

سخنى با والدين

ويژه مطالعه والدين دانشويان جديدالورود



بسم الله الرحمن الرحيم



معاونت فرهنگی و دانشجویی
اداره مشاوره و سلامت روان

فهرست

۳	کلام نخست
۴	ورود به دوران تحصیلی جدید
۷	گذر از دوران پیشین
۱۱	علائم هشدار دهنده
۱۳	معرفی اداره مشاوره
۱۵	راههای برقراری ارتباط با اداره مشاوره

ویژه نامه ی سخنی با والدین

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی لرستان

هیات تحریریه: دکتر سجاد خدایی ،
سمیرا مریدی ، مژگان عزیزی راد.

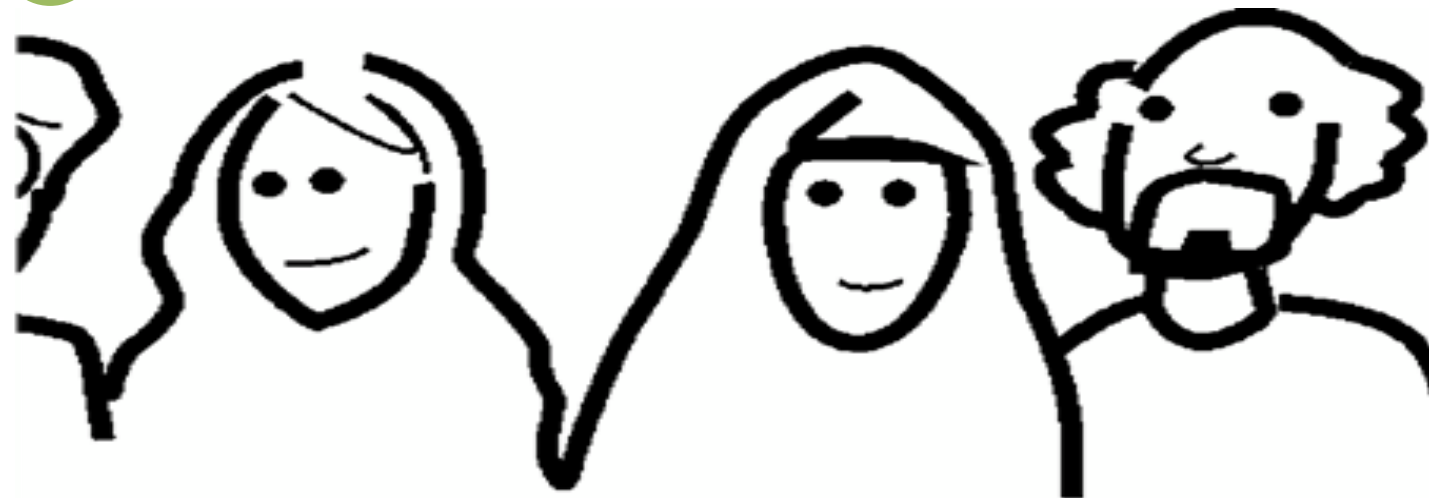
گرافیک: مژگان عزیزی راد .

نشانی: کیلومتر ۵ جاده خرم آباد –
بروجرد، کهریز ، پردیس دانشگاهی
علوم پزشکی ، ساختمان معاونت
فرهنگی و دانشجویی، طبقه اول
، مرکز سلامت روان دانشجویان .

