی است اگر دانشجویان یک روز برای مشورت تمایل داشت و روز دیگر چنین نبود. این رفتارها می‌تواند ابهام برانگیز و خسته‌کننده باشد، پس فراموش نکنید برای یاری کردن فرزندتان باید مراقب خودتان هم باشید و تجارب و ناراحتی‌هایتان را با دوستان، اقوام و سایر کسانی که حمایت‌تان می‌کنند در میان بگذارید. روزهای دانشگاه می‌توانند دانشجویان را سردرگم کنند اما آنها به زودی با مدیریت بحرانهای‌شان به آسودگی خواهند رسید.

□ رفتن فرزندان از خانه به معنی تمام شدن مشکلات آنها نیست. چالش‌های جدید هر روز رخ می‌دهند. این ما هستیم که از فاصله‌ای دورتر و از خانه باید همچنان حامی آنها باشیم و در صورت لزوم به آنها برای رفع مشکلاتشان یاری برسانیم. اما پیشنهاد می‌شود چنانچه کاری از دست دانشجویان ساخته نیست آنها در جریان مشکلات خانواده قرار نگیرند. در جریان قرار دادن دانشجویان ممکن است سبب نگرانی آنها و یا حتی احساس گناه درباره تنها گذاشتن والدین شود. هر چند در مورد مسایلی که دانشجو توان کمک کردن دارد در میان گذاشتن این مسایل به وی احساس قدرت و اعتماد والدین را می‌دهد و از طرفی حامل این پیغام است که وی همیشه در جریان مسایل خانواده است. به علاوه به والدین نشان می‌دهد که فرزندشان تا چه اندازه توان حل مشکلات زندگی را دارد و می‌تواند نسبت به آنها واکنش منطقی ابراز کند.

□ درباره مسایل مالی با دانشجو صادق و روراست باشید و اجازه دهید در جریان مشکلات مالی قرار گیرد. برای مثال به او بگویید برای چه چیزهایی می‌توانید هزینه کنید و برای چه چیزهایی خیر، و یا اینکه از او انتظار دارید چه طور خرج کند.

□ در ارتباط با عملکرد تحصیلی فرزندان واقع‌بین باشید، همه شاگرد اول‌های دبیرستان الزاما در دانشگاه هم شاگرد اول نیستند. می‌توانید به فرزندان در تنظیم اهداف منطقی تحصیلی کمک کنید و از او بخواهید در شرایط لازم از دیگران هم کمک بگیرد.

□ فرزندان را تشویق کنید تا در فعالیت‌های غیر درسی شرکت کند. بعضی از این فعالیت‌ها در راستای اهداف تحصیلی است و برخی دیگر برای تفریح و سرگرمی. آنها را به سمت افراد و جمعیت‌های مناسب سوق دهید اما برای آنها تصمیم نگیرید. فرزند شما در این اجتماعات ارتباط بیشتر با افراد مختلف را خواهد آموخت، نقاط قوت و مهارت‌های بیشتری کسب خواهد کرد و در شبکه‌های دوستی قرار خواهد گرفت که برای سال‌های دانشگاه و پس از آن مفید خواهد بود.

□ بیشتر دانشجویان سال اول فکر می‌کنند سوال پرسیدن از استاد و یا کمک گرفتن از ایشان اشتباه است و ممکن است تنبل یا کم‌هوش تلقی شوند. برخی از آنها از کمک‌هایی که یک استاد راهنما می‌تواند به آنها بکند بی‌اطلاع هستند. آنها را تشویق کنید که دست از این باور بکشند. مسئولین و خدمات دانشگاه برای کمک به دانشجویان حضور دارند. برای برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، به ویژه در سال اول تحصیل باید از آنها کمک گرفت.

در پایان شایان ذکر است که احساسات دوگانه در این مرحله تحولی کاملا طبیعی است. شما از عزیزتان دور میشوید، پس احساس نگرانی و دل‌تنگی طبیعی است. ارتباطات اجتماعی‌تان را حفظ کنید و بیش از پیش مراقب خود باشید. از زمان به دست آمده برای به انجام رساندن آرزوها و اهداف گذشته‌تان بهره ببرید. برنامه‌های عقب افتاده‌تان را جدی بگیرید و از فرصت پیش آمده استفاده کنید.

راهکارهای ساده برای والدین

- باور داشته باشید که شما به فرزندان بال برای پرواز و ریشه برای بارور شدن داده‌اید.
- به فرزندان یادآور شوید که در خانه همیشه به روی وی باز است.
- این طبیعی است که احساساتتان در طول این زمان در نوسان باشد، ممکن است گاهی بسیار خوشحال و گاه بسیار ناراحت باشید.
- زمان گذاشتن برای بودن با دوستان‌تان همیشه ارزشمند است، این زمان‌ها را هرگز نادیده نگیرید.
- اگر در هر تماس فرزندان را سوال پیچ کنید، او ممکن است دیگر تماس نگیرد. یادتان باشد فرزندان دیگر شما نیز در یک مرحله گذار و تغییر هستند. آنها نیز به توجه و درک شما نیاز دارند.

● در هر بازگشت به خانه فرزند شما ممکن است مثل یک بزرگسال رفتار کند، یادتان باشد با او مثل کودکی که پیش از این با شما زندگی می‌کرده است رفتار نکنید.

● به خاطر داشته باشید اگر فرزندان مرتب تماس نمی‌گیرد، احتمالاً سرش شلوغ بوده است. این به معنی فراموش کردن شما نیست. گاهی بی‌خبری بهترین خبر است.

● اگر فرزندان ابراز داشت که از دانشگاه بیزار است فوراً برای خروج از دانشگاه اقدام نکنید. احتمالاً هفته آینده نظر وی کاملاً تغییر خواهد کرد و دانشگاه را بهترین جای دنیا خواهد دانست.

● یادتان باشد شما زمان و انرژی زیادی صرف تربیت و پرورش فرزندان کرده‌اید و او را به این مرحله از زندگی‌اش رساندید. حالا وقت آن است که کمی به خودتان توجه کنید.

ما اینجا هستیم

تغییر و تحولات زیادی پیش روی فرزند شماست. پس منتظر سردرگمی، اضطراب و حتی افسردگی‌های گاه‌گاهی باشید. گرچه بعضی از این مشکلات به خودی خود و به مرور رفع خواهند شد، اما کمک گرفتن از متخصصین میتواند فرد را در عبور بهتر و سازنده‌تر از بحران یاری کند. مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره دانشگاه با در اختیار داشتن متخصصین حوزه بهداشت روان این فرصت را در اختیار دانشجویان و خانواده‌های ایشان قرار می‌دهد تا بتوانند این دوران را با بازدهی بالاتری پشت سر بگذارند. مشاوره حضوری در همه روزهای هفته از شنبه تا چهارشنبه از ۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر و نیز روزهای پنجشنبه تا ۱۲ ظهر انجام می‌گیرد. همچنین خدمات مشاوره تلفنی برای عزیزانی که به هر دلیل امکان حضور در مرکز را ندارند مهیا است. دانشجویان و خانواده‌های عزیز می‌توانند از طریق پست الکترونیک نیز با مشاورین و متخصصین مرکز در تماس باشند. لازم به ذکر است که حفظ اسرار و حریم شخصی مراجعین از اولویت‌های این مرکز بوده و همواره مد نظر متخصصین است. باید در نظر داشت که متخصصین مرکز شناخت کافی و مطلوبی از دوران دانشجویی و تجارب ویژه‌اش دارند و نیز تجارب زیادی در ارائه راهکار به



دانشجویان دارند. نگرانی‌های ویژه این دوران شامل افسردگی و اضطراب، مشکلات بین‌فردی در محیط کار، دانشگاه و خوابگاه، مشکلات خانوادگی، مسایل مرتبط با عزت و اعتماد به نفس، و تردید درباره باورها و ارزش‌هاست. بسیاری از این مشکلات موقتی هستند و دانشجویان به زودی از آنها رهایی می‌یابند. اما اگر این مشکلات ادامه پیدا کرد و در عملکرد روزمره و تحصیلی دانشجو اختلال ایجاد کند، پیشنهاد می‌شود که او را جهت حضور در مرکز مشاوره تشویق کنید. به خاطر داشته باشید بهتر است که اقدامات مربوطه، نظیر تماس و وقت گرفتن توسط خود دانشجو انجام گیرد.

ایمان داریم که شما در جایگاه انسانی فهیم، آگاه به محدودیت‌های این مرکز در افشای راز فرزندان هستید. به شما اطمینان می‌دهیم که دلسوزانه تمام توان خود را برای یاری رساندن به فرزند دل‌بندتان به کار خواهیم بست. با این حال هرگز اجازه نداریم به اعتماد مراجع خود خدشه وارد کنیم و به جز در موارد خاص (شامل افکار خودکشی یا دیگر کشی) به هیچ عنوان راز وی را، حتی برای شما نمی‌توانیم افشا کنیم. البته این اصلاً به آن معنا نیست که شما فرصتی برای در میان گذاشتن نگرانی‌هایتان با ما ندارید. در واقع برای کسب نتیجه‌ای بهتر ما نیازمند این ارتباط دوطرفه هستیم و همواره مشتاق دیدار و شنیدن صدای شما هستیم.

لازم به ذکر است که تغییر و بهبود در هر فرآیند روانشناختی نیازمند صرف زمان است. پس منتظر یک معجزه یا تغییر دفعتی نباشید. همچنین احتمال بروز برخی تغییرات در رفتار دانشجو در مقابل خانواده و دوستان نیز وجود دارد. برای مثال ممکن است دانشجو برای ایجاد یک رابطه بزرگسال- بزرگسال با دیگران قاطعیت بیشتری از خود نشان دهد و یا دیدگاه‌های جدیدی در ارتباط با دوستان، خانواده و دنیای پیرامون ابراز کند و این احتمال وجود دارد که برخی از این تغییرات مطابق میل شما نباشد.

از طرفی این احتمال وجود دارد که دانشجویان با سابقه فرهنگی گوناگون تمایلی به در میان گذاشتن مشکلشان با فردی خارج از خانواده نداشته باشند. در چنین وضعیتی، با فرزند خود صحبت کنید و به او این اطمینان را بدهید که متخصصین این مرکز با تمام علم و تجربه‌شان در خدمت ایشان هستند. علاوه بر این مرکز، دانشگاه خدمات و امکانات دیگری نیز جهت ارتقای سطح عملکرد تحصیلی دانشجویان در اختیار آنها قرار می‌دهد. طرح استاد راهنما و دفاتر ارتقاء تحصیلی در دانشکده‌ها جهت رسیدگی به امور تحصیلی و رفع مشکلات مربوطه از آن جمله می‌باشد. از این امکانات اطلاع کسب کرده و برای سازش بهتر فرزندان وی را به بهره‌مندی از آنها تشویق کنید.



Help!

چگونه می‌توانم به فرزندم از راه دور کمک کنم؟

مسلم است که شما هنوز والدین فرزندان هستید و او کماکان به حمایت و راهنمایی‌های شما نیاز دارد. به موازات رشد دانشجو، روابط، محدودیت‌ها و مرزبندی‌های وی نیز بالنده‌تر و بالغ‌تر می‌شود.

با او در تماس باشید. با وجود تجربه تصمیم‌گیری‌های مستقل، فرزند شما هنوز نیاز دارد تا شما را برای صحبت کردن درباره مسایل عادی و یا مشکل در اختیار داشته باشد. از طریق نامه، تماس تلفنی و یا ایمیل به طور منظم با او در تماس باشید. مدیریت برخی مکالمات را در اختیار او بگذارید و به او اجازه دهید تا روند و محتوای برخی صحبت‌ها را تعیین کند. سعی کنید کمتر صحبت کنید و بیشتر شنونده خوبی باشید. سعی کنید تا به او در گرفتن بهترین تصمیم از میان گزینه‌های موجود کمک کنید نه اینکه صرفاً به او بگویید چه کار بکند.

درباره نمرات و موفقیت‌های تحصیلی واقع‌بین باشید. فرزند شما که تا دیروز

بهترین نمره‌ها را می‌گرفت امروز در رقابت با سایر دانش آموزان ممتاز از سایر نقاط کشور است. به خاطر داشته باشید حضور موفق در جامعه بزرگسالان به مراتب مهمتر از کسب بهترین نمره‌ها برای یک دانشجو است. از طرفی دانشجو با اهداف بلندمدتی روبه روست که کسب آنها وی را به سایر فعالیت‌های خارج از حیطه درس سوق می‌دهد. فراموش نکنید دانشجوی موفق به مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و پیروزی‌ها نیاز دارد و نباید هیچ کدام از ابعاد رشد فردی فدای سایر جنبه‌ها گردد. حفظ تعادل برای دستیابی به سلامت و موفقیت الزامی است. اجازه دهید فرزندان اولویت‌هایش را بشناسد و بر اساس آنها تعادل را در همه جنبه‌های تحصیلی، روابط اجتماعی، موفقیت‌های شغلی و مسایل معنوی حفظ نماید. مسلم است که نقش حمایتگرانه شما در کنار اعتماد و احترام نسبت به عقاید، ارزشها و نگرش دانشجو می‌تواند مفید باشد.

