

# والدین و فرزند دانشجو

بتول صالحی

کارشناس ارشد مشاوره

دانشجویان با ورود به دانشگاه وارد دوره هیجان انگیزی می شوند که برای مواجهه با آن باید مهارت‌های جدید کسب کنند و یا اینکه ممکن است از نظر بهداشت روانی نیاز به کمک تخصصی داشته باشند. لذا خانواده ها نیز باید متناسب با فرزندشان پذیرای تغییرات جدید در سطوح مختلف تحصیلی، شخصیتی، روحی روانی، اجتماعی و ... باشند. همچنین در کنار آنان باشند تا ایشان دوره پر از تغییرات و در عین حال پر چالش را با حداکثر انرژی و کمترین آسیب طی کنند.

## خلاصه ای از ویژگیهای این دوره عبارتند از:

❖ **عدم تعادل و بی ثباتی عاطفی:** احساس رشد یافتگی و قرار گرفتن در مسیر زندگی آینده و مواجهه با الگوهای رفتاری گوناگون، عدم تعادل عاطفی را به همراه دارد و باعث می شود فرد روابط دوستانه خود را بی در پی تغییر دهد.

❖ **عدم تحمل در برابر شکست و ناکامی:** در بسیاری از موارد وارد شدن دانشجو در محیطی ناآشنا، ترک یکباره دوستان قبلی، برنامه درسی سنگین و متفاوت با دوره دبیرستان، تغییر در رفت و آمد، آشنایی با اساتید مختلف همراه با انتظارات گوناگون و بعضاً جدایی از خانواده، قرار گرفتن در محیط خوابگاه و زندگی کردن در یک اتاق همراه ۴ تا ۶ دانشجو، عدم تجربه زندگی و بناچار پذیرفتن این سبک زندگی و زیستن با احساسات، افکار و ارزشها و فرهنگ متفاوت ممکن است او را دچار سردرگمی نماید و در برخی موارد افت تحصیلی و شکست را به دنبال داشته باشد و از آنجا که جوان تحمل شکست را نداشته و با سیستمهای حمایتی پیرامون خود آشنایی ندارد، ممکن است دچار شکستهای بعدی و سرانجام افسردگی شود.

❖ **نگرانی از آینده شغلی، اقتصادی، تحصیلی:** هرچند افراد در دبیرستان رؤیای ورود به دانشگاه را دارند اما بعضی افراد به محض ورود به این محیط، فاصله زیادی بین واقعیت و تخیل خود می بینند و دچار سرخوردگی و نارضایتی از دانشگاه و رشته تحصیلی خود می شوند. که در پاره ای از موارد ممکن است در اثر مشورت با افراد فاقد صلاحیت و نیز تحت تأثیر قرار گرفتن پیامهای منفی دوستان، انصراف از تحصیل را انتخاب نماید.

## روش های برخورد والدین در مواجهه با پذیرش فرزند در دانشگاه:

۱- **چسبندگی به فرزند و ادامه روند قبلی:** برخی از والدین هنوز دانشجو را فرزند کوچکی می دانند که بدون کمک آنان، دچار مشکلات شدید می شوند. این والدین، با چسبندگی به فرزند، تغییر رشدی طبیعی سن فرزندشان را انکار می کنند و همان برخوردی را که با یک دانش آموز دبستانی دارند با دانشجو نیز اعمال می نمایند.

۲- **رها کردن:** عده ای از والدین، برعکس مورد فوق، برخورد افراطی دیگری دارند. آنان بر این اساس که فرزندشان بزرگ شده، با فرض اینکه او از عهده همه مسائل خود بر می آید، فرزند خود را رها می کنند.

۳- **ارتباط غنی همراه با استقلال:** عده دیگری از والدین، برخورد میانه تری اتخاذ می کنند. آنان می پذیرند که فرزندشان باید به سوی استقلال بیشتر حرکت کند ولی این فرایند را امری تدریجی می دانند. به همین دلیل به همان اندازه ای که دانشجو توانایی استقلال بیشتری می یابد، به او این فرصت را می دهند. این گروه از والدین، ارتباط مثبت، غنی و متعادل با فرزندان را نگه می دارند ولی نوع نظارت به رفتار فرزندشان را تغییر می دهند.

فرزندان ما در هر شرایطی که باشند، نیاز به ارتباط با والدین دارند. اگرچه گاهی اوقات از والدین فاصله می گیرند ولی این نیاز در آنها وجود دارد. اگر والدین بتوانند نقش راهنما و مشاور را به درستی ایفا کنند و از کنترل او دست بردارند آن ها بیشتر به والدین خود نزدیک خواهند شد.

گاهی اوقات والدین به جای ارتباط با فرزندان خود از روش هایی استفاده می کنند که به رابطه آن ها با فرزندانشان صدمه میزند از جمله:

نصیحت، کنترل، بازجویی، چک کردن و واری کردن لوازم دانشجویان بدون کسب اجازه، گوش دادن به مکالمه های تلفنی آنان، سخنرانی، سرزنش، مقایسه کردن و ... روش های بالا، فقط به رابطه آن ها با فرزندانشان لطمه می زند.

