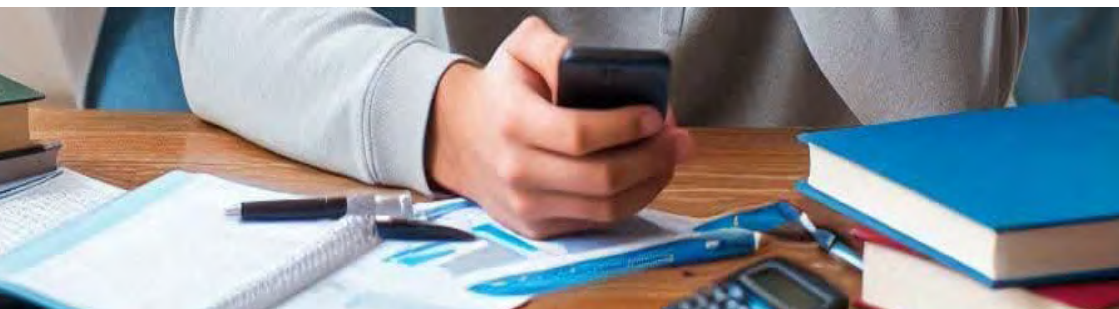




آغاز سال تحصیلی و نگرانی والدین نودانشجویان



قبولی در دانشگاه یک دستاورد مهم و نقطه عطفی در زندگی نوجوانان و خانواده‌هایشان است. این مرحله جدید علاوه بر شادی و غرور، می‌تواند برای دانشجویان و به خصوص خانواده‌های شان، دلهره آور و استرس زا باشد. لذا والدین برای کمک به فرزندشان و مدیریت نگرانی‌های خود به دنبال یافتن راه حل‌هایی هستند تا استرس‌های خود و فرزندشان را پس از ورود به دانشگاه کاهش دهند.

در اینجا به برخی از دغدغه‌ها و استرس‌هایی که والدین ممکن است پس از ورود فرزندشان به دانشگاه با آن‌ها مواجه شوند پرداخته می‌شود.

۱. مدیریت مالی و چالش‌های آن: هزینه‌های تحصیل در دانشگاه یکی از مهم‌ترین منابع استرس برای والدین و دانشجویان به شمار می‌آید. هزینه‌های مرتبط با تحصیل، خوابگاه و دیگر مخارج می‌تواند نگرانی‌هایی را برای آن‌ها ایجاد کند.

با اقداماتی همچون بررسی دقیق هزینه‌های تحصیل، مشخص کردن وضعیت اقتصادی خانواده، گفتگو با فرزند درباره تخصیص بودجه متناسب با هزینه‌ها و اتخاذ تصمیم‌های مشترک مالی، خانواده‌ها می‌توانند بر نگرانی‌های مالی خود غلبه کرده و تجربه‌ای مثبت از مرحله تحصیل در دانشگاه برای فرزندان خود فراهم آورند. این فرایند نه تنها به مدیریت بهتر مخارج کمک می‌کند، بلکه موجب افزایش حس مسئولیت‌پذیری و استقلال فرزندان خواهد شد.



۲. عملکرد تحصیلی: والدین معمولاً نگران هستند که عدم موفقیت فرزندان در دانشگاه بر فرصت های شغلی و تحصیلی آینده او تاثیر بگذارد. و این استرس می تواند فشارهای روانی ناشی از تحصیل را افزایش دهد.

🍃 نظارت مستقیم پدر و مادرها بر وضعیت تحصیلی فرزندان در دانشگاه، ممکن است به استقلال فکری و تحصیلی دانشجویان آسیب وارد نماید و باعث وابستگی و عدم اعتماد به نفس دانشجویان شود. به جاری کنترل مستقیم می توان مهارت هایی را به دانشجویان آموزش داد که تاثیرات مثبتی بر رشد تحصیلی و شخصی دانشجویان دارد مانند:

- ← مدیریت زمان
- ← برنامه ریزی درسی
- ← کمک گرفتن حرفه ای

۳. تاثیرپذیری و وابستگی شدید دانشجویان جدیدالورود به اطرافیان خود، از جمله والدین، دوستان، مشاوران و معلمان دوران مدرسه، می تواند

مانع از سازگاری مناسب آن ها با محیط جدید دانشگاهی شود. این تاثیرات باعث بروز رفتارهایی از جمله: اجتناب از حضور در محیط های دانشگاهی، عدم شرکت در کلاس ها، و عدم تمایل به برقراری ارتباط با افراد جدید گردد. و متعاقباً می تواند به عدم پیشرفت تحصیلی و اجتماعی دانشجویان منجر شود.



🍃 ارائه حمایت عاطفی و روانشناختی نباید

به استقلال و اعتماد بنفس دانشجو آسیب وارد نماید. با ایجاد فضای حمایتی و تشویق دانشجو به صحبت کردن درباره احساسات، مشکلات خود و بیان نگرانی ها، می توان به او در این مرحله کمک شایانی کرد. در صورتی که مشکلات وابستگی شدید و اجتناب از محیط دانشگاه ادامه داشته باشد، یک مشاوره و روانشناس می تواند به شناسایی ریشه های مشکلات و ارائه راهکارهای مؤثر کمک کننده باشد.

۴. نگرانی والدین درباره آینده شغلی فرزندان پس از فارغ التحصیلی یک موضوع کاملاً طبیعی و رایج است. بسیاری از والدین به این فکر می‌کنند که فرزندان‌شان پس از پایان تحصیلات دانشگاهی بتوانند به شغلی مرتبط با رشته تحصیلی خود دست یابند و از مهارت‌ها و دانش خود به خوبی در بازار کار بهره ببرند.

✍ برای کمک به فرزندان در این مسیر و مدیریت نگرانی‌های مربوط به آینده شغلی، والدین می‌توانند با ایجاد روابط دوستانه و صمیمی با فرزندان خود



به آن‌ها کمک کنند تا استعداد، علایق و مهارت‌های خود را شناسایی کنند. تشویق به انجام کارآموزی، پروژه‌های عملی و تجربه‌های شغلی می‌تواند به دانشجو کمک کند تا تجربه واقعی از محیط کار و صنعت مربوطه به دست آورده و مهارت‌های عملی خود را تقویت کنند. معرفی مشاوران شغلی

به دانشجویان و هدایت حرفه‌ای می‌تواند به آن‌ها برای درک بهتر از بازار کار و فرصت‌های شغلی موجود یاری برساند و با توجه به شناخت خود، شغلی مناسبی انتخاب نمایند.

۵. نگرانی والدین درباره گروه‌های دوستی جدید دانشجویان در دانشگاه کاملاً طبیعی است. از آن‌جا که خانواده‌ها عموماً شناختی از همسالان فرزندان خود در محیط دانشگاه ندارند، نگرانی‌هایی درباره انتخاب‌های دوستانه و تأثیرات اجتماعی این گروه‌ها بر فرزندشان وجود دارد. به همین دلیل، والدین ممکن است نگران باشند که فرزندشان به گروه‌هایی که تأثیرگذاری منفی دارد بپیوندد.

✍ برقراری یک ارتباط صمیمی و آزاد با فرزندان یکی از کلیدهای اساسی است. والدین باید فضایی فراهم کنند که فرزندان بتوانند درباره دوستان و تجربه‌های خود به راحتی صحبت کنند. با ارتقای مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی (رفتار قاطعانه، جراتمندی، ارتباط موثر، مهارت نه گفتن و ...)، مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی، اجتماعی و دانشگاهی، آگاهی از ارزش‌های خانوادگی، دانشجویان

می‌توانند در انتخاب‌های گروه‌های دوستی‌های خود به راحتی و با اعتماد به نفس بیشتری عمل کنند.

۶. تغییر در خانواده: ورود به دانشگاه و جدا شدن فرزندان از خانواده، می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روابط خانوادگی بگذارد. این تغییرات ممکن است احساساتی مانند اضطراب، ناراحتی، و حتی احساس از دست دادن را در والدین به دنبال داشته باشد.

✍ برای مدیریت این احساسات و حفظ روابط مثبت، والدین می‌توانند برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های شخصی (کلاس‌های آموزشی، یادگیری مهارت‌های جدید و غیره) و تفریحات خود داشته و از تغییرات جدید بهره‌برداری کنند. صحبت کردن با افرادی که ممکن است در موقعیت‌های مشابه قرار داشته باشند می‌تواند به ایجاد احساس همدردی و کاهش احساس تنهایی کمک کند. حفظ ارتباط منظم و مثبت با فرزند، برنامه‌ریزی برای مسافرت یا فعالیت‌های مشترک در زمان‌هایی که فرزند در خانه است می‌تواند به تقویت روابط خانوادگی کمک کند. در صورتی که والدین نتوانند با شرایط جدید سازگار شوند می‌توانند از مشاور یا روانشناس برای بررسی و مدیریت احساسات منفی ناشی از تغییرات خانوادگی کمک گرفته تا احساسات خود را بهتر درک کنند و به راهکارهای مؤثری دست یابند.



۷. سلامت روان: والدین ممکن است نگران مشکلات روانشناختی فرزندانشان پس از ورود به دانشگاه باشند. تغییرات در محیط تحصیل، دور شدن از خانواده، تغییر سبک زندگی، فشار درس‌ها و امتحانات می‌تواند به ایجاد احساس تنهایی و غم و در نهایت به اضطراب یا افسردگی منجر شود.

✍ والدین بدون قضاوت و سرزنش به صحبت‌های فرزندان خود خوب گوش کنند و به احساسات و نگرانی‌های آن‌ها توجه نمایند. تاب آوری و حل مسئله به دانشجویان، می‌تواند در کاهش استرس و انجام امور تحصیلی کمک کند. بهره‌گیری از خدمات حمایتی و مشورت با یک متخصص حوزه سلامت روان (روانشناس،

مشاور) می‌تواند در پیشگیری و حل مشکلات بسیار مفید باشد.

۸. سازگاری و استقلال در دوران دانشگاه یکی از چالش‌های مهم برای دانشجویان و والدین آن‌ها است. این نگرانی‌ها به طور کلی حول محورهای مختلفی می‌چرخد که مهم‌ترین آن‌ها شامل سازگاری با محیط جدید، امور مالی و مراقبت از خود است. به همین دلیل، والدین نقش ویژه‌ای در این فرآیند ایفا می‌کنند.

والدین و دانشجویان می‌توانند اطلاعات دقیقی از محیط دانشگاه، امکانات خوابگاه‌ها، خدمات موجود و مراکز پشتیبانی از طریق سایت دانشگاه، گفتگو با دانشجویان فعلی، و حتی بازدید از دانشگاه به دست آورند. خانواده‌ها و فرزندان



باید به طور دوستانه و صادقانه در مورد انتظارات، مسئولیت‌ها، مسائل مالی و تحصیلی با یکدیگر صحبت کنند. آشنایی با امکانات مربوط به منابع حمایتی، مراکز مشاوره، بهداشت و درمان، فعالیت‌های آموزشی و فرهنگی می‌تواند به نودانشجویان کمک کند تا دوران دانشجویی را با موفقیت و آرامش بیشتری بگذرانند.

با استفاده از این راهکارها، والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا این دوره پرچالش از زندگی‌شان را با موفقیت و آرامش بیشتری پشت سر بگذارند. توجه به نیازهای دانشجویان نه تنها به بهبود حالت روحی و روانی آن‌ها کمک می‌کند بلکه می‌تواند به موفقیت تحصیلی و فردی آن‌ها نیز منجر شود.

همچنین تشویق دانشجویان به استفاده از خدمات حوزه سلامت (مشاور، روانشناس) می‌تواند به شکل‌گیری اعتماد به نفس سالم و پذیرش مشکلات و پیدا کردن راه حل، کمک کند و آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های آینده آماده‌تر سازد. ایجاد حمایت‌های لازم و توجه به اهمیت سلامت روانی و عاطفی، مسیر پیشرفت و تحقق اهداف دانشجویان را هموارتر می‌سازد.

تهیه و تنظیم:

مریم فخاریان - کارشناس مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران