

راهمنای والدین

« ۱۰ راهکار برای ارتباط والدین و فرزند دانشجویان »

بعضی پدر و مادرها فکر می‌کنند که وظیفه تربیتی آن‌ها در قبال فرزندشان با دانشجو شدن آن‌ها به پایان می‌رسد. این والدین با شروع دوران دانشجویی فرزندشان تصور می‌کنند که او دیگر می‌تواند بدون کمک آن‌ها گلیم خودش را از آب بیرون بکشد، اما در زمان دانشجویی هم فرزندان به ارتباط با والدین نیاز دارند. هرچند در این دوران، آنها برخلاف دوره‌های قبل بشدت به استقلال نیز نیازمندند، با این حال، در این دوره هم، والدین به جای آنکه دقیقا به فرزندشان بگویند که چه کار باید بکنند یا اینکه ناجی آن‌ها باشند باید به عنوان راهنما و مشاور به فرزندشان کمک کنند تا تصمیم‌گیری‌های بهتری داشته باشند.

نکاتی درباره مهارت‌های ارتباطی والدین با فرزندان دانشجویان :

۱- طبیعی بودن داشتن اختلاف نظر با دانشجو

همان طور که دانشجویان به زندگی دانشجویی ادامه می‌دهند و مستقل‌تر می‌شوند ممکن است نظرات، دیدگاه‌ها، عقاید یا سلیقه‌های متفاوتی پیدا کنند. این موضوع در زندگی دانشجویی طبیعی است؛ زیرا آن‌ها در سفر مهمی برای کشف خود و جهان اطراف هستند. شما به عنوان والدین باید وجود اختلاف‌ها را بپذیرید. اجازه دهید که فرزندان دانشجوی شما نظرات متفاوتی داشته باشند. وجود اختلاف در بعضی از دیدگاه‌ها، بدین معنی نیست که آن‌ها شما را قبول ندارند. مهم است که بتوانید در کنار اختلاف‌ها به گونه‌ای زندگی کنید که روابط شما تخریب نشود و در مقابل نظرات متفاوت فرزندانان جبهه نگیرید.

۲- ارتباط بیشتر و بیشتر با دانشجو

اگر چه دوران دانشجویی، دوران استقلال و روی پای خود ایستادن است، ولی دانشجویان نیاز دارند که بدانند والدین آن‌ها در دسترسشان هستند و چه در لحظه‌های شاد زندگی و چه هنگامی که در بحران‌ها قرار دارند، می‌توانند با آن‌ها صحبت کنند. سعی کنید به صورت‌های مختلفی با دانشجو ارتباط داشته باشید. اگر فرزند شما در شهر خودتان به دانشگاه می‌رود در ساعت‌های مختلفی طی هفته یا روز که وقتش آزاد است با یکدیگر صحبت کنید، برای فعالیت‌های مشترکی مانند پیاده روی، خرید یا گردش برنامه ریزی کنید. اگر هم در شهر خودتان نیست به صورت تلفنی با او در ارتباط باشید و از احوالش بی‌خبر نمانید.

۳- قیچی کننده‌های ارتباط با دانشجو

گاهی اوقات والدین به جای ارتباط مناسب با فرزندان خود از روش‌هایی استفاده می‌کنند که به شدت به رابطه آن‌ها با فرزندانشان صدمه می‌زند از جمله نصیحت، کنترل، بازجویی، چک کردن و واریسی لوازم دانشجویان به صورت پنهانی، گوش دادن به مکالمه‌های تلفنی آنان، از دوستان اطلاعات بیرون کشیدن، سرزنش و مقایسه کردن دانشجویان با همسالان دیگر. این روش‌ها فقط به رابطه شما با فرزندانان لطمه می‌زند. شما باید سعی کنید آن‌ها را به درستی بفهمید و درک کنید.

۴- توجه به نیازهای عاطفی دانشجو

افرادی در دانشگاه بسیار موفق عمل می‌کنند که علاوه بر تحصیل، از سلامت روانی بالایی نیز برخوردار باشند. بنابراین بسیار مهم است که والدین علاوه بر وضعیت تحصیلی دانشجو، نگاه دقیقی به سلامت روان او نیز داشته باشند. فرزندان به عشق، محبت، توجه و علاقه والدین خود بسیار نیازمندند. برخلاف تصور عموم این احتیاج در زمان دانشجویی نسبت به دوره نوجوانی کمتر نیست. نکته بسیار مهم دیگر آنکه فقط کافی نیست که این احساسات در قلب شما باشد بلکه بسیار مهم است که به زبان ساده، روشن و کوتاه بیان شود. تکرار مرتب چنین احساسات مثبتی می‌تواند رابطه والدین و فرزندان را قوی‌تر و غنی‌تر سازد.

۵- درک نگرانی‌های دانشجو

مشکلات و احساسات آن‌ها را دست کم نگیرید. البته دانشجو، زمانی نگرانی‌های خود را با شما مطرح می‌کند که از توانایی و ظرفیت بالای شما در برخورد با مسائل و مشکلات آگاه باشد؛ به عنوان مثال اگر دانشجو از شرایط دانشگاهی خود رنج می‌برد و انتقاد یا بی‌تابی می‌کند، مسلماً سرزنش کردن، کوچک جلوه دادن مشکلات و نهیب زدن به او تاثیر بسیار منفی بر جای خواهد گذاشت. برعکس اگر او را دل‌داری دهید، آن وقت بیشتر برای وی سودمند خواهید بود.

۶- کمک به هویت‌یابی دانشجو

دانشجو را همان طور که هست بپذیرید. ممکن است شخصا از رشته تحصیلی‌اش یا دانشگاه محل تحصیل‌اش راضی نباشید و انتظارات بالاتری از فرزندتان داشته باشید، ولی به خاطر بسپارید که فرزند شما در هر رشته تحصیلی و هر دانشگاهی که درس بخواند، در هر حال فرزند شماست و به حمایت شما احتیاج دارد. وجود شما در کنار فرزندتان به او کمک می‌کند تا بتواند بهتر با شرایط سازگار شود. نارضایتی شما تنها نتیجه‌ای که خواهد داد، شکست و ناکامی دانشجو است، بنابراین او را همان طور که هست بپذیرید نه آن طور که شما می‌خواهید باشد.

۷- بیان نگرانی‌ها به دانشجو

شما به عنوان والدین حق دارید که از دانشجویان درباره مسائل درسی، فعالیت‌های تفریحی و معاشرت‌هایش سوال کنید. معمولاً والدین نگرانی‌های زیادی درباره سلامت، موفقیت و آینده فرزندانشان دارند. نگرانی‌های خود را به صورت کوتاه، روشن و مشخص به فرزندانشان بیان کنید. مراقب باشید که بیان نگرانی‌های شما، به سخنرانی و نصیحت تبدیل نشود. فقط از آنان بخواهید که از خود محافظت و مراقبت کنند.

۸- برقراری تعادل بین دخالت و ارتباط با دانشجو

همان طور که یکی از هنرهای اساسی زندگی، تعادل در امور است در ارتباط با فرزندانشان دانشجو نیز این موضوع صدق می‌کند. ارتباط نباید در حدی باشد که فرزند احساس کند، والدین در امور شخصی او دخالت می‌کنند. از سوی دیگر بعضی از والدین گاهی آن قدر از فرزند خود دور می‌شوند که حتی زمانی که او بارها مشروط شده است نیز از این موضوع بی‌اطلاع می‌مانند.

۹- بیان انتظارات واقع بینانه از دانشجو

والدین در مقابل خدمات و امکاناتی که در اختیار فرزندانشان خود می‌گذارند، انتظاراتی نیز از آن‌ها دارند. گاهی اوقات والدین به خوبی انتظاراتی را که از فرزندانشان خود دارند نمی‌شناسند یا گاهی اوقات فکر می‌کنند که اصلاً نباید انتظاراتی از آن‌ها داشته باشند و گاهی نیز این انتظارات، بیان نمی‌شود و اگر هم بیان شود، ممکن است شکل منت، به خود بگیرد. به همین دلیل، بسیار عالی است که انتظارات خود را مشخص کنید و سپس به صورت مشخص و شفاف به فرزندانشان دانشجویان بیان کنید.

۱۰- کمک به استقلال دانشجو

شما به عنوان پدر و مادر باید به فرزندتان کمک کنید تا بتواند روی پای خود بایستد. موفقیت در زندگی وابسته به تصمیم‌های فرد است. هرچه تصمیم‌های فرد صحیح‌تر و درست‌تر باشد در زندگی خود موفق‌تر است. حتی اگر فرزند دانشجویان از شما خواست تا برایش تصمیم بگیرید، به او بگویید که این زندگی او است و هیچ فردی بهتر از او نمی‌تواند برای آن تصمیم بگیرد و نظرات شما جنبه مشورتی دارد. به او اطمینان دهید که کنارش هستید، ولی نهایتاً او است که باید تصمیم بگیرد. اجازه دهید تا از عقل و قضاوت خود استفاده کند. به فرزندتان کمک کنید تا بتواند پیامد و نتیجه کارهای خود را ارزیابی کند. مهم‌تر از همه اینکه بتواند مسئولیت خود را در مقابل تصمیم‌هایی که می‌گیرد بپذیرد.

با تشکر : اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی