



دانشگاه علم و فرهنگ خدمات بهداشتی روانی کرمان



۱. راهکار برای ارتباط والدین و فرزند دانشجوییشان

راهنمای والدین

کانال ایتم مدیریت مرکز مشاوره @kums_counseling
کانال ایتم اداره ارتباط خانواده و دانشگاه @ertebat_daneshgah
تلفن مرکز مشاوره : ۰۸۳۳۸۳۵۳۸۶

بیان نگرانیها به دانشجو

شما به عنوان والدین حق دارید که از دانشجوییتان درباره مسائل درسی، فعالیت های تفریحی و معاشرت هایش سوال کنید. معمولا والدین نگرانی های زیادی درباره سلامت، موفقیت و آینده فرزندان خود دارند. نگرانی های خود را به صورت کوتاه، روشن و مشخص به فرزندان خود بیان کنید. مراقب باشید که بیان نگرانی های شما، به سخنرانی و نصیحت تبدیل نشود. فقط از آنان بخواهید که از خود محافظت و مراقبت کنند.

کمک به استقلال دانشجو

شما به عنوان پدر و مادر باید به فرزندان کمک کنید تا بتواند روی پای خود بایستد. موفقیت در زندگی وابسته به تصمیم های فرد است. هرچه تصمیم های فرد صحیح تر و درست تر باشد در زندگی خود موفق تر است. حتی اگر فرزند دانشجوییتان 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 نهایتا او است که باید تصمیم بگیرد. اجازه دهید تا از عقل و قضاوت خود استفاده کند. به فرزندان کمک کنید تا بتواند پیامد و نتیجه کارهای خود را ارزیابی کند. مهم تر از همه اینکه بتواند مسئولیت خود را در مقابل تصمیم هایی که می گیرد بپذیرد.



۶

کمک به هویت یابی دانشجو

دانشجو را همان طور که هست بپذیرید. ممکن است شخصا از رشته تحصیلاتش یا دانشگاه محل تحصیلاتش راضی نباشید و انتظارات بالاتری از فرزندان 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 فرزندان به او کمک میکند تا بتواند بهتر با شرایط سازگار شود. نارضایتی شما تنها نتیجه ای که خواهد داد، شکست و ناکامی دانشجو است. بنابراین او را همان طور که هست بپذیرید نه آن طور که شما می خواهید باشد

بیان انتظارات واقع بینانه از دانشجو

والدین در مقابل خدمات و امکاناتی که در اختیار فرزندان خود میگذارند، انتظاراتی نیز از آنها دارند. گاهی اوقات والدین به خوبی انتظاراتی را که از فرزندان خود دارند نمی شناسند یا گاهی اوقات فکر میکنند که اصلا نباید انتظاراتی از آنها داشته باشند و گاهی نیز این انتظارات، بیان نمی شود 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 فرزندان دانشجوییتان بیان کنید.

۵

مقدمه

بعضی پدر و مادرها فکر می کنند که وظیفه تربیتی آنها در قبال فرزندشان با دانشجو شدن آنها به پایان میرسد. این والدین با شروع دوران دانشجویی فرزندشان تصور می کنند 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 دوره های 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 تصمیم گیری های بهتری داشته باشد.

نکاتی درباره مهارتهای ارتباطی والدین با فرزندان دانشجوییشان

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 دسترس شان هستند و چه در لحظه های شاد زندگی و چه هنگامی که در بحران ها قرار دارند، میتوانند با آنها صحبت کنند. سعی کنید به صورت های مختلفی با دانشجو ارتباط داشته باشید. اگر فرزند شما در شهر خودتان به دانشگاه می رود در ساعت های مختلفی طی هفته یا روز که وقتش آزاد است با یکدیگر صحبت کنید، برای فعالیت های 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 بی خبر نمائید.

طبیعی بودن داشتن اختلاف نظر با دانشجو

همان طور که دانشجویان به زندگی دانشجویی ادامه میدهند و مستقل تر میشوند ممکن است نظرات، دیدگاه ها، عقاید یا سلیقه های 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 اختلاف ها را بپذیرید. اجازه دهید که فرزندان دانشجویی شما نظرات متفاوتی داشته باشند. وجود اختلاف در بعضی از دیدگاه ها، بدین معنی نیست که آنها شما را قبول ندارند. مهم است که بتوانید در کنار اختلاف ها به گونه ای زندگی کنید که روابط شما تخریب نشود و در مقابل نظرات متفاوت فرزندانان جبهه نگیرید.

قیچی کننده های ارتباط با دانشجو

گاهی اوقات والدین به جای ارتباط مناسب با فرزندان خود از روش هایی استفاده میکنند که به شدت به رابطه آنها با فرزندانشان صدمه می زند

از جمله نصیحت، کنترل، بازجویی، چک کردن و واریسی لوازم دانشجویان به صورت پنهانی، گوش دادن به مکالمه های 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

درک نگرانی های دانشجو

مشکلات و احساسات آنها را دست کم نگیرید. البته دانشجو، زمانی نگرانی های 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، مسلمان 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

توجه به نیازهای عاطفی دانشجو

افرادی در دانشگاه بسیار موفق عمل میکنند که علاوه بر تحصیل، از سلامت روانی بالینی 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 غنی تر سازد.

برقراری تعادل بین دخالت و ارتباط با دانشجو

همان طور که یکی از هنرهای اساسی زندگی، تعادل در امور است در ارتباط با فرزندان 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 می شوند که حتی زمانی که او بارها مشروط شده است نیز از این موضوع بی اطلاع می مانند.