با توجه به ویژگیهای این دوران، می توان با رعایت موارد زیر مشکلات این دوره را کاهش داده و به ارتقاء سطح سلامت روان دانشجوی خود بیفزاییم:

### « فرزند خود را همان طور که هست بپذیریم و از او انتظارات واقع بینانه داشته باشیم:

در بسیاری از اوقات ممکن است ما والدین از رشته و محیط فرزند خود ناراضی بوده و انتظارات بالاتری داشته باشیم. در حالی که فارغ از هر موقعیتی، باید بدانیم که با حمایت و پذیرش فرزند خود می توانیم زمینه سازگاری دانشجو با شرایط را فراهم آوریم. همچنین لازم است انتظارات مبتنی بر واقعیت خود را مشخص کنیم و به صورت شفاف به او بیان نمائیم.

### ◀ احساس نگرانی را طبیعی دانسته و بیان نمائیم:

ما به عنوان والد، حق داریم نگرانی هایی در خصوص سلامت ، موفقیت و آینده فرزندمان داشته باشیم. مسایلی مانند دور شدن فرزند از خانواده ، عادات درسی، فعالیت های تفریحی ، معاشرت با دیگران، مصرف سیگار، قلیان، مواد مخدر، روابط ناسالم ، رفتارهای پرخطر و ... ذهن هر والدی را درگیر می سازد. بهتر است او را همانند بزرگسالی دانسته که مستقل شدن او از خانواده زمینه ساز رشد فردی و اجتماعی اش تلقی می شود.

همچنین لازم است نگرانی های خود را به صورت کوتاه، روشن و مشخص با وی مطرح نموده و از آنان بخواهیم علاوه بر محافظت و مراقبت از خود، در صورت نیاز با افراد دیگر مانند مشاورین نیز مشورت نمایند. نکته حایز اهمیت اینکه بیان کردن انتظارات، حالت سخنرانی و نصیحت نداشته باشد.

### ◀ با فرزند خود در تماس باشیم:

ممکن است برای برخی از دانشجویان، تجربه دانشگاه همراه با دوری از خانواده و غم غربت باشد که در این مواقع به ما بسیار نیازمند هستند. حمایت و همفکری والدین می تواند استرسهای دانشجوی را کاهش دهد. بنابراین بهتر است با روشهای مختلف ، بسته به امکانات خود، با فرزند خود در ارتباط داشته باشیم. راه های ارتباطی می تواند از طریق تلفن همراه، تلفن ثابت، پست الکترونیک، نامه، پیامک، فضای مجازی و ... باشد. البته حضور شما در دانشگاه می تواند دلگرم کننده و حمایتی باشد ولی بهتر است زیاده روی در این کار نباشد. (نوع ارتباط بستگی به امکانات دارد).

### ◀ به نیازهای عاطفی فرزند خود بیشتر از نمرات وی بها دهیم و با دانشجو ارتباط کلامی داشته باشیم:

اگر چه دوره دانشجویی شروع دوره بزرگسالی و جوانی است، با این حال آن ها نیاز دارند که در دسترسشان باشیم تا بتوانند مسایل و موضوعات مهم زندگی خود را در میان بگذارند. حمایت روانی که والدین از فرزندان خود دارند ، می تواند عامل کاهنده استرس باشد. بنابراین بسیار مهم است که علاوه بر وضعیت تحصیلی دانشجو، با ارتباط کلامی سعی کنیم تا نگرانی های خود را مطرح کنند و از برخورد بالغانه ما مطمئن باشند. دانشجو زمانی نگرانی های خود را مطرح می کند که از توانایی و ظرفیت بالای ما در برخورد با مسایل و مشکلات آگاه باشد. این توجه و ارتباط باعث می شود راحت تر مسائل را مطرح نموده و زودتر با شرایط سازگار شوند.

### ◀ در مورد مسایل مالی فرزندمان واقع گرا باشیم:

بسیاری از دانشجویان با ورود به دانشگاه، نمی دانند خانواده چه انتظاری از آنان راجع به خرج کردن پول، هزینه کتابها و خوابگاه، تفریح با دوستان دارند. بهتر است اجازه دهیم او برای خود و مخارجش مدیریت مالی داشته باشد و در صورتی که کمک خواست به او کمک نمائیم. همچنین توجه داشته باشیم از افراط و تفریط در زمینه مسائل اقتصادی اجتناب نموده و بدانیم که در اختیار گذاشتن پول بیش از حد و یا قرار دادن دانشجو در مضیقه مالی باعث ایجاد عواقب جبران ناپذیری می شود.

### **در صورت بروز مشکل تحصیلی برای فرزندان چه کنیم؟**

معمولا برخی از دانشجویان در دوران تحصیل، با وجود هوش زیاد، مقداری از افت تحصیلی را تجربه می کند که می تواند ناشی از عدم آشنایی با شرایط مطالعه در درس دانشگاه یا مسایل موقعیتی و یا مشکلات زمینه ای باشد. در صورتی که با افت **شدید** درسی فرزند خود روبرو شدیم، بهتر است در اولین قدم با اساتیدمشاور و مشاوران تحصیلی مشورت نموده و با آنان همکاری نمائیم.