



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاور امور زنان و خانواده

دانشگاه دوستدار خانواده



**ورود به دنیای
جذاب دانشگاه**

بهار ۱۴۰۰

سخن نخست:

بی‌تردید کعبه‌ی آمال بسیاری از جوانان ایرانی ورود به دنیای جذاب و شیرین دانشگاه است. لیکن این حلاوت سرآغاز راهی دشوار است که بایستی تا انتها به بهترین نحو پیموده شود.

برای اکثر دانشجویان تحصیل در دانشگاه دورانی توأم با احساس نگرانی و فشار است.

تغییرات محیطی، تغییر نوعی فعالیت‌های اجتماعی، مواجهه با فرهنگ‌های گوناگون،

تعارض نقش‌ها، تفاوت‌های فرهنگی، و تمایل به کسب استقلال می‌تواند به عنوان

عوامل استرس‌زا، دانشجویان را با تنیدگی‌های بسیاری روبه‌رو سازد. حمایت اجتماعی

از دانشجویان به‌ویژه از طرف خانواده، به عنوان جریان محافظت‌کننده‌ای در

مواجهه با استرس‌های مختلف زندگی جدید دانشجویان در پیشگیری از آسیب‌های

اجتماعی روانی عمل می‌نماید.

در عصر حاضر که عصر ارتباطات جهانی، تبادل افکار و تضارب آرا محسوب

می‌شود؛ به نظر می‌رسد که در سیستم آموزش عالی کشور تعامل دانشگاه با

خانواده دانشجویان یک حلقه مفقوده است. برقراری چنین تعاملی به منظور به

منظور اطلاع‌رسانی به خانواده در زمینه‌ی

بهداشت‌روان در سطح دانشگاه می‌تواند منجر به کاهش تنیدگی و فشار روانی خانواده‌ها گردیده و به سازگاری بهینه‌ی آنان و دانشجویان با شرایط جدید کمک کند و موجب افزایش عملکرد تحصیلی، اجتماعی و روانشناختی دانشجویان شود.

توصیه‌هایی به والدین

والدین عزیز: داشتن فرزندی که به تازگی دانشگاه را شروع کرده، تجربه‌ای فشارزا می‌باشد، به ویژه اگر دختر یا پسر شما تجربه‌ی زندگی دور از خانواده را نداشته باشد. در طی این دوره مهم انتقال، اغلب والدین احساسات و واکنش‌های خود را کنترل کرده و به فرزندشان جهت آماده شدن برای زندگی دانشگاهی کمک می‌کنند. توجه به نیاز عاطفی خودتان همراه با توجه به نیازهای فرزندتان، در آماده کردن او و خود شما برای زندگی دانشجویی کمک کننده خواهد بود. برای پیدا کردن شیوه‌های مقابله لازم جهت رویارویی با مشکلات احتمالی در طی **ماه‌های آتی ورود فرزندتان به دانشگاه**، به موارد زیر توجه داشته باشید.

راهبردهای مقابله

۱ احساس دوگانه ناشی از دور شدن فرزندان از منزل امری طبیعی است.

برای اغلب خانواده‌ها، این مرحله به جدایی مهیج فرزندان از والدین شبیه است. گرچه در اینجا معمولاً یک بزرگسال از یک فرد تقریباً بزرگسال دیگر جدا می‌شود. انتظار آرامش و سکونت نسبی به دنبال دور شدن نوجوان بزرگتر از خانه و داشتن جایی برای خود یا صرف کردن زمان با فرزند کوچک‌تر نیز امری طبیعی است.

۲ سعی کنید عواطف ایجاد شده را احساس کنید.

هنگامی که فرزند شما آماده‌ی رفتن به دانشگاه می‌شود و انمود کردن اینکه احساس غم، گناه، آرامش، بیم یا حالت‌های عاطفی دیگر را ندارید، سودمند نیست. احتمالاً با مخفی کردن عواطف خودتان قادر به فریب دادن هیچکس نخواهید بود. صحبت کردن درباره‌ی آنها با خانواده، دوستان، آشنایان یا هرکس دیگری که می‌تواند منبع حمایت برای شما باشد، روش درست‌تر و سالم‌تری است.

۳ < یک هدف رضایت‌بخش برای خودتان انتخاب کنید.

به‌ویژه در مواقع فشارزا این امر به شما کمک می‌کند. به‌اندازه کافی بخواهید، به‌طور منظم از غذاهای سالم استفاده کنید و به‌اندازه‌ی کافی ورزش کنید. یک گام دیگر برای استفاده‌ی رضایت‌بخش از وقت آزادتان، انجام کارهای است که علاقه‌ی خاصی به آنها دارید. اگر احساس خوبی داشته باشید، نیروی لازم جهت کمک به فرزندتان را داشته و الگوی خوبی برای او خواهید بود.

۴ < به یاد داشته باشید که رفتن فرزندانتان به دانشگاه گامی مهم در مسیر بزرگسالی است.

این نشان می‌دهد که حاصل ۱۲ سال یا بیشتر آموزش، به فرزندانتان کمک کرده تا جایگاهی در این دنیا برای خود داشته باشد. این دوران زمانی است که در آن شاهد به بار نشستن فعالیت‌های سرسختانه به‌سوی حرکت دانشجوی تازه به‌سوی استقلال هستید. بسیاری از والدین درمی‌یابند که آماده کردن فرزندشان از طریق این فرصت (ورود به دانشگاه) موهبتی غیرقابل ارزش‌گذاری است، پس به خودتان افتخار کنید.

۵ < مشغولیت جدیدی برای خود انتخاب کنید.

مخصوصاً والدینی که آخرین فرزند یا تنها فرزندشان به دانشگاه می‌رود، می‌توانند با برعهده گرفتن مسئولیت‌های جدید، شیوهی عالی برای کنترل و جهت بخشیدن به نیرو و احساساتشان داشته باشند. آیا هرگز خواسته‌اید کتابی را بنویسید؟ لحافی بدوزید؟ در جامعه، کاری داوطلبانه برعهده بگیرید؟ طرح یا مسئولیت جدیدی در کار به عهده بگیرید؟ یا به مسافرت بروید، دوچرخه‌ای بخرید و شهر را با آن بگردید؟ فهرستی از کارهایی که می‌خواستید انجام دهید اما وقت آن را نداشتید تهیه کنید، اکنون فرصت مناسبی برای انجام آنها است.



چگونه می‌توانیم به فرزندم از راه دور کمک کنیم؟

شما هنوز والد فرزند تقریباً بزرگسال خود هستید و او هنوز در طی تحصیل خود نیازمند حمایت و راهنمایی شماست. در زیر شیوه‌هایی برای حمایت و تقویت تجارب فرزندتان در دانشگاه ذکر می‌شود.



ویژه مطالعه
خانواده
دانشجویان

۱) در دسترس باشید

گرچه فرزند شما در حال تجربه کردن استقلال است، هنوز نیاز دارد بداند که از او حمایت می‌کنید و برای هم‌فکری درباره رویدادهای معمول و دشواری‌ها در کنار او هستید. به‌طور منظم با او ارتباط برقرار کنید به او تلفن بزنید یا به ملاقاتش بروید.

۲) به فرزندتان مهلت دهید تا برنامه‌ای برای مکالمه با شما داشته باشد.

اگر او به حمایت و کمک شما نیازمند باشد، خودش به شما خواهد گفت، البته با کنایه از او نپرسید که دیشب ساعت چند به منزل برگشته است!

۳) درباره مسائل مالی فرزندتان واقع‌گرا باشید.

بسیاری از دانش‌جویان وقتی وارد دانشگاه می‌شوند اطلاعات ناقص از میزان هزینه، مخارج کتاب‌ها و خوابگاه دارند، نمی‌دانند که خانواده از آن‌ها چه انتظاری درباره‌ی مخارج دارد. مشخص کردن موضوع در آغاز از کژفهمی‌های بعدی جلوگیری می‌کند.

۴) درباره‌ی پیشرفت و نمرات تحصیلی واقع‌گرا باشید.

دانشگاه دانشجویان باهوشی از تمام کشور و بعضی کشورهای دنیا جذب می‌کند و تمام دانش‌آموزانی که در مدرسه‌ی بسیار عالی بودند، اکنون فقط دانشجوی هستند. رشد و پالایش، توانایی کار مستقل و هماهنگی و کارآزمودگی به‌موازات انجام تکالیف درسی دانشگاه، مهم‌تر از خود نمرات است. پس در این باره واقع‌بین باشید.

۵) اگر فرزند شما در دانشگاه با مشکلاتی روبه‌رو است، او را تشویق کنید تا از منابع حمایتی موجود در اختیار دانشجویان استفاده کند.

برای رفع مشکلات درسی، صحبت با استادان و مشاوران تحصیلی نخستین گام است، اما برای دریافت کمک‌های تخصصی‌تر، هم در این زمینه و هم در مورد مشکلات عاطفی و رفتاری، دفتر مشاوره در دسترس فرزند شماست.

دانشگاه دوستان خانواده



تالیف: دکتر ربابه نوری
تنظیم مطالب: فاطمه حسین پور
ویراستار: سپیده معتمدی
گرافیک: حمیدرضا منتظری



آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس: ۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
<http://ch.saorg.ir>

کلیه حقوق معنوی این کتابچه متعلق به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران است.