**باید شنونده
خوب و صبوری
باشید. شاید
هدف دانشجو
از یک تماس
تلفنی صرفاً تخلیه
نگرانی‌هایش باشد**

مشکلات عدم سازگاری با محیط جدید در میان دانشجویان جدیدالورود بسیار شایع است و والدین نخستین کسانی هستند که متوجه تغییرات خلق و خو، رفتار و نگرش دانشجو می‌شوند. این تغییرات نشانگر وجود این مشکلات است. با آنها درباره نگرانی‌هایشان صحبت کنید، به آنها اطمینان دهید که این امر کاملاً عادی است و آنها را تشویق کنید از مشاورین و اساتید راهنما کمک بگیرند. فرزند شما در خانه نقاط قوت زیادی داشته است. آنها در دانشگاه نیز همراه او هستند. با او درباره مشکلاتی که تا امروز با موفقیت پشت سر گذاشته صحبت کنید. از او بخواهید به توانمندی‌هایش اعتماد کند و در صورت لزوم از افراد مطمئن و متخصص کمک بگیرد.

حتی شادترین دانشجویها نیز گه‌گاه دل‌تنگ خانه می‌شوند و یا ممکن است به توانمندی‌های خود شک کنند. این تردیدها ممکن است در هر تصمیم‌گیری به سراغ دانشجو بیاید و یا حتی ناراحتی ناشی از اتخاذ یک تصمیم نادرست و درگیری با عواقبش فکر وی را به خود مشغول دارد. برای اینکه بفهمید واقعا چه اتفاقی رخ داده، باید شنونده خوب و صبوری باشید. شاید هدف دانشجو از یک تماس تلفنی صرفاً تخلیه نگرانی‌هایش باشد. پس بگذارید باور کند که درک شده و شما همچنان حمایتگر و دلسوز در کنارش هستید. در این صورت او قادر خواهد بود آرامش از دست رفته‌اش را بازیابد و برای پیشروی تصمیمات بهتری بگیرد. والدینی که بسیار نگران هستند بعد از یک تماس پر استرس و گذراندن یک شب سرشار از نگرانی در روزهای آتی به چک کردن فرزند خود مشغولند که می‌تواند با حس استقلال وی در تعارض باشد. به خاطر داشته باشید در جامعه همیشه سودجویانی هستند که منتظر فرزند طرد شده و تنهای شمايند؛ پس حتی در بدترین شرایط نیز آنها را از خود نرانید، او را نسبت به حضور خود دلسرد نکنید و یا با یک رفتار نادرست، نظیر تهدید استقلال او، وی را از صحبت کردن با خود مایوس نکنید. فرزند شما با ملغمه‌ای از چالش‌های جدید رو به روست که برای غلبه بر آنها احتمالاً از راهکارهای جدیدی استفاده خواهد کرد. مشوق، راهنما و شنونده خوب بودن بیشترین و بهترین نقشی است که می‌توانید ایفا کنید. توجه داشته باشید در صورت استمرار علائم هشدار دهنده - که در ذیل به آنها خواهیم پرداخت - و نشانه‌هایی نظیر تغییرات رفتاری طولانی مدت، از دست رفتن اشتها، مشکلات خواب، انزوای اجتماعی و بی‌توجهی به کلاسها می‌توانید از متخصصین مرکز مشاوره دانشگاه کمک بگیرید.



