نیوه سازی
پرونده
خانواده و فرزند دانشجو

مهدیه برزگری، رئیس مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه صنعتی‌شریف:

دانشجو باید بداند که آغوش خانواده همیشه به روی او گشوده است

زینب صدرموسوی/ایرنا

مهدیه برزگری، رئیس مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه صنعتی‌شریف در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: خانواده‌ها باید بعد از ورود فرزند خود به دانشگاه چند ماهی به او فرصت دهند بتواند ضمن سازگاری تدریجی اولیه، با دانشگاه آشنا شود و به ثبات نسبی برسد. گفت‌وگوی مشروح ما با وی به شرح زیر است.

یکی از مهم‌ترین اتفاقات در خانواده‌ها قبولی فرزند در دانشگاه است؛ اتفاقی که در عین شادی و موفقیت، نگرانی‌هایی را به دنبال دارد چراکه اصلی‌ترین دوره ورود به عرصه جامعه و کسب استقلال مادی و معنوی محسوب می‌شود. با این مقدمه خانواده‌ها چگونه باید تناسب و تعادل را بین حفظ استقلال فرزند خود و راهنمایی و مراقبت رعایت کنند؟

سال‌ها تلاش خانواده‌ای موفقیت علمی فرزند خود در زمان ورود به دانشگاه به بار می‌نشیند و حالا یک دانشجوی جوان از دل یک خانواده قدم در مسیر پیشرفت علمی می‌گذارد. تقریباً مثل همه دوران‌ها که ممکن است فرزندان با گذار روبه‌رو شوند، در نتیجه گذار به دانشگاه دوران دانشجویی هم مستلزم تغییراتی است که سازگاری افراد با آن می‌تواند استرس‌زا باشد. باید توجه شود که ورود به دانشگاه آغاز یک مسیر پرفراز‌ونشیب بوده که برای عبور سالم از آن به حمایت و توجه کافی و مناسب خانواده نیاز است. خانواده‌ها نباید فراموش کنند دانشجوی جدیدالورود در حال حاضر عضوی از خانواده بزرگ است و ما فرزند است او را یک دختر یا پسر بچه نوجوان بدانیم بلکه باید با او مثل یک فرد بالغ بزرگسال روبه‌رو شویم. ممکن است لازم باشد جزو ارتباط خانواده با جوان دانشجو جزء در قالب جدیدی باشد و طبیعتاً استقلال دانشجو با مراحل قبلی تفاوت دارد. فرد باید فرصت تصمیم‌گیری برای رویدادهای مهم زندگی خود را داشته باشد. البته که حمایت و همراهی والدین و خانواده، ضروری و سودبخش است اما باید در یک قالب و در شیوه جدید ارائه شود. ما به خانواده‌ها می‌گوییم فرزند خود را پرورش داده، بال پرین به او بخشیده و ریشه‌های بالندگی برای او را مهیا کرده‌اید. در نتیجه حالا وقت آن است بیشتر به بازی خود ادامه دهد. در نوجوانی نیز همین طور است. البته که نوع نگاه فرزند در این دوران به نسبت قبل تحول عظیم برای فرد دانشجو و خانواده است. از یک طرف خانواده‌ها احساس شعف و خوشحالی و غرور دارند و از طرف دیگر ممکن است در گیر احساس دلتنگی یا نگرانی درباره سلامت فرزند خود باشند. قدرت حل مسئله، مراقبت از خود، صلاحیت دوستان جدید برای معاشرت و دفاع مناسب فرزندان در برابر خطرات از جمله در گیری‌های ذهنی والدین است که برای عبور صحیح از آن باید دوران رشد فرزند خود را مرور کنند. احتمالاً به خاطر دارند در خردسالی فرزند خود به کودنه‌ای رفتار می‌کردند که او با شفقت محیط خود را بشناسد و بعد برای ادامه مسیر تصمیم بگیرد. کودک گاهی فرزند آنها گفت حاضر نیستم به دانشگاه بروم یا نمی‌خواهم ادامه دهم، اشفته نشوند چراکه ممکن است فرزند آنها چند هفته آینده تلاش کند توضیحات خود را ارائه کند. والدین باید تلاش کنند فرزند خود را به سمت افراد معتمد چه در نزدیکان و چه دانشگاه سوق دهند اما برای آنها تصمیم نگیرند. اگر تغییرات رفتاری در فرزندان کاملاً با شخصیت و پیشینه فرزند نامتناسب بوده و به طور ملموس بیش از حد غیرطبیعی است، عملکرد روزانه فرزند با تحصیل او را مختل نکنند بلکه از متخصصان مراکز مشاوره کمک بگیرند و تلاش کنند گرفتن مشورت از متخصص را امر طبیعی جلوه دهند. کاهش وزن جدی، عدم‌رعایت بهداشت فردی، اشفتگی و زودرنجی بیش از حد، کاهش روابط اجتماعی و روی آوردن به الزام و غیبت‌های مکرر یا به کاربردن عبارات مستقیم و غیرمستقیم در مورد خودکشی از جمله علائم هشداری است که خانواده‌ها باید نسبت به آنها هوشیاری به خرج دهند و باید برای گرفتن کمک تخصصی اقدام کنند.