تلفن: ۰۶۶ - ۳۳۱۲۰۱۴۳

کلام نخست

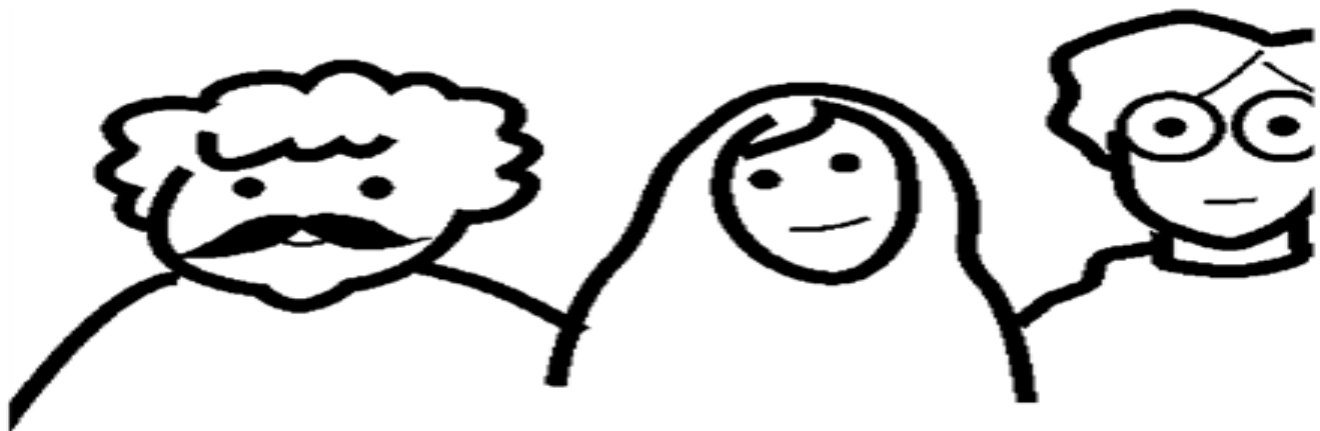
موفقیت در ورود به دانشگاه به عنوان نهادی که تأثیرات متعددی بر کلیه ابعاد زندگی دانشجو دارد، دستاورد بزرگی است. از این رو، تبریک صمیمانه ما را به دلیل تربیت و پرورش چنین جوان خردمندی پذیرا باشید. دوران جوانی به عنوان یکی از مهم ترین مراحل زندگی فرد، آخرین مرحله تحول شناختی و عبور از مرحله پیروی از والدین به دوره استقلال یابی است. در این مرحله تأثیرات والدین کمتر از مراحل پیشین رشد می باشد، بنابراین حمایت خانواده از دانشجو باید در قالبی جدید صورت پذیرد. تغییرات دانشجو به طور واضحی پس از اولین ترم تحصیلی مشهود بوده و نیازمند سازگاری بین دانشجو و والدین می باشد. در راستای تحقق این سازگاری و همچنین هموارسازی ارتباط بین والدین و دانشجو ادارات مشاوره دانشگاه ها به تدوین اطلاعاتی مفید اقدام نموده است و قصد همراهی شما در کنار فرزندان در راه کسب تجربیات جدید و ورود دانشجو به جامعه بزرگسال را دارد. امید است که مطالب مجموعه مورد توجه شما قرار گرفته و همراهی ما را در کنار خود پذیرا باشید.



ورود به دوران تحصیلی جدید

آشکارترین موضوع در هنگام ورود به دانشگاه، تفاوت دوران تحصیلی پیشین با دوران تحصیلی پیش روی دانشجو باشد. فرزند شما موفق به کسب فرصتی مغتنم برای افزایش دانش و همچنین رشد و خودشکوفایی خود شده است که بر سایر ابعاد زندگی وی نیز موثر است. دور از ذهن نیست تجربیات جدید، باورها و ارزشهای او را به چالش کشیده و درباره آنها به سوال و کنکاش بپردازد. شیوه برخورد هر فرد با چالش های پیش آمده منحصر به فرد است؛ همانطور که شیوه برخورد والدین به پرسشهای چالشی جدید فرزندان متفاوت است. این امر در مورد فرزند دانشجوی شما نیز صدق می کند و پیشاپیش در انتظار سوالات و چالش های جدید او باشید. اگر فرزند شما، اولین شاید فرزندی باشد که به دانشگاه راه یافته احتمالاً تجارب شما هم در برخورد با شرایط پیش آمده کمتر خواهد بود. این تجربه جدید برای شما احساس شادی و شغف توأم با نگرانی را به همراه دارد. ممکن است نگران باشید آیا فرزندم قادر است به مراقبت از خود بپردازد؟ آیا خواهد توانست خوب و بد را از هم تشخیص دهد؟ آیا می تواند تصمیمات مهم زندگی را به درستی بگیرد؟ و سوالاتی از این قبیل.