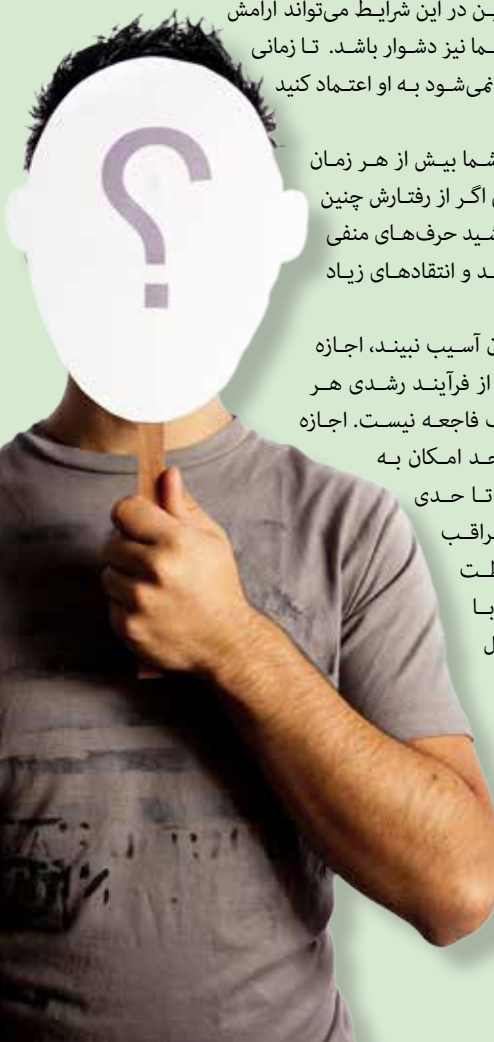
تکامل هویت

در سال‌های دانشگاه دانشجویان همواره درگیر تکامل هویت شخصی خود هستند. این فرآیند شامل ایجاد یک نظام ارزش‌گذاری شخصی، عقاید مذهبی و سلاقی منحصر به فرد در همه زمینه‌ها، و اتخاذ سایر تصمیم‌های فردی اما متأثر از خانواده است. وقتی میان نگرش دانشجویان و ارزش‌های خانواده ناهماهنگی به وجود می‌آید، بروز تعارضات میان افراد محتمل است. تمایل برای ایجاد یک هویت مستقل یک فرآیند ضروری و طبیعی در طول رشد و بزرگسالی است. برای بال‌گشودن و پرواز باید تا حدودی از ریشه‌ها جدا شد. هر چند باید در نظر داشت که جدایی کامل از ریشه‌ها مطلوب هیچ رشدی نیست. در طول دوران شکل‌دهی ارزش‌ها، نگرش‌ها و باورهای جدید، فرد ممکن است ناراحتی‌هایی را متحمل شود. حضور والدین در این شرایط می‌تواند آرامش بخش باشد. تحمل این تغییرات ممکن است برای شما نیز دشوار باشد. تا زمانی که این انتخاب‌ها منجر به زبان‌های بارز به دانشجویی می‌شود به او اعتماد کنید و صبور باشید.

انتقادهایتان را به حداقل ممکن برسانید. فرزند شما بیش از هر زمان دیگری طالب و نیازمند شنیدن نظرات شماست. حتی اگر از رفتارش چنین بر بیاید که اهمیت نداده است. به خاطر داشته باشید حرف‌های منفی شما بخش عمده‌ای از ذهن و روان وی را درگیر می‌کند و انتقادهای زیاد می‌تواند عزت نفس وی را نابود کند.

تا آنجا که آینده و سلامت جسم و روح فرزندان آسیب نینند، اجازه دهید دانشجویان اشتباه کنند. خطا بخش مهمی از فرآیند رشدی هر فرد است. بگذارید فرزندان بدانند که هر خطا یک فاجعه نیست. اجازه دهید بدانند که شما نیز اشتباهاتی داشته‌اید. تا حد امکان به

فرزندان آزادی عمل بدهید؛ حتی اگر این آزادی تا حدی برایتان ناخوشایند باشد. همه ما دوست داریم مراقب فرزندانمان باشیم، اما فرزندان همیشه این محافظت را نمی‌پسندند. گذراندن وقت با دوستان، همراه با تجارب جدید و هیجان‌انگیز همگی بخشی از مراحل رشد است. اجازه دهید فرزندان از شما جدا شود. مراقبت مرتب از او و تلاش برای نگه داشتن همیشگی وی مانع از آن می‌شود که او فردی مسئول و بزرگسال شود و حس رقابت و توانمندی وی نابود می‌گردد.



دلتنگی برای خانه



انطباق با محیط جدید نیازمند صرف زمان و انرژی است. به طور طبیعی دانشجویان در مقابل ترک خانه و خانواده و آنچه پیش از این به عنوان آرامش می‌شناخته‌اند، مقاومت دارند. در بیشتر دانشجویان، به محض شروع درگیری‌های تحصیلی و شکل‌گیری رابطه‌های دوستی، احساس دلتنگی از بین می‌رود. این مسیر برای کسانی سخت‌تر خواهد بود که کمتر موفق به ایجاد روابط دوستی و سازش با محیط جدید شده‌اند؛ به ویژه در مورد کسانی که وابستگی‌های شدید خانوادگی مانع از ایجاد روابط جدید می‌گردد و یا اخیراً یک تغییر قابل توجه در محیط خانه را تجربه کرده‌اند. این شرایط به عنوان والدینی دلسوز چه می‌توانید بکنید؟



■ به طور منظم با

فرزندتان در تماس باشید. به نگرانی‌هایش گوش دهید و آنها را جدی بگیرید. گذراندن روزها و هفته‌های اول سخت است و فرزند شما به اطمینان و حمایت زیادی نیاز دارد. دانشجویان باید بدانند برای رشد و کسب استقلال نیازی نیست که از خانواده خود بپزند. با توجه به امکانات امروزی و تماس‌های صوتی و تصویری در ارتباط بودن با خانواده بسیار آسان است. برای غلبه بر دلتنگی از فرزندتان بخواهید با شما در تماس باشد و در مورد همه چیز و نه صرفاً فعالیت‌های دانشگاهی صحبت کند. مثلاً به او بگویید همواره منتظرش هستید اما لزومی ندارد هر آخر هفته به خانه بیاید.

□ او را تشویق کنید خود را درگیر فعالیتهای دانشگاهی کند. عکس ها و فیلمهای مراسم خانوادگی تان را برای او بفرستید. با این کار او را مطمئن می‌کنید که حتی اگر در خانه نباشد در دلهای اعضای خانواده حضور دارد. کلید غلبه بر دل‌تنگی درگیری با فعالیت‌های سازنده دیگر است. پس فرزندان را تشویق کنید خود را درگیر وظایف درسی و فعالیت‌های اجتماعی کند. مراسم مختلفی که در دانشگاه برگزار می‌شود را بشناسد، گروه‌های دانشجویی مناسب را شناسایی کند و عضو آنها شود. عضویت در این گروه‌ها و نیز شرکت در جلسات مفید و مورد علاقه دانشجو از مهمترین تجارب سالهای تحصیل است. چنانچه عضویت در یک گروه و یا نوع روابط دوستی فرزندان مغایر با اصول اخلاقی است و برای سلامت وی زیان بار است، سعی کنید با آرامش در این باره صحبت کنید. اجازه دهید او نگرانی‌های شما را بداند اما هرگز استقلالش را تهدید نکنید و به جای او تصمیم نگیرید. برخورد نادرست و عصبانیت‌ها می‌تواند منجر به پنهان‌کاری و عواقب سوء دیگر گردد.

فرزندان را تشویق کنید خود را درگیر وظایف درسی و فعالیت‌های اجتماعی کند.

□ فرزندان را تشویق کنید تا احساساتش را با افراد مناسب درمیان بگذارد. دوستان، مشاورین مرکز و سایر افراد تجربیات مشابهی دارند. دانستن اینکه "من تنها نیستم" در دانشجو حس بهتری ایجاد می‌کند. شما همچنین می‌توانید تجارب قبلی‌تان در ارتباط با این

دورانهای گذار را برای فرزندان بگویید. صرف این دردلها می‌تواند آرامش‌بخش باشد. به فرزندان پیشنهاد کنید اگر کسی را برای درد دل پیدا نکرد احساسش را بنویسد. نگاه کردن به احساسات ناخوشایند نظیر ترس و نگرانی باعث می‌شود راحت‌تر بتوانیم آنها را مدیریت کنیم. □ محل اقامت جدید فرزندان را دلنشین کنید. وسایل شخصی، عکس‌های یادگاری و چیزهایی را که دوست دارد برایش بفرستید. با یک دوست قدیمی که در شرایط مشابه است تماس بگیرید و از او بپرسید برای غلبه بر دل‌تنگی‌اش چه می‌کند.

□ از فرزندان بخواهید دست کم روزی یک بار به فعالیت مورد علاقه‌اش بپردازد؛ ورزش کند و یا با دوستانش گپ بزند. این کار کمک خواهد کرد تا کمتر به فکر شرایط خانه باشد.

□ درباره مزایای دور بودن از خانه و تمرین استقلال و بزرگ شدن برای فرزندان بگویید. اما از گفتن این حرف که "این بهترین سالهای عمرت است" بپرهیزید. به خاطر داشته باشید این تجربه جدید در کنار هیجان و زیبایی می‌تواند سرشار از اضطراب باشد و انطباق با اوضاع جدید نیازمند صرف زمان است. سالهای دانشگاه همچنین می‌تواند پر از سردرگمی و مشکل در برنامه‌ریزی تحصیلی و اجتماعی باشد. از فرزندان بخواهید برای کارهایش برنامه‌ریزی کند، اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدتش را بشناسد و منظم پیش برود. برنامه‌های داوطلبانه در محیط دانشگاه می‌تواند در سازگاری بیشتر مفید باشد. فرزندان را به انجام این قبیل فعالیتها تشویق کنید.

نکاتی برای تعطیلات

برای بیشتر ما تعطیلات همراه با لذت و البته کمی نگرانی است. بازگشت یک دانشجو به خانه این خوشی و اضطراب را چند برابر می‌کند. برای دانشجو تعطیلات معمولاً پیش از شروع امتحانات است. پس تفریح و استراحت در این دوران، می‌تواند بخاطر آماده شدن برای امتحانات محدود شود. از طرفی این احتمال وجود دارد که دانشجو با یک فقدان، مثل از بین رفتن رابطه‌اش با یک دوست به خانه بازگردد. پس به عنوان اولین راهکار پیشنهاد می‌شود که فرزندان را درک کنید و احساس متناقض شادی بودن در کنار خانواده و اضطراب‌های گوناگون را درک کنید.

برای کاهش اختلافات و مشاجرات پیش از تعطیلات با فرزندان درباره مدت اقامت و برنامه‌هایش در طول تعطیلات صحبت کنید. از برنامه‌های او آگاه شوید و انتظارات خود را از او در زمان بودنش با خانواده مطرح کنید. تا حد امکان سعی کنید به یک برنامه مشترک برسید. منعطف باشید؛ فرزند شما در زمان تعطیلات برنامه شلوغی دارد. افراد زیادی هستند که وی مایل به ملاقات آنهاست و جمع‌های زیادی که دوست دارد در آنها شرکت کند. شاید بد نباشد برخی از دوستان نزدیک را به مهمانی‌های خانوادگی دعوت کنید. شاید شرایط فرق کرده باشد. اما این تنها یک تغییر است و تغییر همیشه به معنای بد بودن نیست. فرزند خود را به مقید بودن به مراسم خانوادگی تشویق کنید و در عین حال فرصت کافی برای



رسوم جدیدی که فرزندان کسب کرده اختصاص دهید.

زمانی را برای مرور خاطرات شیرین گذشته که همه‌تان در آن حضور داشتید و نیز به یاد آوردن عزیزان اختصاص دهید. درباره "معنی" تعطیلات در ذهن خود برای

فرزندان بگویید و معانی ذهنی او را جویا شوید. از انتظارات خود از وی در طول تعطیلات بگویید و خواسته‌های او را بشنوید.

صبور باشید و با ذهن باز به نظرات او احترام بگذارید. یادتان باشد هیچ وقت همه چیز عالی نخواهد بود. البته این به آن معنا نیست که فرصت تفریح و

شاد بودن وجود ندارد. شما در این زمان با وجود تنش‌های احتمالی می‌توانید از بزرگ شدن و بالتنگی فرزندان لذت ببرید.

صبور باشید و با
ذهن باز به نظرات او احترام
بگذارید. یادتان باشد هیچ
وقت همه چیز عالی نخواهد
بود. البته این به آن معنا
نیست که فرصت تفریح و شاد
بودن وجود ندارد.

علایم هشدار دهند

برای یاری رساندن هر چه بهتر به دانشجو علائم هشدار که نشان دهنده وجود یک مشکل خاص است را بشناسید و در صورت لزوم برای کسب راهنمایی با مرکز تماس بگیرید.

