

بسمه تعالی

## روایت مهر با

## والدین عزیز



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

شماره تماس: ۰۵۱۵۷۲۲۴۰۵۱

داشتن فرزندی که به تازگی دانشگاه را شروع کرده تجربه‌ای فشارزاست، بویژه اگر پسر یا دختر شما تجربه 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 شما برای زندگی دانشجویی کمک کننده خواهد بود. برای پیدا کردن شیوه‌های مقابله و "غذای فکری" لازم جهت رویارویی با مشکلات احتمالی در طی چند ماه آینده به موارد زیر توجه داشته باشید.

### راهبردهای مقابله / "غذای فکر"

(۱) احساسهای دو گانه و ناشی از دور شدن فرزندتان از منزل امری طبیعی است.

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. همچنین انتظار آرامش و سکوت نسبی به دنبال دور شدن نوجوان بزرگتر از خانه و داشتن جایی برای خود یا صرف کردن زمان با فرزند خردسال تر نیز امری طبیعی است.

(۲) سعی کنید عواطف ایجاد شده را احساس نمایید.

هنگامی که فرزند شما آماده رفتن به دانشگاه می‌شود وانمود کردن اینکه احساس غم، گناه، آرامش، بیم یا هر حالت عاطفی دیگری ندارید، کار سودمندی نیست. شما احتمالاً با مخفی کردن عواطف خودتان قادر به فریب دادن هیچ کس نخواهید بود. صحبت کردن درباره آنها با خانواده، دوستان، آشنایان یا هر کس دیگری که می‌تواند منبع حمایت برای شما باشد، روش درست‌تر و سالمتری است.

(۳) یک هدف رضایت بخش برای خودتان انتخاب کنید.

بطور ویژه در مواقع فشار از این امر به شما کمک می‌کند. به اندازه کافی بخوابید بطور منظم از غذاهای سالم استفاده کنید و بطور کافی ورزش کنید. یک گام دیگر در راستای استفاده رضایت بخش از وقت آزادتان، انجام کارهایی است که به طور خاصی از آنها خوشتان می‌آید. اگر احساس خوبی داشته باشید، نیروی لازم جهت کمک به فرزندتان را داشته و الگوی خوبی برای او خواهید بود.

(۴) به خاطر داشته باشید که رفتن فرزندتان به دانشگاه گامی مهم در مسیر بسوی بزرگسالی است.

این نشان می‌دهد 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 در آن شما شاهد به بار نشستن فعالیتهای سرسختانه‌تان به صورت حرکت دانشجوی تازه وارد به سوی استقلال هستید.

موازات انجام تکالیف درسی دانشگاه، مهمتر از خود نمرات هستند. اینها انتخاباتی است که هر دانشجو به عمل می‌آورد و یقیناً این به فرزند شما کمک می‌کند تا اهداف دراز مدت خود را انتخاب نماید.

اگر فرزند شما در دانشگاه با مشکلاتی روبرو شده است، او را تشویق کنید تا از منابع حمایتی موجود برای دانشجویان استفاده نماید.

در مورد مشکلات درسی: صحبت با اساتید و مشاوران تحصیلی اولین گام است، اما برای دریافت کمک‌های تخصصی تر هم در این زمینه و هم در مورد مشکلات عاطفی و رفتاری، دفتر مشاوره در دسترس فرزند شماست.

ما امیدواریم پیشنهادهای ذکر شده در این بروشور به شما در مواجهه با مشکلات ناشی از رفتن فرزندتان به دانشگاه کمک کرده باشد. سال اول دانشگاه هم برای دانشجویان و هم برای خانواده‌ها سال حساس و مهیجی است و ما امیدوار و مطمئن هستیم شما و فرزندتان سالی خوب و پربار خواهید داشت.

با تشکر و آرزوی موفقیت برای فرزند دل‌بندتان : اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

شماره تماس : ۰۵۱۵۷۲۲۴۰۵۱

### در دسترس باشید!

گر چه فرزند شما در حال تجربه کردن استقلال است اما هنوز نیاز دارد که بداند شما پشت سرش بوده و جهت همفکری در مورد رویدادهای معمول و موضوعات سخت در دسترس او هستید. به طور منظم به او نامه نوشته و یا زنگ بزنید .

به فرزندتان مهلت دهید تا برنامه‌ای برای مکالمه با شما داشته باشد. اگر او به حمایت و کمک شما نیازمند است، باشد موضوع را برایتان بیان خواهد کرد. البته اگر شما با کنایه از او نپرسید که دیشب ساعت چند به منزل برگشته است!

در مورد مسائل 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 کژ فهمی‌های بعدی جلوگیری می‌کند.

در مورد پیشرفت و نمرات تحصیلی واقع‌گرا باشید. 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

بسیاری از والدین در می‌یابند که آماده کردن فرزندشان از طریق این فرصت (ورود به دانشگاه) موهبتی غیر قابل ارزش‌گذاری است. به خودتان افتخار کنید.

### ۵) مشغولیت جدیدی برای خود انتخاب کنید.

مخصوصاً والدینی که آخرین فرزند یا تنها فرزندشان به دانشگاه می‌رود، به عهده گرفتن چالش‌های جدید را شیوه‌ای عالی برای اداره و جهت دادن نیرو و احساسات‌شان در می‌یابند.

آیا هرگز خواسته‌اید که کتابی بنویسید؟ لحافی را بدوزید؟ در جامعه‌تان کاری داوطلبانه را به عهده بگیرید؟ طرح یا مسئولیت جدیدی را در کار بپذیرید؟ یا به مسافرت بروید؟ دوچرخه‌ای را خریده و تمام شهر را با آن بگردید؟ فهرستی از چیزهایی که می‌خواستید به هنگام رشد فرزندتان انجام دهید، اما وقت انجامش را نداشتید، تهیه کنید. اکنون شانس انجام آنها را دارید.

### ۶) چگونه می‌توانم به فرزندم از راه دور کمک کنم؟

البته، هنوز شما والد فرزند تقریباً بزرگسال خود هستید و در طی دوران تحصیل خود نیازمند حمایت و راهنمایی شماست. در زیر شیوه‌هایی برای ابراز حمایت تان و تجارب فرزندتان در دانشگاه ذکر می‌شوند.