



### توصیه‌هایی به والدین عزیز برای برقراری ارتباط مؤثر با فرزندان!

- به صحبت‌های فرزندتان خوب گوش داده و به خواسته‌های منطقی او توجه کنید.
- به او ابراز عشق کنید و با او مهربان و صادق باشید.
- سعی کنید برای فرزندتان الگوی مناسبی باشید.
- مهارت‌های تربیتی خود را افزایش دهید.
- از مشاجرات و بحث‌های بیهوده و اختلافات خانوادگی پرهیز نمائید.
- رفتارهای مثبت او را تقویت کنید.
- با فرزند خود مشاجره نکنید و صبورانه به او گوش دهید.
- از انتقاد غیرسازنده، تمسخر، تنبیه و دیگر روش‌های منفی پرهیزید.
- با تقویت اعتماد به نفس فرزندتان او را در برابر شرایط آسیب‌زا مقاوم سازید.
- او را به پرکردن اوقات فراغت خود با مطالعه و ورزش و تفریحات سالم ترغیب و تشویق کنید.
- درباره مزایای دور بودن از خانه و تمرین استقلال و بزرگ شدن برای فرزندتان بگویید؛ اما از گفتن این حرف که «این بهترین سال‌های عمرت است» پرهیزید. به خاطر داشته باشید این تجربه جدید در کنار هیجان و زیبایی می‌تواند سرشار از اضطراب باشد و انطباق با اوضاع جدید نیازمند صرف زمان است.



دوری فرزند شما از خانواده برای تحصیل یک مسأله عادی است که بسیاری از خانواده‌ها آن را تجربه می‌کنند و به معنای جدایی کامل از خانواده نیست بلکه مرحله‌ای از رشد فردی و اجتماعی او را فراهم می‌کند.

### ۱۰- با دانشگاه محل تحصیل فرزند خود در تماس باشید:

اگر برای کمک به فرزند دانشجوی خود نیاز به آگاهی و راهنمایی احساس می‌کنید و یا صلاح می‌دانید برخی مسایل را با ما در میان بگذارید، می‌توانید با قسمت‌های مختلف دانشگاه از جمله مرکز مشاوره تماس حاصل نمائید.

مرکز مشاوره با در اختیار داشتن یکی از مجرب‌ترین کادرهای درمانی مشتمل بر روان‌پزشک، روان‌شناس و مددکار در قالب مشاوره حضوری و تلفنی، ارتقا بهداشت روان از طریق تدوین و ارائه بروشور، سی دی، کتاب و کتابچه و نیز برگزاری سمینارها و کارگاه‌های آموزشی، در خدمت شما است.

خدمات این مرکز در پی آن است تا با یاری‌رساندن به شما اهداف آموزشی و پرورشی دانشگاه را دنبال کند.

### \* نکات:

- باید شنونده خوب و صبوری باشید. شاید هدف دانشجو از یک تماس تلفنی صرفاً تخلیه نگرانی‌هایش باشد.
- اجازه دهید فرزندتان اولویت‌هایش را بشناسد و بر اساس آن‌ها تعادل را در همه جنبه‌های تحصیلی، روابط اجتماعی، موفقیت‌های شغلی و مسائل معنوی حفظ کند. مسلم است که نقش حمایت‌گرا نه شما در کنار اعتماد و احترام نسبت به عقاید، ارزش‌ها و نگرش دانشجو می‌تواند مفید باشد.

# ارتباط والدین با دانشجو



مرکز مشاوره و ساماندهی روان‌شناختی  
مؤسسه تخصصی و فرهنگی  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



مرکز مشاوره و ساماندهی روان‌شناختی  
مؤسسه تخصصی و فرهنگی  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز مشاوره شماره ۱: بلوار دانشجو، خیابان شهید انزلی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۲

مرکز مشاوره شماره ۲: میدان قدس، رویوی شهرداری، کوچه نخست، پلاک ۳۶

۲۲۴۰۶۶۲۱-۲۲۴۴۹۸۳۷-۲۲۷۲۲۰۶

والدین عزیز بالندگی و پویایی فرزندان را تبریک می‌گوییم و مقدمات را گرامی می‌داریم.

پدر و مادر گرامی پذیرفته‌شدن فرزند شما را در دانشگاه صمیمانه تبریک گفته هر چند که می‌دانیم داشتن فرزندی که به تازگی تحصیل در دانشگاه را شروع کرده تجربه‌ای خوشایند بوده اما می‌تواند عاملی برای شروع یک بحران باشد. توجه به نیازهای عاطفی شما و همچنین توجه به نیازهای فرزندان در آماده کردن او و شما برای زندگی دانشجویی بسیار کمک کننده خواهد بود و در این راه برای پیداکردن روش‌های موثر جهت رویارویی با مشکلات احتمالی که ممکن است در پیش‌رو باشد بهتر است به موارد زیر توجه داشته باشید:

«۱۰ روش مؤثر برای همراهی با فرزندان پس از پذیرفته‌شدن در دانشگاه»

۱- پذیرش در دانشگاه را گامی مهم برای خود و فرزندان به شمار آورید:

ورود به دانشگاه نشان می‌دهد که حاصل چند سال آموزش و یادگیری، به فرزند شما کمک کرده تا جایگاهی مناسب در این دنیا برای خود داشته باشد و این دوران زمانی است که شما شاهد به بار نشستن کوشش‌های فرزند خود بسوی استقلال خواهید بود که این موهبتی بزرگ است پس به خودتان افتخار کنید.

۲- توجه واقع‌بینانه به نمرات و پیشرفت تحصیلی فرزند خود داشته باشید:

ممکن است در بدو ورود به دانشگاه قدری افت تحصیلی در عملکرد دانشجویان دیده شود که دلایل عمده‌ای دارد از جمله آن‌که یادگیری نحوه‌ی درس‌خواندن در محیط جدید نیاز به گذشت زمان دارد، همچنین دانش‌آموزان ممتاز از تمام کشور که در مدرسه عملکرد بسیار خوبی داشتند در دانشگاه پذیرفته می‌شوند که این خود میدان رقابت را کمی سخت می‌کند بطوریکه بعضی از دانشجویان بعد از مدتی کوتاه منفعلانه عمل می‌کنند در نتیجه



رشد و تلاش دانشجو مهم‌تر از خود نمرات وی است پس در این مورد واقع‌بین باشید اما به یاد داشته باشید که رهاکردن کامل آنها نیز در دانشگاه کار درستی نیست بلکه وضعیت درسی آن‌ها را مورد بررسی قرار داده و چنان‌چه با افت تحصیلی فرزندان مواجه شدید با دانشگاه محل تحصیل وی تماس بگیرید.

۳- سعی کنید با فرزندان ارتباط مستمر داشته باشید:

در روزهای ابتدایی زندگی دانشجویی فرزند شما فرصتی می‌خواهد تا با محیط جدید کنار بیاید، ارتباط بیشتر شما در ابتدای ورود او به دانشگاه در کنار آمدن فرزندان با شرایط جدید کمک می‌کند.

۴- حمایت خود را از او دریغ نکنید:

با آنکه فرزند شما در حال تجربه‌کردن استقلال خود می‌باشد اما هنوز نیاز دارد که شما از او حمایت کنید و برای هم‌فکری در رویارویی با مشکلات در دسترس وی باشید، پس سعی کنید بطور منظم به او تلفن بزنید و یا در صورت امکان او را ملاقات کنید حتی در بعضی از اوقات حضور شما در حد مطلوب در محل درس خواندن وی باعث دلگرمی و آرامش خاطر خواهد شد.

۵- احساسات و افکار منفی به فرزندان انتقال ندهید:

زمانی که فرزند شما آماده رفتن به دانشگاه می‌شود پنهان کردن حالت‌های هیجانی شما مانند احساس غم، نگرانی و یا نشان دادن عواطف نیز بطور افراطی کار مناسبی نیست بلکه بهتر است احساس خود را بطور منطقی و حساب‌شده بیان کنید. شما می‌توانید در این مواقع از منابع حمایتی در دسترس مانند دوستان، اقوام و آشنایانی که در اطراف شما هستند کمک بگیرید و با آنها به صحبت بنشینید.

۶- مدیریت مالی را به فرزندان بیاموزید:

دانشجویان وقتی وارد دانشگاه می‌شوند اطلاعات کاملی در مورد میزان هزینه‌ها، مخارج خرید کتاب و خوابگاه ندارند و نمی‌دانند که خانواده از آن‌ها در مورد میزان پول خرج کردن وی چه انتظاری دارد. مشخص کردن این موضوع و داشتن برنامه‌ریزی مالی در این خصوص می‌تواند از مشکل‌های بعدی جلوگیری کند. به او اجازه دهید که برای خود و مخارجش برنامه‌ریزی مالی داشته باشد و در صورتی که او کمک خواست، دریغ نورزید.

۷- با دوستان فرزند خود آشنا شده و با آنها ارتباط مناسبی برقرار کنید:

سعی کنید با فرزند خود دوست باشید و با او دوستانه رفتار کنید و برای این کار آمادگی پذیرش رفتار و حرف‌های فرزندان را داشته باشید زیرا توانایی شناخت صحیح او از مسائل مختلف می‌تواند باب دوستی شما را با فرزندان باز کند و نیز از آن‌جا که جوانان به گروه هم‌سالان خود تمایل زیادی دارند پس می‌توانید با ارتباط مؤثر با دوستان آنها رابطه‌ی بهتری با فرزند خود پیدا کنید.

۸- به محل زندگی او دقت و توجه نشان دهید:

آگاهی از محل سکونت فرزندان چند روز قبل از اقامت وی در محیط جدید اطلاعات مفیدی به شما می‌دهد. بخصوص اگر فرزند شما در منزل اجاره‌ای سکونت دارد دقت بیشتری از خود نشان دهید و در بعضی از مواقع به او سرزده و از وضعیت او با خبر شوید.

۹- اگر از دوری فرزندان نگران هستید این احساس را طبیعی و قبولی او را فرصتی برای رشد و تعالی او تلقی کنید:

برای بعضی از خانواده‌ها این مرحله به یک بحران شبیه است و ممکن است دچار تشویش و نگرانی شوند اما به یاد داشته باشید که