

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



راهنمای والدین نودانشجویان

ورودی
سال
۱۳۹۸

راهنمای والدین نودانشجویان

صاحب امتیاز
مرکز مشاوره دانشگاه تهران
تهیه و تنظیم
یلدا طبسی، فاطمه حسین‌پور
ویراستار
سپیده معتمدی
طراح گرافیک
حمیدرضا منتظری
تیراژ
۱۰,۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ
چاپ اول
سال انتشار
۱۳۹۸

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان
پروفسور ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز
مشاوره دانشگاه
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

فهرست

- ۲..... مادر عزیز، پدرگرامی سلام
۶..... نکاتی برای والدین
۱۰..... ما اینجا هستیم
۱۲..... علائم هشدار دهنده
۱۴..... آشنایی با نظام آموزشی دانشگاه

مادر عزیز پدرگرامی سلام

شبانه‌روزی شماس‌ت. می‌دانیم این شما بودید که بارها و بارها از خواسته‌هایتان گذشتید تا فرزند برومندتان امروز بتواند گام‌های پیشرفت و ترقی را مصمم و پرافتخار بردارد. حالا بعد از گذشتن آن‌همه فراز و فرود، سفری دیگر آغاز شده است. سفری که می‌تواند سرشار از لحظات تلخ و شیرین باشد و بی‌تردید بدون حمایت و هوشیاری شما به سرانجام‌نیکو نخواهد رسید. از طرفی باور داریم که ممکن است آغاز این سفر و ادامه مسیر برای شما که همواره دل‌نگران فرزندان بوده‌اید سرشار از سوال و ابهام باشد.

امیدواریم اطلاعاتی که در این کتابچه آمده است به شما کمک کند تا ضمن آگاهی بیشتر نسبت به دوران دانشجویی و دانشگاه محل تحصیل فرزندان تا حدودی نیز از دل‌نگرانی‌هایتان کم شود. امیدواریم همان‌طور که تا امروز همراه و همدل او بودید، در ادامه مسیر نیز همسو با دانشگاه و همراه با فرزند خود باشید. در این راستا می‌توانید از راهکارهایی که در این کتابچه آمده است برای نیل به این مقصود استفاده کنید.

در دانشگاه فضاهای مختلفی برای دانشجویان وجود دارد، فضایی نسبتاً بزرگ و مطلوب برای خوابگاه‌های دانشجویی در نظر گرفته شده است که امکانات رفاهی مختلفی را در اختیار دانشجویان مقیم خوابگاه قرار می‌دهد. امکانات ورزشی، کتابخانه، سایت کامپیوتری و سایر امکانات مورد نیاز دانشجویان نیز در محیط دانشگاه فراهم است. امکان تحصیل در مقاطع بالاتر در بسیاری از رشته‌ها نیز در این دانشگاه وجود دارد که دانشجویان بعد از اتمام دوران تحصیل در مقطع کارشناسی می‌توانند برای ادامه تحصیل در آن‌ها اقدامات لازم را به عمل آورند.

باور داریم زندگی دانشجویی از بهترین دوران‌های زندگی است و تلاش می‌کنیم با فراهم کردن امکانات و تسهیلات، این ایام را برای فرزندان‌تان پربارتر و غنی‌تر کنیم. اگر از فارغ‌التحصیلان دانشگاه بپرسید و یا اگر از

موفقیت فرزندان را تبریک می‌گوییم. ورود به دانشگاه تحول عظیمی در زندگی یک فرد و خانواده اوست. امیدواریم فرزند شما در دانشگاه ضمن آموختن علوم و فنون، مهارت‌های زندگی بهتر را آموخته تا در آینده نه فقط یک تحصیلکرده موفق بلکه به انسانی سازنده برای خود و ارزشهایش تبدیل شود. می‌دانیم بخش بزرگی از موفقیت امروز پسران و دخترانمان مرهون تلاش‌ها و دلسوزی‌های

فارغ التحصیلان دانشگاه باشید بهتر از هر کس دیگر می‌توانید این باور ما را تایید کنید. سال اولی‌ها همیشه پر هیجان و پرتکاپو هستند، با شور و شوق زایدالوصفی سال تحصیلی را شروع

می‌کنند و هزاران آرزو در سر می‌پرورند. اما ممکن است حتی در نخستین روزها و هفته‌ها نیز این هیجان و شور فروکش کند و جای خود را به نگرانی، اضطراب، سردرگمی و حتی دلتنگی برای خانواده بدهد. ممکن است دانشجویی که تا دیروز برای شرکت در اولین کلاس ذوق زده بود، در هفته‌های اول دچار نگرانی، احساس عدم موفقیت و یا حتی دل زدگی نسبت به رشته انتخابی اش شود. نگران نشوید، این مساله کاملاً طبیعی و بسیار شایع است. سبک زندگی دانش آموزان دیروز تغییر کرده است. آن‌ها امروز به عنوان یک دانشجو و فردی بزرگسال در جامعه شناخته می‌شوند. تغییر نقش، تغییر انتظاراتی که از آن‌ها می‌رود، افزایش حجم مطالب درسی و حتی نگرانی بابت مسائل مالی، سلامتی و روابط بین فردی می‌تواند برای آن‌ها مشکلات جدیدی را به بار بیاورد و سبب بالا رفتن سطح تنش گردد. ممکن است دانشجویی که از شهردیگری آمده است تا کنون به این اندازه مجبور به دوری از خانواده نبوده و مستقل زندگی نکرده باشد. ممکن است بار مسئولیت‌های جدید برایش تا حدی سنگین بوده که او را دچار دلتنگی و یا حتی افسردگی کند، گرچه این تنش‌ها به‌طور طبیعی بعد از مدتی ممکن است در برخی افراد فروکش کند، با این حال دانشگاه نیز خدمات مشاوره‌ای در اختیار دانشجویان قرار می‌دهد تا بتوانند راحت‌تر با شرایط جدید سازگار شوند. پس با شناسایی این امکانات و خدمات می‌توانیم به فرزندان پیشنهاد کنیم از آن‌ها بهره ببرند تا بتوانند با شرایط جدید و مشکلاتش کنار بیایند.

وقتی فرزندان در تعطیلات به خانه برمی‌گردند می‌تواند داستان‌های زیادی درباره دانشگاه و خوابگاه و دانشجویان دیگر تعریف کند. ممکن است در رفتار جدید او تغییرات زیادی ببینید که دال بر رشد و استقلال بیشتر فرزندان است. همه این‌ها نشانه‌هایی است که به ما می‌گوید فرزندان چه حالی دارد.

فصل امتحانات می‌تواند برای دانشجویان و از جمله فرزند شما پر از تنش و نگرانی باشد. کاملاً طبیعی است که حتی دانشجویانی که پیش از این و در مقاطع قبلی موفق بوده‌اند دچار نگرانی و سردرگمی شوند. دانشگاه نهایت تلاش خود را خواهد کرد تا

فضای مناسب مطالعه و نیز امکانات مشاوره‌ای و درمانی در اختیار دانشجویان قرار دهد تا این تنش را حل و فصل کنند و با موفقیت امتحانات را بگذرانند. مرکز مشاوره دانشگاه و اساتید راهنما می‌توانند به دانشجویان در این زمینه کمک کنند.

در ایام تعطیلات بعد از امتحانات غالباً این سطح تنش دوباره پایین می‌آید. دانشجویان ممکن است در ترم دوم نیز مجدداً دچار سردرگمی شوند اما به زودی و در ایام تابستان اوضاع دوباره آرام می‌شود و آن‌ها ممکن است در این زمان بیشتر در پی ایجاد زمانی آرامش بخش در کنار دوستانی باشند که در سال اول با آن‌ها آشنا شده‌اند.

فضای درسی در محیط دانشگاه با ایام دانش‌آموزی بسیار متفاوت است. دانش‌آموزان معمولاً برای فعالیت‌های درسی به دبیران و والدین خود تکیه می‌کنند. آنان از دبیران و والدین خود راهنمایی گرفته و با آنان مشورت می‌کنند که هر دو گروه برای دانش‌آموزان در دسترس هستند ولی در دوران دانشجویی دیگر هیچ کس به جز خود دانشجو مسئول انجام تکالیف و شرکت در کلاس‌هایش نیست. هیچ کس پیگیر نمرات او نخواهد شد و این تنها خود اوست که باید مراقب باشد کلاسی را از دست ندهد و برای خواندن درس، انجام تکالیف و آماده شدن برای امتحانات برنامه‌ریزی کند. گرچه خدمات مشاوره‌ای به وی برای مدیریت زمان کمک خواهد کرد، اما هیچ کس مسئول اجرای برنامه‌های درسی‌اش نخواهد بود. آن‌ها خودشان باید پیگیر ابلاغیه‌ها و اطلاع رسانی‌های دانشگاه باشند، کلاس‌ها را بشناسند و مطالب درسی و منابع را به دست آورده و مطالعه کنند. چنانچه متوجه شدید فرزندان در این امور دچار مشکل است می‌توانید به او پیشنهاد دهید از خدمات و امکانات مشاوره‌ای دانشگاه استفاده کند. در واقع در چنین شرایطی دانشجویانی که