یکی از دغدغه های جدی در این دوره برای والدین، ارتباط فرزندان با دوستان جدید است، چرا که در این دوره والدین نمی توانند مانند گذشته بر دوستان فرزندان خود نظارت داشته و همچنین با والدین آنها ارتباط برقرار کنند. شما به مرور شاهد تغییرات فرزندان با ورود به گروه های دوستی جدید خواهید بود و این مسئله نیاز به تغییر شیوه های نظارتی و همچنین کسب اطلاعات جدید برای برخورد با شرایط پیش رو را صد چندان می کند. چند دقیقه به تحولات مهم زندگی خود و فرزندان ببینید.



زمانی فرزند شما نوزاد و به مراقبت‌های شبانه روزی شما محتاج بود. به مرور به کشف محیط اطرافش پرداخت و شما مایه امنیت او در این راه بودید. با ورود به سن نوجوانی نیاز به دریافت استقلال در حین اکتشاف در وی بیشتر شده و اینک با ورود به این مرحله جدید به تجربه کشمکش میان استقلال و وابستگی رسیده است. در این دوران فرزند شما از خانه خارج شده و در حال آزمودن ارزش‌های خود است. بدیهی است با ورود به دانشگاه به دلیل سازگار شدن با شرایط جدید ارزش‌هایش به چالش کشیده شده و یا حتی تغییر کند؛ اما به خاطر داشته باشید که مامن اصلی دانشجو هنوز همان محیط خانه است. در این مرحله هنوز فرزندان نصایح شما را می‌پذیرد؛ مشروط بر اینکه درخواست حمایت از خود او باشد. تمایل توامان شما در مستقل شدن فرزندان و همچنین کمک و مراقبت از او باعث ایجاد کشمکش در درون خود شما نیز خواهد شد. راه حل از پیش آماده‌ای برای این کشمکش وجود ندارد اما به خاطر داشته باشید که این مرحله از زندگی فرزندان تجربه‌ای بی‌بدیل برای شما نیز هست.



تجارب گذشته فرزندان در مراحل رشدی گذشته را به خاطر بیاورید، شما همواره در ناکامی‌ها و موفقیت‌های او در کنارش بودید. حفظ همان رابطه حمایتگرانه اما با شیوه جدید که به حفظ استقلال وی نیز کمک کند، بسیار ضروری است. حتی اگر در گذشته رابطه‌ای توأم با همدلی و دلگرمی نداشته‌اید، در این مرحله برای ایجاد چنین رابطه‌ای تلاش کنید. به خاطر داشته باشید فرزند شما همواره باید به حمایت و حضور شما اطمینان داشته باشد. از این رو ذکر نکات زیر الزامی می‌نماید:

۱. در ارتباط با عملکرد تحصیلی فرزندان واقع بین باشید. در نظر داشته باشید اگر فرزندان در دبیرستان شاگرد اول بوده است، نمی‌تواند الزاماً در دانشگاه هم شاگرد اول باشد. برای کسب موفقیت‌های تحصیلی در دوران دانشجویی می‌توانید فرزندان را تشویق کنید از مشاورین تحصیلی استفاده کنند.

