

آنچه والدین دانشجو باید

بدانند



خاص دانشگاه تنظیم کنید. انتظار معدل متوسط، پیشرفت زبان، یادگیری نرم افزارهای پیشرفته کامپیوتری و... از انتظارات معمول و متعارفی است که شما می توانید از یک دانشجو داشته باشید.

ب: انتظارات غیر تحصیلی

شما می توانید در این زمینه نقش راهنما داشته باشید و دانشجویان را تشویق به فعالیت‌های مختلف مذهبی، اجتماعی، هنری، ورزشی و... کنید.

ج: انتظارات مالی و پولی

اکثریت دانشجویان از نظر مالی به خانواده خود وابسته اند. از سوی دیگر امکانات مالی خانواده‌ها نیز متفاوت است. وضعیت مالی و نحوه کمک‌های پولی خود را به دانشجو شرح دهید. برای او روشن کنید که قادرید یا مایلید کدام یک از هزینه‌های او را پوشش دهید و تامین کدام هزینه‌های وی از عهده شما بر نمی‌آید یا مایل نیستید که تامین کنید. محدودیت‌ها و مشکلات مالی خود را به درستی به آنها بیان کنید و از آن‌ها بخواهید که در این دوره با صرفه جویی تمام به تحصیل بپردازید. بیاد داشته باشید هزینه‌های دانشگاه بالاست و هر دانشجویی باید در طی این دوره با پس انداز، صرفه جویی و قناعت زندگی خود را سپری کند.

پس با ما در تماس باشید

تلفن تماس: ۰۸۷-۳۳۶۶۱۸۱۷

۰۸۷-۳۳۶۱۱۳۵۸

آدرس: خیابان پاسداران-روبه روی هتل شادی دانشگاه علوم پزشکی کرمان- طبقه هم کف دانشکده پرستاری مامایی

به آنان توضیح دهید که اقدام به رفتارهای پرخطری مانند سیگار، یک تصمیم گیری است. آنها می توانند سیگار بکشند، می توانند سیگار نکشند. در مقابل تعارف دوستان می‌توانند تصمیم بگیرند که تسلیم شوند، می‌توانند تعارف آنها را رد بکنند ولی دوستان خوبی نیز باشند.

فرزند خود را با موضوعات عاطفی و هیجانی بمباران نکنید دانشجو مایل است مطمئن باشد که اعضای خانواده در شرایط راحت و آسوده ای به سر می‌رند و یا حداقل بدانند که مشکل یا بحران خاصی در زندگی آنها وجود ندارد. به همین دلیل، سعی کنید که اطلاعات لازم در مورد زندگی خانوادگی را به آنها بدهید ولی آنها را از مسایل و مشکلات خانوادگی دور نگه دارید. این که دائما از مشکلات خانوادگی به آنها بگویید و آنان را در جریان بحرانهایی بگذارید که هیچ ربطی به آنها ندارد، نتیجه ای غیر از این که ذهنشان را مشغول مشکلات خانوادگی کرده و مشکل تحصیلی و روانی برای دانشجو به بار آید نخواهد داشت.

انتظارات واقع بینانه ای را مشخص و بیان کنید

والدین در مقابل خدمات و امکاناتی که در اختیار فرزندان خود می‌گذارند، انتظاراتی نیز از آنها دارند. به همین دلیل بسیار عالی است که انتظارات خود را مشخص کنید و سپس به صورت مشخص، شفاف، روشن، کوتاه و مختصر به فرزندان بیان کنید.

الف: انتظارات واقع بینانه تحصیلی

انتظار نداشته باشید دانشجو همانند دبیرستان به فعالیت تحصیلی بپردازد. ولی انتظارات خود را با توجه به شرایط

ضمن عرض تبریک و خیر مقدم جهت ورود فرزندان به عرصه دانش، توجه شما رو به نکات زیر جلب می نمایم. پذیرش فرزند در دانشگاه، تجربه ای خوشایند برای هر پدر و مادری بوده و این زمانی است که تلاش های فرزند و حمایت های والدین جواب داده است. به دنبال این موفقیت، تغییرات زیادی در زندگی فرزند و به دنبال آن زندگی کلیه افراد خانواده رخ می دهد. روش برخورد والدین با این تغییرات نقش مهمی هم در سلامت خود و هم در سلامت و موفقیت فرزندان دانشجوی آن ها بازی می کند. بنابراین پیشنهاد می شود:

با دانشجویان در تماس باشید

برای بسیاری از دانشجویان، شروع دانشگاه؛ اولین سال های دوری و جدایی از خانواده است. حتی، دانشجویانی که در شهر خود تحصیل می کنند نیز ممکن است تا به حال این قدر دور از خانواده نبوده باشند. به خصوص دوری از خانواده برای دانشجویان وروردی جدید و دانشجویانی که در شهر دیگری تحصیل می کنند، بسیار سخت و دشوار تر از سایر دانشجویان خواهد بود. در این زمان، آن ها به ارتباط و تماس با والدین خود به شدت نیاز دارند. بنابراین وجود ارتباط با خانواده، می تواند تا حد زیادی اثر استرس ورود به دانشگاه را کاهش دهد. سعی کنید به صورت های مختلفی با دانشجو ارتباط داشته باشید. نوع ارتباط بستگی به امکانات شما دارد. هر نوع ارتباطی ارزشمند است: تلفن همراه، تلفن ثابت، پست الکترونیک، نامه، پیامک، کارت و ...

دهید

دوره دانشجویی فقط دوره تحصیلات عالی نیست. بلکه در کنار تحصیل فعالیت های متعدد دیگری نیز در زندگی دانشجویان مطرح می شود. آن چه که در این میان نقش تعیین کننده ای دارد، وضعیت سلامت جسمی و روانی آن ها است. به خصوص سلامت روان دانشجویان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. افرادی در دانشگاه بسیار موفق عمل می کنند که علاوه بر تحصیل، از سلامت روان شناختی بالایی نیز برخوردارند. نکته بسیار مهم آن است که والدین در سلامت روان فرزندان دانشجوی خود نقش بسیار مهمی دارند. حمایت روانی که والدین از فرزندان خود دارند، نقش تعیین کننده ای در کاهش استرس های آن ها دارد. بنابراین بسیار مهم است که علاوه بر وضعیت تحصیلی دانشجو، نگاه دقیقی به سلامت روان او نیز داشته باشید. فرزندان به عشق، محبت، توجه و علاقه والدین خود بسیار احتیاج دارند.

به نگرانی های دانشجو توجه کنید

اگر چه دوره دانشجویی شروع دوره بزرگسالی و جوانی است، با این حال آن ها نیاز دارند که شما در دسترسشان باشید تا بتوانند مسایل و موضوعات مهم زندگی خود را با شما در میان بگذارند. مشکلات و احساسات آن ها را دست کم نگیرید. واضح است زمانی دانشجویان می توانند نگرانی های خود را با شما در میان بگذارند که اوقاتی برای گفت و گو، دور هم نشستن، فعالیت مشترکی باهم انجام دادن و ... وجود داشته باشد. و از برخورد بالغانه شما مطمئن باشند. دانشجو زمانی نگرانی های خود را با شما مطرح می کند که از توانایی و ظرفیت بالای شما در برخورد با مسایل و مشکلات آگاه باشد.

دانشجو را همان طور که هست بپذیرید. ممکن است شخصا از رشته تحصیلی اش، دانشگاه محل تحصیل و... 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 آن ها کمک می کند تا بتوانند بهتر با شرایط سازگار شوند.

نگرانی های خود را بیان کنید

شما به عنوان والدین حق دارید که از دانشجو در مورد عادات درسی، فعالیت های تفریحی و معاشرت هایش سؤال کنید. معمولا والدین نگرانی های زیادی در مورد 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 تبدیل به سخنرانی و نصیحت نشود. فقط از آنان بخواهید که از خود محافظت و مراقبت کنند. اکثریت والدین نگران مصرف سیگار، قلیان، مواد مخدر، روابط ناسالم و رفتارهای پرخطر هستند. نگرانی های خود را به آن ها بیان کنید. به راحتی بگویید: من دلم نمی خواهد که با مصرف سیگار سلامت تو به خطر بیفتد. خودت بهتر می دانی که سیگار خطرناک است. مراقب خودت باش. همین طور نگرانی های دیگر خود را نیز با فرزندان در میان بگذارید.

در مورد خطرات موجود و لزوم مراقبت از خود صحبت کنید

همانطور که گفته شد، والدین نگرانیهای زیادی در مورد فرزند دانشجوی خود دارند. بسیار مهم است که به صورت روشن، با فرزند خود در این موارد صحبت کنید. انتظارات خود را در مورد اهمیت مراقبت از خود و توجه به خطرات بیان کنید.