مستقل‌تر و خودجوش‌تر هستند و توانایی تصمیم‌گیری بهتری دارند موفقیت بیشتری کسب می‌نمایند.

همچنین تلاش شده است تا فضای خوابگاه برای زندگی دانشجویی شرایط مناسبی داشته باشد. قطعاً فضای هیچ خوابگاهی نظیر خانه نخواهد شد. دست کم حضور نداشتن خانواده در کنار دانشجویان امری است که می‌تواند خوابگاه را تا حدود زیادی با شرایط دلنشین خانه متفاوت کند. با اینهمه باید به خاطر داشته باشیم که زندگی در خوابگاه می‌تواند سبب شود فرزندان دچار بی‌نظیری به دست آورد که در آینده به او برای داشتن زندگی بهتر کمک خواهد کرد. تجربه زندگی مستقل، برخورد با افراد از اقشار مختلف جامعه و نیز تلاش برای حل و فصل مشکلات ریز و درشتی که دانشجویان با آن‌ها روبه رو می‌شوند می‌تواند در رشد فردی آن‌ها بسیار موثر باشد. پس به خوابگاه به چشم فضایی که قرار است فقط محلی برای استراحت فرزندان باشد نگاه نکنید. مهارت‌ها و درسهای زیادی وجود دارد که او می‌تواند در تعامل با دیگران در این فضا بیاموزد. او خواهد آموخت چگونه با دیگران کنار بیاید، ارزشهای دیگران را محترم شمارد و به علاوه نگذارد ارزشها و اولویتهای خودش زیر سوال برود. شما می‌توانید اطمینان داشته باشید که این تجربه می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا برای داشتن زندگی «بهتری در آینده» آماده شوند. امکاناتی مثل مرکز مشاوره و نیز مشاوران و روانشناسان حاضر در خوابگاه‌ها نیز به دانشجویان در این زمینه کمک می‌کنند.

بهتر است گاهی با فرزندان درباره رشته دانشگاهی‌اش و شغلی که قصد دارد در آینده انتخاب کند صحبت کنید، از او بخواهید درباره ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر بیندیشد، شاید بد نباشد گاهی از او بخواهید با دانشجویان سال بالایی صحبت کند و از تجربیات آن‌ها در تصمیم‌گیری خود استفاده نماید تا بتواند تصمیم‌های بهتری بگیرد.



نکاتی برای والدین

راهنمای والدین
نودانشجویان

۱. فرزندان شما امروز دیگر از شما جدا شده‌اند و در حال تجربه یک زندگی جدید و مستقل هستند. شاید در برخی مسائل با شما هم عقیده نباشند، آن‌ها هویت خود را شکل می‌دهند و ممکن است دیگر کودک دیروز نباشند که حرف‌های شما را بی‌چون و چرا بپذیرند. آن‌ها به واسطه ورود به دنیای بزرگتر و جامعه‌ای با تنوع افراد و نگرش‌های بیشتر ممکن است در برخی عقاید قبلی که شما آن‌ها را دیکته کرده بودید تجدید نظر کنند و افکار تازه‌ای در سر بپرورانند، پیشنهاد می‌کنیم به جای جدل و به راه انداختن جنگ قدرت برای به کرسی نشاندن حرف‌هایتان با آغوشی باز پذیرای حرف‌های آن‌ها باشید، این به آن معنا نیست که تمام حرف‌ها و باورهایشان را بپذیرید و درست آنچه می‌گویند قبول کنید، بلکه به آن معناست که شنونده‌های خوبی باشید. بگذارید آن‌ها هم با شما حرف بزنند. آن‌گاه فرصت خواهید داشت در محیطی دوستانه و بر اساس مذاکره خوب با آن‌ها وارد تعاملی شوید که ممکن است تاثیر بسزایی در ساختن آینده‌شان داشته باشد. ممکن است فرزندان‌تان از مسائلی بگویند که شما را نگران کند، برخورد تند و یا اقدام به نصیحت کردن پیش از گوش دادن درست به حرف‌های آن‌ها ممکن است باعث شود در نوبت‌های بعد همه حرف‌هایشان را به شما نگویند. در این صورت شما هم فرصت نخواهید داشت چنانچه فرزندان دچار مشکلی است و یا در انتخاب راه دچار اشتباه شده است به او

کمک کنید. اینجاست که ممکن است، وقتی از جریان آگاه شوید که دیگر دیر شده باشد. لذا پیشنهاد می‌کنیم برای فرزندان همیشه یک گوش شنوای خوب باشید و از رفتارهای کنترل نشده به شدت پرهیز کنید، رفتار‌تان را مدیریت کنید و حتی اگر بدترین اخبار را هم شنیدید تلاش کنید به جای واکنش تند و یا نصیحت‌های تکراری به دنبال راهکار موثری باشید که بتوانید به فرزندان کمک کنید. یادتان باشد اگر پیش از اینکه کامل به حرف‌های او گوش دهید او را نصیحت کنید او دیگر به حرف‌های شما گوش نخواهد داد و یا در لاک تدافعی فرو خواهد رفت که در هر دو صورت این شما هستید که اعتبارتان را از دست خواهید داد.

پیشنهاد می‌کنیم حتماً درباره مهارت‌های گوش دادن فعال و شیوه‌های موثر در یک ارتباط سالم مطالعه کنید و راهکارهای پیشنهادی را در ارتباط با فرزندان به کار بندید.

۲. چنانچه در این ایام به هر دلیل از فرزندان و رفتارشان دلخور شدید هرگز راه خانه را به روی او نبندید. حتی اگر بدترین و غیرقابل پیش‌بینی‌ترین رفتار را از او دیدید تلاش کنید ارتباط و تعامل‌تان را با او حفظ کنید؛ اجازه دهید باور کند هر اتفاقی بیفتد آغوش خانواده به روی او باز است. ممکن است رفتار او سبب دلخوری و ناراحتی شما شود و به هیچ عنوان این رفتار را از او نپذیرید اما او هنوز فرزند شما خانواده شماست و برایتان عزیز است، او هر وقت که می‌خواهد باید بتواند با شما تماس

تلفنی داشته باشد و بداند حريم امن خانه پذيراي اوست. يادتان باشد اگر ما از فرزندانمان حمايت نکنيم ممکن است آن‌ها گرفتار افراڊي شوند که نه از روی خيرخواهي، بلکه با اهدافي ديگر آن‌ها را به سوی خود جذب نمايند.

۳. پيشنهادهای ما قبل از ورود به دانشگاه انتظارات خود را از فرزندان به طور شفاف با او در ميان بگذاريد. به او بگوئيد انتظار داريد چند وقت يکبار با شما تماس بگيرد و يا به خانه بيايد.

❖ اگر فرزندان در شهر خودتان تحصيل می‌کند به او بگوئيد انتظار داريد چه ساعتی در خانه باشد.

❖ آيا از او انتظار داريد در طول تحصيل کار هم بکند؟

❖ آيا انتظار داريد بتواند مخارج زندگي اش را مديريت کند؟

❖ از او بخواهيد برای مديريت مالی زندگي اش برنامه‌ريزي کند و مسؤليت اين امر را خود به عهده بگيرد.

۴. می‌دانيم تا ديروز قهرمانان زندگي فرزندان بوده‌ايد. می‌دانيم همواره در کنارشان بوده و حمايتشان کرده‌ايد، اما باور کنید که از امروز آن‌ها وارد دنياي بزرگسالان شده‌اند. آن‌ها بايد بتوانند از عهده زندگي‌شان بريابند. بايد مسؤليت کارها و امور زندگي‌شان را به عهده بگيرند. بايد بتوانند زمان خود را مديريت کنند و

از عهده درس و زندگي شان بريابند. قرار نيست ديگر قهرمان زندگي شان باشيد، قرار نيست مسؤليت‌هاي اصلي آن‌ها را به عهده بگيريد. ديگر قرار نيست با نصيحت‌هاي ريز و درشت و نيز ارايه راه حل، چالش‌هاي زندگي‌شان را حل و فصل کنيد. می‌توانيد حمايتشان کنيد و با دادن بازخورد و شنيدن حرف‌هاي‌شان آن‌ها ياري کنيد، اما مشکلاتشان را به طور مستقيم حل نکنيد. اجازه دهيد خودشان با مشکلات دست و پنجه نرم کنند تا بتوانند زندگي‌شان را بهتر بسازند. می‌دانيم براي‌تان دشوار است که صبور بوده و اجازه دهيد تا فرزندان از عهده مشکلات بريابند و دلتان می‌خواهد هر چه زودتر به آن‌ها کمک کنيد تا از رنج و دشواري رها شوند اما اگر می‌خواهيد واقعا به آن‌ها کمک کنيد بهتر است راهنمايي‌شان کنيد تا به سراغ افراد و مراکزي در دانشگاه بروند که می‌توانند به آن‌ها کمک کنند؛ مانند مراکز مشاوره موجود در دانشگاه‌ها.

۵. بيش از حد از فرزندان انتظار نداشته باشيد. هيچ کدام از ما فوق‌العاده نيستيم. فرزندان ما هم موجوداتي خارق‌العاده نيستند، ممکن است تا ديروز فرزند ما در مدرسه و خانواده بهترين بوده‌باشد اما حالا همه چيز تغيير کرده‌است. زندگي جديدي شکل گرفته که ممکن است برای دانشجويان تازه وارد پر از تنش و نگراني باشد، لذا ممکن است دانشجوي ما زمان بيشتری برای سازگاري با شرايط جديد نياز داشته باشد. از او بيش از حد انتظار نداشته

علاقه‌مندی‌شان صحبت کنید. این کار سبب می‌شود آن‌ها نسبت به دروس و آنچه به آن علاقه دارند هوشیارتر شده و برای انتخاب شغل آینده‌شان آگاهانه‌تر عمل کنند، به علاوه تمرکز روی نمره می‌تواند در دانشجویان ایجاد تنش و نگرانی کند.

۹. قبول کنید که فرزندان بزرگ شده و نسبت به گذشته تغییر کرده‌اند. نسبت به این تغییرات مقاومت نکنید، و در خصوص آن‌ها اطلاعاتی به دست آورید و از مقایسه زمان خود با زمان حال پرهیز کنید.

۱۰. وقتی فرزندان به خانه می‌آیند بیش از حد برایشان برنامه‌ریزی نکنید و به برنامه‌های شخصی‌شان احترام بگذارید.

۱۱. گاهی برای فرزندان نامه بنویسید و یا هدایایی بفرستید که هم غافلگیرشان کنید و هم به آن‌ها این پیام را بدهید که همیشه به یادشان هستید.

۱۲. دانشجویان وارد محیط بزرگتری شده‌اند و ممکن است اطلاعات و آگاهی‌شان نسبت به گذشته بیشتر شده باشد. پیشنهاد می‌کنیم همپای آن‌ها به کسب اطلاعات و افزایش آگاهی‌تان بپردازید. بهتر است شما والدین به روز و آگاهی باشید تا بتوانید کماکان برای فرزندان مرجعی قابل اعتماد باقی بمانید.

باشیم. حجم مطالب درسی بسیار بیشتر شده است و ممکن است دانشجوی امروز نتواند باز همان شاگرد اول قبلی باشد. لذا او را بیش از حد در فشار نگذارید و از او بیش از توانش نه در زمینه درسی و تحصیلی و نه در زمینه‌های دیگر توقع نداشته باشید.

۶. ممکن است بعد از رفتن فرزندان از خانه دچار کسالت و ناراحتی شوید. این اتفاق برای بسیاری از والدین می‌افتد و به این حالت "سندرم آشیانه خالی" می‌گویند. این اتفاق می‌تواند سبب افزایش سطح تنش و نگرانی شما شده و این حالت‌ها به فرزندان نیز منتقل می‌شود. لذا پیشنهاد می‌کنیم برای رهایی از این وضع ناخوشایند حتماً به مشاور مراجعه کنید و یا خود را به انجام کارهای مختلف سرگرم کنید. می‌توانید به سراغ برنامه‌هایی بروید که همیشه برای اجرایی کردن آن‌ها زمان کافی نداشتید.

۷. دانشجویان ممکن است در ایام تعطیلات دچار حالت‌های افسردگی خفیف شوند که ما به آن افسردگی دوران تعطیلات می‌گوییم. این حالت می‌تواند بسیار طبیعی باشد و به سبب تغییر برنامه آنان ممکن است رخ دهد. نگران نباشید. این حالت‌ها به مرور بعد از شروع سال تحصیلی بهبود خواهد یافت.

۸. پیشنهاد می‌کنیم با فرزندان درباره دروسی که به آن‌ها علاقه دارند و دلیل

ما اینجاایم



تغییر و تحولات زیادی پیش روی فرزندان شماست. پس منتظر سردرگمی، اضطراب و حتی افسردگی‌های گاه به گاه باشید. گرچه بعضی از این مشکلات به خودی خود و به مرور رفع خواهند شد، اما کمک گرفتن از متخصصان می‌تواند فرد را در عبور بهتر و سازنده‌تر از بحران یاری کند. "مرکز مشاوره دانشگاه" با در اختیار داشتن کارشناسان 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، گفتنی است که حفظ اسرار و حریم شخصی مراجعان از اولویت‌های این مرکز است.

دانشجو در مقابل خانواده و دوستان نیز وجود دارد. برای مثال ممکن است دانشجو برای ایجاد رابطه 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.

یکی دیگر از نکات مهم این است که دانشجویان با سابقه فرهنگی گوناگون ممکن است تمایلی به در میان گذاشتن مشکل‌شان با فردی خارج از خانواده نداشته باشند. در چنین وضعی، با فرزند خود صحبت کنید و به او این اطمینان را بدهید که متخصصان این مرکز با تمام علم و تجربه‌شان در خدمت آنان هستند. علاوه بر این مرکز، دانشگاه خدمات و امکانات دیگری نیز جهت ارتقای سطح عملکرد تحصیلی دانشجویان در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. از این امکانات اطلاع کسب کرده و او را به بهره‌مندی از آن‌ها تشویق کنید.

باید در نظر داشت که متخصصان مرکز شناخت کافی و مطلوبی از دوران دانشجویی 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، مسائل 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 کرده و در عملکرد روزمره و تحصیلی دانشجو اختلال ایجاد کند، پیشنهاد می‌شود که او را جهت حضور در مرکز مشاوره تشویق کنید. به‌خاطر داشته باشید که بهتر است این اقدامات، نظیر تماس و وقت گرفتن توسط خود دانشجو انجام گیرد.

به شما اطمینان می‌دهیم که دلسوزانه تمام توان خود را برای یاری رساندن به فرزند دلبندتان به‌کار خواهیم بست. در نظر داشته باشید هرگز اجازه نداریم به اعتماد مراجع خود خدشه وارد کنیم و به‌جز در موارد خاص (شامل افکار خودکشی یا دیگرکشی) به هیچ‌عنوان 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 و همواره مشتاق دیدار شما هستیم.

شایان ذکر است، تغییر و بهبود در هر فرآیند روان‌شناختی نیازمند صرف زمان است. پس منتظر یک معجزه یا تغییر ناگهانی نباشید. همچنین احتمال بروز برخی تغییرات در رفتار



علائم هشدار دهنده



بیماری‌های جسمانی و روانی، غالباً پیش از آن‌که به مرحله ظهور برسند، علائم و نشانه‌هایی دارند که چنانچه افراد این علائم هشدار دهنده را بشناسند و به موقع اقدام نمایند، نه تنها از پیشرفت بیماری جلوگیری نموده‌اند، بلکه درمان موفق‌تری نیز خواهند داشت.

متأسفانه گاهی خود فرد نسبت به این علائم بی‌توجه است و آنها را جدی تلقی نمی‌کند، برای یاری رساندن هرچه بهتر به فرزندان و نزدیکان لازم است علائم هشدار دهنده مشکلات روانی و رفتاری را بشناسید و در صورت لزوم برای کسب راهنمایی و اقدام به موقع با مراکز مشاوره دانشجویی تماس حاصل فرمایید.