۲. در بدو ورود به دانشگاه در با مسائل مالی خانواده با فرزندان صحبت کنید. به فرزندان اجازه دهید با مشکلات مالی خانواده آشنا شود. از او بخواهید لیستی از اقلام مورد نظر برای دانشگاه

را تهیه و هزینه خرید آنها را برآورد کند. سپس به بررسی لیست موجود پرداخته و با کمک یکدیگر به حذف و اضافه اقلام با توجه شرایط و محدودیتهای مالی بپردازید.

۳. به فرزندتان اجازه دهید در تصمیم گیری هایش مستقل شود. به او این اطمینان را بدهید که به حقوق و استقلالش احترام می گذارید و هر زمانی که او بخواهد از او حمایت می کنید. در مورد یاری کردن فرزندتان ممکن است گاهی دچار سردرگمی شوید چرا که فرزندتان گاهی درباره برخی موضوعات هیچگونه مشورتی با شما نمی کند.



پیشنهاد می کنیم مراقب خودتان نیز باشید و ناراحتی های خود را با دوستان و اقوام و سایر کسانی که می توانند از شما حمایت کنند، در میان بگذارید. توجه داشته باشید که خود دانشجویان نیز در روزهای ابتدایی ورود به دانشگاه دچار سردرگمی هستند و با گذشت زمان، شیوه های مدیریت مشکلات خود را فراخواهند گرفت.

۴. فرزند دانشجوی خود را در مشکلات خانوادگی که نمی تواند حل کند، دخالت ندهید. همانطور که گفته شد ورود به دانشگاه با چالش هایی برای فرزند شما همراه است. قرار دادن فرزندتان در موقعیتی که کاری از وی

ساخته نیست، تنها به افزایش استرس می انجامد. البته اگر در مسئله ای دانشجو توان کمک کردن دارد، حتما او را در جریان قرار دهید زیرا منجر به افزایش احساس قدرت و اعتماد به والدین می شود.

فرزندتان را برای شرکت در سایر فعالیتهای دانشجویی از قبیل فعالیتهای فرهنگی و اجتماعی و... تشویق کنید. ورود به دانشگاه، بستری برای رشد اجتماعی فرزندتان نیز فراهم می کند. شرکت در فعالیتهایی که در راستایی غیر از مباحث درسی برنامه ریزی شده اند، نه تنها منجر به افزایش حوزه ارتباطی فرزندتان با دیگر دانشجویان خواهد شد بلکه باعث کسب تجربیات جدید، افزایش نقاط قوت و مهارتهای وی می شود که در آینده نیز برای وی مفید است.



گذر از دوران پیشین

ورود به دانشگاه، تحول عظیمی در زندگی یک دانشجو و خانواده وی است. نوع برخورد شما با این تغییر بر هر دو طرف موثر است. برای پسر یا دختر شما، دانشگاه فرصتی برای افزایش دانش و رشد، خودشکوفایی، اکتشاف و بالابردن استقلال و سطح روابط اجتماعی است. در طول این زمان دانشجویان در پی هویتی تازه برای بروز باورها و ارزشهایشان هستند. دور از ذهن نیست که ارزشها و باورهای شما را به چالش بکشند و درباره آنها به سوال و کنکاش بپردازند. مهم این است که بدانیم هر فرد تجارب منحصر به فردی از چالشها و سوالاتش دارد و

به شیوه‌های مخصوص به خود با آن دست و پنجه نرم میکند؛ همانگونه که هر کدام از والدین در مقابل پرسشهای فرزندان منشی متفاوت اتخاذ میکنند. این امر درباره سازگاری فرزند و والدین با شرایط تازه نیز صادق است. بعلاوه اگر دختر یا پسر شما اولین فرزندی باشد که خانه را به مقصد دانشگاه ترک میکند، احتمالاً مسایلی پیش خواهد آمد که با ترک فرزند آخر از خانه متفاوت خواهد بود.



