

داشتن فرزندی که به تازگی دانشگاه را شروع کرده تجربه ای 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 واکنش های خود را کنترل کرده و به فرزندشان جهت آماده شدن برای زندگی دانشگاهی کمک می کنند. 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 شیوه های مقابله لازم جهت رویارویی با مشکلات احتمالی در طی چند ماه آینده به موارد زیر توجه داشته باشید.

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

برای اغلب خانواده ها، این مرحله به یک جدایی مهیج والدین از فرزندشان شبیه است. گرچه در اینجا معمولاً یک بزرگسال از یک فرد تقریباً بزرگسال دیگر جدا می شود. انتظار آرامش و سکوت 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 نمایید.

هنگامی که فرزند شما آماده رفتن به دانشگاه می شود 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 می تواند منبع حمایت برای شما باشد، روش درست تر و سالمتری است.

۳- یک هدف رضایت بخش برای خودتان انتخاب کنید.

بطور ویژه در مواقع فشار زا این امر به شما کمک می کند. به اندازه کافی بخواهید 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 می آید. 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 بزرگسالی است.

این نشان می دهد 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 شما شاهد به بار نشستن فعالیتهای سرسختانه تان به صورت حرکت دانشجوی تازه وارد به سوی استقلال هستید. بسیاری از والدین در می یابند که آماده کردن فرزندشان از طریق این فرصت (ورود به دانشگاه) موهبتی غیر قابل ارزش گذاری است. به خودتان افتخار کنید.

۵- مشغولیت جدیدی برای خود انتخاب کنید.

مخصوصاً والدینی که آخرین فرزند یا تنها فرزندشان به دانشگاه می رود، به عهده گرفتن چالشهای جدید را شیوه ای عالی برای اداره و جهت دادن نیرو و احساسات شان در می یابند. آیا هرگز خواسته اید کتابی بنویسید؟ لحافی را بدوزید؟ در جامعه تان کاری داوطلبانه را به عهده بگیرید؟ طرح یا مسئولیت جدیدی را در کار بپذیرید؟ یا به مسافرت بروید؟ دوچرخه ای را خریده و تمام شهر را با آن بگردید؟ فهرستی از چیزهایی که می خواستید به هنگام رشد فرزندتان انجام دهید، اما وقت انجام آن را نداشتید تهیه کنید. اکنون شانس انجام آنها را دارید. چگونه می توانم به فرزندم از راه دور کمک کنم؟ البته هنوز شما والد فرزند تقریباً بزرگسال خود هستید و او هنوز در طی دوران تحصیل خود نیازمند حمایت راهنما شماس. در زیر شیوه



دانشگاه علوم پزشکی گناباد

چگونه با فرزند دانشجوی خود ارتباط داشته باشیم

تهیه و تنظیم:

مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویی

مهرماه ۱۳۹۶

دانشگاه دانشجویان باهوشی را از تمام کشور و بعضی از کشورهای دنیا جذب می کند و تمام دانش آموزانی که در مدرسه بسیار عالی بوده اند، اکنون اینجا فقط یک دانشجو هستند. رشد و پالایش توانایی کار مستقل و هماهنگی و کار آزمودگی به موازات انجام تکالیف درسی دانشگاه، مهمتر از خود نمرات هستند. پس در این مورد واقع بین باش

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

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

والدین گرامی:

صدای مشاوره سنگ صبور شما و فرزند دلپندتان می باشد ۷۲۲۴۰۵۱ - ۷۲۲۵۵۵۳ - ۰۵۳۳

هایی برای ابراز حمایت تان و تقویت فرزندتان در دانشگاه نکر می

۱) 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 و یا او را ملاقات کنید. شود.

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

اگر او به حمایت و کمک شما نیاز داشته باشد موضوع را برایتان بیان خواهد کرد. البته اگر شما با کنایه از او نپرسید که دیشب ساعت چند به منزل برگشته است.

۳-در مورد مسائل مالی فرزندتان واقع گرا باشید.

بسیاری از دانشجویان وقتی وارد دانشگاه می شوند اطلاعاتی ناقص در مورد میزان هزینه، مخارج کتابها و خوابگاه داشته و نمی دانند که در مورد خرج کردن پول، خانواده از آنها چه انتظاری دارد. مشخص کردن موضوع در آغاز، از کژ فهمی های بعدی جلوگیری می کند. ۴-در مورد پیشرفت و نمرات تحصیلی واقع گرا باشید.