برخی از این علائم عبارتند از:

- 🔴 تغییرات مشخص ظاهری (رعایت نکردن بهداشت فردی، افزایش یا کاهش قابل ملاحظه وزن)
- 🔴 افت تحصیلی قابل ملاحظه (بوئژه برای دانشجویان ممتاز)
- 🔴 افزایش سطح آشفتگی، زودرنجی و بی‌قراری
- 🔴 سوالات مداوم بی‌ربط، غیرمنطقی و نامناسب
- 🔴 افکار مغشوش یا اشتغالات ذهنی
- 🔴 دوری از فعالیت‌ها و ارتباطات اجتماعی با افراد خانواده، دوستان و همسالان؛ غیبت‌های مکرر از کلاس و ابراز احساس تنهایی

■ 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 متخصص کمک می‌گیرد.

■ به دانشجو پیشنهاد کنید یک جلسه صحبت کردن را امتحان کند، این به آن معنا نیست که وی ملزم به ادامه درمان است.

■ به فرزندان اطمینان دهید محتوای صحبت او محرمانه می‌ماند و برای هیچکس از جمله والدین، اساتید و سایر پرسنل افشا نخواهد شد.

■ به نگرانی‌ها و ترس‌های واقعی فرزندان نسبت به شرکت در جلسه مشاوره بها دهید، آن‌ها را ارزیابی کنید و درباره آن‌ها صحبت 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 مسئله است. به فرزند خود اطمینان دهید که تصمیم وی برای تغییر و حل یک مشکل دلیل بارزی از قدرت وی است.

■ به‌خاطر داشته باشید، کوچک شمردن نگرانی‌ها و ناراحتی‌های هرکس در همه زمینه‌ها می‌تواند اثرات مخربی برجای بگذارد. پس از جملاتی که نشان‌دهنده کوچک برشمردن و یا تحقیر مشکل، نظیر "این که مسئله مهمی نیست" پرهیزید.

■ وقوع یک بحران تازه (نظیر شکست عشقی، از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا یک دوست، یک بیماری جسمی، شکست تحصیلی، سوء استفاده جنسی یا عاطفی)

■ بیان ناامیدی با جملاتی نظیر "خوب که چی؟" و یا "فایده نداره"

■ عبارات مستقیم و غیرمستقیم درباره خودکشی و مرگ مانند "من نمی‌توانم ادامه دهم"، "کاش همه چیز تموم می‌شد" یا "من فکر می‌کنم باید خودم را راحت کنم"

چند نکته مهم:

مشاوره یک امر اختیاری است و در صورت تمایل نداشتن 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 متخصصان مراجعه می‌کنیم. حیطه 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.



آشنایی با نظام آموزشی دانشگاه

نظام آموزشی در دانشگاه چه از نظر ساختار آموزشی و چه از نظر فعالیت‌های درسی و تحصیلی بسیار متفاوت از دبیرستان است. به همین دلیل، مدتی طول می‌کشد تا دانشجویان بتوانند خود را با شرایط جدید تطبیق دهند. در این فصل، سعی می‌شود با برخی از ابعاد آموزشی دانشگاه بیشتر آشنا شوید.

سال تحصیلی دانشگاهی

➤ هر سال تحصیلی، دارای دو نیمسال

است: **نیمسال اول** از مهر ماه، و **نیمسال دوم** از نیمه دوم بهمن ماه آغاز می‌گردد.

➤ هر نیمسال ۱۶ هفته است. هر دوره

تابستانی نیز ۶ هفته است.

➤ هر دانشجو می‌تواند در هر نیمسال

تحصیلی حداقل ۱۲ واحد و حداکثر ۲۰ واحد درسی انتخاب نماید.

➤ اگر دانشجویی در یک نیمسال، میانگین کل

نمراتش، حداقل ۱۷ باشد، با نظر دانشگاه،

در نیمسال بعد می‌تواند حداکثر تا ۲۴ واحد درسی انتخاب کند.

➤ تعداد واحدهای دوره تابستانی، حداکثر ۶

واحد درسی است.

➤ پس از پایان ۱۶ هفته کلاس، دو هفته

نیز به برگزاری امتحانات اختصاص دارد.

معمولاً بین پایان کلاس‌ها و شروع

امتحانات مدتی فاصله است که به

این مدت **فرجه** می‌گویند و زمان بسیار

مناسبی است که دانشجویان کارهای

عملی خود را به اتمام رسانده و خود را

برای امتحانات آماده سازند.