تجربه دانشگاه رفتن فرزندان برای شما نیز ویژه و منحصر به فرد است. احساس خوشحالی، هیجان، شغف و غرور بسیار متداول است؛ این در حالی است که در همان زمان احتمالاً شما درگیر احساس غم، دلنگی و نگرانی‌هایی در ارتباط با آینده و سلامت فرزندان هستید. ممکن است نگران این باشید که آیا فرزندم میتواند مراقب خود باشد؟ و یا آیا او خواهد توانست خوب و بد را درست ارزیابی کند و بدون کمک ما تصمیمهای مهم و درستی بگیرد؟ از طرفی این احتمال وجود دارد که نگران ارتباط بیش از حد فرزندان با دوستان باشید، دوستانی که احتمالاً از امروز دیگر فرصت ندارید مثل گذشته با خانواده‌هایشان در تماس باشید و یا الزاماً از حضور آنها مطلع باشید. حتی این امر میتواند فراتر رود و شما نگران شوید که فرزندان یا نوع ارتباط پیشین با وی را از دست بدهید. به مرور خواهید دید عملکرد فرزندان در دانشگاه به طرز شگفت‌آوری رویکرد شما را

تغییر می‌دهد. چند دقیقه به تحولات مهم زندگی خود و مراحل رشدی فرزندتان بیندیشید. زمانی که فرزندتان نوپا بود و به کشف محیط پیرامونش می‌پرداخت، به عنوان پدر و مادری دلسوز با نظارت به حفظ امنیت، به او فرصت می‌دادید تا اطرافش را بشناسد. حتماً به خاطر دارید که گهگاه برای اطمینان از حضور شما دست از بازی می‌کشید و به سمتتان می‌آمد. وقتی او بزرگتر شد و به نوجوانی رسید برای کشف دنیای بیرون استقلال بیشتری از شما خواست. در این دوران نیز هر جا به مشکلی بر می‌خورد از شما کمک می‌گرفت و امروز، در ورود به مرحله ای جدید، با اطمینان از حمایت و حضور شما در پی شناخت بیشتر دنیای بزرگسالی است، پس ورود به دانشگاه نیز مراحلی نظیر سایر مراحل است. بیشتر ما در پاسخ به این تغییر نیز از گذشته مان الهام می‌گیریم. کشمکش جدید میان استقلال و وابستگی، همان تجربه گذشته است. در این دوران فرزند شما از خانه خارج شده است تا ارزش‌ها و تعهداتش را بیازماید و بدیهی است که او ناچار خواهد بود برای سازگاری با شرایط جدید، برخی از آنها را به چالش کشیده و یا تغییر دهد. به خاطر داشته باشیم محیط خانه هنوز امنیت غایی دانشجویان را حساب می‌آید، تنها به شرط آن که خود وی تصمیم بگیرد به آن پناه ببرد. بیشتر دانشجویان نصایح والدینشان را می‌پذیرند به شرط آنکه درخواست از جانب خودشان باشد؛ البته این امر الزاماً برای همه خانواده‌ها و دانشجویان صدق نمی‌کند. طبق نظریه اریکسون، روانشناس معروف حیطه روانشناسی رشد، همه دانشجویان در تعارض‌های مرتبط با هویت و صمیمیت هستند. جوانان با نوعی دوگانگی مواجه‌اند و با گزینه‌های بیشماری از اهداف و ارزش‌ها، مسئولیتها و آنچه هستند، روبه‌رو میشوند. گروه‌های جدید، دوستان تازه و ایده‌های نو به سوی آنها می‌آید. مواجهه با این دوگانگی‌ها و اتخاذ تصمیم‌های مهم انرژی زیادی را به خود اختصاص می‌دهد. حفظ یک رابطه حمایتگرانه به ویژه در سال اول تحصیل میتواند بسیار حیاتی باشد. حتی اگر پیش از این نیز ارتباط نزدیکی بین شما و فرزندتان وجود نداشته است، حفظ رابطه دلگرم‌کننده کماکان الزامی است. گرچه جوان شما تمایل زیادی به کسب استقلال دارد اما همواره باید از حضور و حمایت شما مطمئن باشد. باید در نظر داشت گاه این دوری فیزیکی، خود در بهبود روابط شما با فرزندتان موثر خواهد بود. توجه

به نکات

ذیل مهم است:

۱. در دسترس باشید اما مراقب باشید به یک مزاحم تبدیل نشوید. این که با وی مرتباً در تماس باشید حایز اهمیت است اما اجازه دهید او زمان و فرصت کافی برای برقراری ارتباط با شما را داشته باشد و در برخی مواقع برای صحبت کردن با شما برنامه ریزی کند. بر تماس روزانه اصرار داشته باشید و بگذارید

گاهی مدیریت این ارتباط بر عهده دانشجو باشد. به دانشجو اطمینان دهید که به حقوق و استقلالش در تصمیم گیری ها احترام میگذارید و هر وقت او بخواهد برای مشورت در کنارش هستید. بدانید کاملاً طبیعی است اگر دانشجو یک روز برای مشورت تمایل داشت و روز دیگر چنین نبود. این رفتارها میتواند ابهام برانگیز و خسته کننده باشد، پس فراموش نکنید برای یاری کردن فرزندان باید مراقب خودتان هم باشید و تجارب و ناراحتی هایتان را با دوستان، اقوام و سایر کسانی که حمایتتان میکنند در میان بگذارید. روزهای دانشگاه میتوانند دانشجویان را سردرگم کنند اما آنها به زودی با مدیریت بحرانها یشان به آسودگی خواهند رسید.

۲. رفتن فرزندان از خانه به معنی تمام شدن مشکلات آنها نیست. چالشهای جدید هر روز رخ میدهند. این ما هستیم که از فاصله ای دورتر و از خانه باید همچنان حامی آنها باشیم و در صورت لزوم به آنها برای رفع مشکلاتشان یاری برسانیم. اما پیشنهاد میشود چنانچه کاری از دست دانشجویان ساخته نیست آنها در جریان مشکلات خانواده قرار نگیرند. در جریان قرار دادن دانشجویان ممکن است سبب نگرانی آنها و یا حتی احساس گناه درباره تنها گذاشتن والدین شود. هر چند در مورد مسایلی که دانشجو توان کمک کردن دارد در میان گذاشتن این مسایل به وی احساس قدرت و اعتماد والدین را میدهد و از طرفی حامل این پیغام است که وی همیشه در جریان مسایل خانواده است. به علاوه به والدین نشان میدهد که فرزندان تا چه اندازه توان حل مشکلات زندگی را دارد و میتواند نسبت به آنها واکنش منطقی ابراز کند.

۳. درباره مسایل مالی با دانشجو صادق و روراست باشید و اجازه دهید در جریان مشکلات مالی قرار گیرد. برای مثال به او بگویید برای چه چیزهایی میتوانید هزینه کنید و برای چه چیزهایی خیر، و یا اینکه از او انتظار دارید چه طور خرج کند.

۴. در ارتباط با عملکرد تحصیلی فرزندان واقع بین باشید، همه شاگرد او لهای دبیرستان الزاماً در دانشگاه هم شاگرد اول نیستند. میتوانید به فرزندان در تنظیم اهداف منطقی تحصیلی کمک کنید و از او بخواهید در شرایط لازم از دیگران هم کمک بگیرد.

۵. فرزندان را تشویق کنید تا در فعالیتهای غیر درسی شرکت کنند. بعضی از این فعالیتها در راستای اهداف تحصیلی است و برخی دیگر برای تفریح و سرگرمی. آنها را به سمت افراد و جمعیت های مناسب سوق دهید اما برای آنها تصمیم نگیرید. فرزند شما در این اجتماعات ارتباط بیشتر با افراد مختلف را خواهد

آموخت، نقاط قوت و مهارت‌های بیشتری کسب خواهد کرد و در شبکه‌های دوستی قرار خواهد گرفت که برای سال‌های دانشگاه و پس از آن مفید خواهد بود.

۶. بیشتر دانشجویان سال اول فکر میکنند سوال پرسیدن از استاد و یا کمک گرفتن از ایشان اشتباه است و ممکن است تنبل یا کم‌هوش تلقی شوند. برخی از آنها از کمک‌هایی که یک استاد راهنما میتواند به آنها بکند بی‌اطلاع هستند. آنها را تشویق کنید که دست از این باور بکشند. مسئولین و خدمات دانشگاه برای کمک به دانشجویان حضور دارند. برای برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، به ویژه در سال اول تحصیل باید از آنها کمک گرفت.

در پایان شایان ذکر است که احساسات دوگانه در این مرحله تحولی کاملاً طبیعی است. شما از عزیزتان دور میشوید، پس احساس نگرانی و دل‌تنگی طبیعی است. ارتباطات اجتماعیتان را حفظ کنید و بیش از پیش مراقب خود باشید. از زمان به دست آمده برای به انجام رساندن آرزوها و اهداف گذشته‌تان بهره‌بردارید. برنامه‌های عقب افتاده‌تان را جدی بگیرید و از فرصت پیش آمده استفاده کنید.



علائم هشدار دهنده

ممکن است در طی دوران دانشجویی با علائمی که نشان دهنده بروز مشکلاتی برای دانشجویانست مواجه شوید.

در این صورت می توانید از خدمات مراکز مشاوره دانشجویی کمک بگیرید. از جمله علائم هشداردهنده می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- تغییرات ظاهری (مشکلات اشتها، عدم رعایت نظافت فردی، مشکلات خواب، کاهش سطح انرژی و...)

- افت تحصیلی
- بی قراری
- زودرنجی
- افزایش سطح پریشانی و استرس
- منزوی شدن و دوری از فعالیتهای

اجتماعی

- ابراز جملات ناامید کننده
- ابراز احساس تنهایی
- پرسیدن سوالات غیرمنطقی
- استفاده از عباراتی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم به خودکشی و مرگ اشاره دارند







خدمات

معرفی اداره مشاوره

اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی لرستان، این فرصت را برای دانشجویان فراهم کرده است که به منظور حل مشکلات دوران دانشجویی از جمله افسردگی، اضطراب، خشم و پرخاشگری، سوگواری، سومصرف مواد، مشکلات با والدین، شکست های عاطفی، مدیریت استرس، مشکلات خوابگاهی، مشکلات تحصیلی با مشاورین سلامت روان ارتباط مستقیم برقرار کنند. از جمله خدمات اداره مشاوره می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. روان درمانی فردی
۲. روان درمانی گروهی

۳. مشاوره تحصیلی
۴. مشاوره پیش از ازدواج
۵. مشاوره سومصرف مواد
۶. مداخله در بحران
۷. درمان دارویی اختلالات روانی
۸. دریافت آموزش‌های مرتبط با مهارت‌های زندگی
۹. دریافت حمایت‌های فردی و گروهی.
۱۰. برگزاری کارگاه‌های ارتقاء سلامت روان

راههای برقراری ارتباط با اداره مشاوره

مراجعه حضوری به دفاتر مشاوره دانشجویی مستقر در هر دانشکده و ارتباط با کارشناسان حاضر در آنجا، تماس با شماره تلفن اداره مشاوره: ۳۳۱۲۰۱۴۳ و (جهت مشاوره تلفنی می توانید با شماره ۰۹۹۰۶۸۹۴۸۱۳ تماس حاصل فرمایید).





نشانی: کیلومتر ۵ جاده خرم آباد- بروجرد، کهریز، پردیس دانشگاهی علوم پزشکی
ساختمان معاونت فرهنگی و دانشجویی، طبقه اول، اداره مشاوره

پائیز ۱۴۰۱