- تغییرات مشخص ظاهری (نظیر بهداشت فردی ضعیف، از دست رفتن وزن یا اضافه وزن قابل ملاحظه)
- افت تحصیلی قابل ملاحظه (به ویژه برای دانشجویان ممتاز)
- افزایش سطح آشفتگی، زودرنجی و بی‌قراری
- سوالات مداوم بی‌ربط، غیرمنطقی و نامناسب
- افکار مغشوش و یا اشتغالات ذهنی
- دوری از فعالیتها و ارتباطات اجتماعی با افراد خانواده، دوستان و همسالان؛ غیبت‌های مکرر از کلاس و ابراز احساس تنهایی
- وقوع یک بحران تازه (نظیر شکست عشقی، از دست دادن یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست، یک بیماری جسمی، شکست تحصیلی، سوء استفاده جنسی یا عاطفی)
- بیان ناامیدی (نظیر "خوب که چی؟" و یا "فایده نداره")
- عبارات مستقیم و غیرمستقیم درباره خودکشی و مرگ ("من نمی‌توانم ادامه دهم"، "کاش همه چیز تموم می‌شد" و یا "من فکر می‌کنم باید خودم را راحت کنم.") مشاوره یک امر اختیاری است و در صورت عدم تمایل خود فرد نمی‌توان به اجبار او را وارد فرآیند درمان کرد. اگر فرزند شما تمایلی برای شرکت در جلسات ندارد می‌توانید از روش‌های زیر برای کمک کردن به وی استفاده کنید.
- سعی کنید فرآیند کمک و مشاوره گرفتن از یک متخصص را امری طبیعی و منطقی جلوه دهید. همه ما در صورت نیاز به یک متخصص در امور مختلف مراجعه می‌کنیم. حیثه بهداشت روان نیز از همین دست است. اگر پیش از این از خدمات مشاوره و بهداشت روان کمک گرفته‌اید، برای دانشجو از تجربه خود بگویید.
- به دانشجو بگویید هیچ مشکلی نه آنقدر بزرگ است که قابل درمان نباشد و نه آنقدر کوچک که بی‌نیاز از آن.
- به دانشجو اطمینان دهید کمک گرفتن از مشاور به معنی "بیمار" بودن و یا ضعف او نیست. در عوض نشانی از بلوغ و بصیرت اوست که برای حل مشکل از یک راه بلد کمک می‌گیرد.
- به دانشجو اطمینان دهید که می‌تواند یک جلسه صحبت کردن را امتحان کند. این به آن



معنا نیست که وی ملزم به ادامه درمان است.

□ به فرزندتان اطمینان دهید محتوای صحبت او محرمانه می‌ماند و پیش هیچ کس از جمله والدین، اساتید و سایر پرسنل افشا نخواهد شد.

□ به نگرانی‌ها و ترسهای واقعی فرزندتان نسبت به شرکت در جلسه مشاوره بها دهید، آنها را ارزیابی کنید و درباره آنها بحث کنید. بعضی از دانشجویان ممکن است تصور کنند شرکت در این جلسات به معنی ضعف یا شکست آنهاست. در حالی که توانایی کمک گرفتن از دیگران یکی از گام‌های مهارت حل مساله است. به فرزند خود اطمینان دهید که اراده وی برای تغییر و حل یک مشکل دلیل بارزی از قدرت وی است.

□ به خاطر داشته باشید کوچک شمردن نگرانی‌ها و ناراحتی‌های هر کس در همه زمینه‌ها می‌تواند اثرات مخربی بر جای بگذارد. پس از جملاتی که نشان دهنده کوچک بر شمردن و یا تحقیر مشکل، نظیر " این که مساله مهمی نیست" بپرهیزید.

□ به فرزند خود پیشنهاد کنید پیش از شروع درمان به سایت ما سری بزنند و از امکانات و خدمات مرکز ما آگاهی کسب کند. ممکن است یک دانشجو تمایل داشته باشد از سرویس‌هایی استفاده کند که در آن به هیچ عنوان نامش پرسیده نمی‌شود.

خدمات

مرکز مشاوره با در اختیار داشتن یکی از مجربترین کادرهای درمانی مشتمل بر روانپزشک، روانشناس و مددکار در قالب مشاوره حضوری، تلفنی و الکترونیکی، ارتقا بهداشت روان از طریق تدوین و ارائه بروشور، سی دی، کتاب و کتابچه و نیز برگزاری سمینارها و کارگاههای آموزشی، در خدمت شما است.

خدمات این مرکز در پی آن است تا با یاری رساندن به شما اهداف آموزشی و پرورشی دانشگاه را دنبال کند. پیشنهاد می‌کنیم ضمن مطالعه این مجموعه از سایر خدمات مرکز مشاوره آگاهی کسب کنید و در صورت لزوم با آنها تماس بگیرید.