➤ پس از اتمام امتحانات، دانشجویان

مدتی تعطیلات دارند و پس از آن،

نیمسال جدید فرا می‌رسد.

➤ برنامه‌ریزی و زمان بندی‌های دانشگاه

بسیار دقیق است و قبل از شروع هر

نیمسال، تقویم دانشگاهی به صورت

مشخصی اعلام می‌شود.

ثبت نام یا انتخاب واحد

هر دانشجو موظف است که در تاریخ‌های

تعیین شده از سوی دانشگاه، به منظور ادامه

تحصیل، اقدام به ثبت نام یا انتخاب واحد

نماید. عدم مراجعه برای نام نویسی در نخستین

نیمسال تحصیلی پس از اعلام نتایج آزمون، به

معنی انصراف از تحصیل می‌باشد. نکته مهم

آن است که در برنامه‌ریزی دانشگاهی، هنگام

انتخاب واحد، تاریخ امتحانات پایان نیمسال

به دلایلی (بیماری، مشکلات خانوادگی و مشکلات مالی و ...) در یک نیمسال به تحصیل خود پردازد، به همین دلیل به او اجازه داده شده است که اقدام به حذف نیمسال تحصیلی خود نماید. نکته مهم آن است که حذف کلیه درس های اخذ شده در یک نیمسال فقط در شرایطی مجاز است که بنا به تشخیص شورای آموزشی دانشگاه، دانشجو در آن نیمسال قادر به ادامه تحصیل نباشد. نیمسال حذف شده جزء سنوات آموزشی دانشجو به حساب می آید.

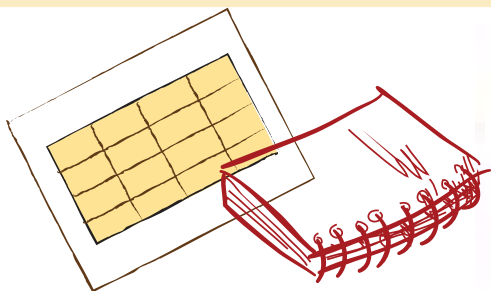
حذف تک درس (حذف اضطراری)

در صورت اضطرار، دانشجو می تواند تا ۵ هفته مانده به پایان نیمسال تحصیلی، فقط یکی از درس های نظری خود را با تأیید گروه آموزشی مربوط حذف کند، به شرط آن که غیبت دانشجو در آن درس بیشتر از حد مجاز نبوده و تعداد واحدهای باقیمانده کمتر از ۱۲ واحد نباشد.

دقیقا مشخص شده است (روز و ساعت امتحان). به همین دلیل، دانشجویان با اطلاع دقیق می توانند ثبت نام خود را انجام دهند. در حال حاضر، ثبت نام و انتخاب واحد دانشگاه ها به صورت الکترونیک انجام می پذیرد. نظام آموزشی کشور، نظام واحدی است.

حذف و اضافه

بعد از این که دانشجویان، بر اساس تقویم دانشگاهی، اقدام به ثبت نام و انتخاب واحد کردند، ممکن است بنا به دلایلی واحدهای خود را کمتر یا بیشتر کنند. دانشجو می تواند در هر نیمسال تحصیلی، در مهلتی کمتر از دو هفته پس از شروع نیمسال تحصیلی، حداکثر دو درس دیگر انتخاب یا دو درس انتخاب شده خود را حذف یا دو درس انتخابی خود را با دو درس دیگر جابجا نماید. مهم این است که، تعداد واحدهای انتخاب شده دانشجو از حد مجاز بیشتر نشود. ممکن است دانشجویی قادر نباشد بنا



مشروط
شدن

طبق آیین نامه آموزشی دوره های کارشناسی پیوسته و ناپیوسته، چنانچه معدل نمرات هر نیمسال دانشجو کمتر از ۱۲ شود، آن دانشجو در آن نیمسال مشروط تلقی شده و در نیمسال بعد (به جز نیمسال آخر) امکان انتخاب بیشتر از ۱۴ واحد را نخواهد داشت و اگر دانشجویی در طول تحصیل خود، سه ترم (چه متوالی، چه غیرمتوالی) مشروط شود، از دانشگاه اخراج می شود.



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب
اسلامی، خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی) پلاک ۲۷
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:
www.iransco.org

۱۳۹۸