به صورت کلی مشکلات دانشجویانی که از راه دور وارد شهر دیگری می‌شوند، چیست و بهترین و مؤثرترین شیوه رفتاری خانواده‌ها با فرزند دانشجوی خود در شهر دیگر باید چگونه باشد؟

مشکلات و مسائل دانشجویان راه دور بیشتر به بحث انطباق با شرایط زندگی دور از خانواده برمی‌گردد. دانشجو در حال تجربه محیط جدیدی است؛ محیطی که از اتاق مستقل خبری نیست و مادر برای مهیا کردن غذای گرم حضور ندارد و در زمان بیماری کسی برای تیمار کردن کنار او نیست. افزون بر این فرد مجبور به سازگاری با افراد دیگر می‌شود، باید حقوق دیگران را رعایت کند و احترام بگذارد چراکه در غیر این صورت طرد می‌شود و بر خورد از سمت دانشگاه صورت می‌گیرد. دلتنگی نسبت به خانواده و اعضا وجود خواهد داشت و فرد مجبور به حل مسائل به صورت انفرادی است. در کنار همه اینها آشنایی با شهر جدید هم به موضوع اضافه می‌شود. فرد از شهر کم‌جمعیت‌وارد به شهر بزرگ می‌آید و گاهی شهر بزرگ پرترافیک‌تر و دارای امکانات بیشتر است که دانشجو مجبور به تعامل و مماشرت با افرادی می‌شود که جهان‌بینی و سبک زندگی متفاوت‌تری دارند. مقایسه خود با افراد دیگر و تلاش برای فاصله گرفتن از چاله خود کم‌بینی و تحقیر و نیز حفظ عزت‌نفس از دیگر چالش‌های موجود است. خود کنترلی در مقابل دیگران، توانایی «نه» گفتن و مقاومت کردن دانشجویان با همسالان دیگر، برای تسهیل سازگاری او با محیط دانشگاه، به روش‌های ذیل نوسل جویند: برای دانشجو ولو بگذارند و با او صحبت کنند یا کاری را بهم انجام دهند. به نظرات دانشجو اهمیت دهند. سعی کنند آنها را به درستی بفهمند و به آنها کمک کنند. در صورتی که از والدین راهنمایی خواسته شود، اطلاعات در اختیارشان قرار گیرد. تقویت مهارت همدلی بسیار اهمیت دارد همچنین اهمیت دادن به نیازهای عاطفی دانشجویش از نمره‌های وی از الزامات غیرقابل انکار است. القای احساسات مثبت مانند افتخار، غرور، رضایت، تأیید، عشق و ماندن از به طوری که دانشجو بداند والدین چقدر او را دوست دارند، بسیار مهم است. نگرانی‌های دانشجو باید مورد توجه والدین قرار گیرد و فرزند به بهانه‌ها همانطور که هست، مورد پذیرش همه جانبه والدین قرار گیرد. تماس تلفنی، پیامک و نظارت غیرمستقیم لازمه تضمین سلامت روان و تسهیل فرایند تطبیق‌پذیری دانشجویان جدیدالورود در محیط دانشگاهی است. به زبان آوردن و بیان نگرانی‌های والدین به دانشجویان پیش‌فرض اساسی برای اطمینان‌بخشی و تقویت اعتماد فی‌مابین است. والدین باید انتظارات واقع‌بینانه‌ای از دانشجویان و جوانان خود داشته باشند. استقلال، خودکفایی، پذیرش مسئولیت نسبت به خود و دیگران از جنبه‌های مختلف رشدی است که می‌تواند از سوی خانواده پرورش بیشتری پیدا کند. در مجموع بر هدایت دانشجویان جدیدالورود دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی به‌ویژه در مقطع کارشناسی در راستای برقراری ارتباط و مراجعه به مراکز مشاوره دانشگاه‌ها جهت تقویت مهارت‌های زندگی و پیگیری و درمان هرگونه آسیب و اختلال روان‌شناختی تأکید می‌شود.

*** مدیر مرکز بهداشت، مشاوره و سبک زندگی دانشگاه صنعتی خواجه‌نصیرالدین طوسی**

والدین چگونه با تغییر رفتارهای فرزند خود در دوره گذار از مدرسه به دانشگاه مواجه شوند که حداقل ترین آسیب‌ها به کانون خانواده و فرزند منتقل نشود؟

ورود فرزند به دانشگاه به معنای تمام‌شدن مشکلات او نیست. فقط مسئله و چالش‌های فرزند بعد از ورود به دانشگاه رنگ و بوی جدیدی می‌گیرد و به دنبال آن تغییرات رفتاری را شاهد هستیم که تا پیش از ورود به دانشگاه در فرزند خود مشاهده نکرده بودیم، اما به موازات این تغییرات والدین باید سبک رویارویی را به روزرسانی کنند تا با مسائل دانشجو مثل دوران نوجوانی برخورد نکنند. خانواده‌ها باید بپذیرند بخشی از تغییرات به ماهیت سن و مقطع زندگی فرزندان برمی‌گردد. خانواده‌ها باید بعد از ورود فرزند خود به دانشگاه چند ماهی فرصت دهند تا دانشجو بتواند ضمن سازگاری تدریجی اولیه، با دانشگاه آشنا شود و به ثبات نسبی برسد. مثلاً اگر

به فرزند دانشجوی خود دلگرمی دهید که در سختی‌ها و فراز و نشیب‌ها او را ها نخواهید کرد و آغوش خانواده برای هر موضوعی به روی او باز خواهد بود. اگر خانواده‌ها حس کردند در برخورد با فرزند دانشجو نیاز به کمک تخصصی دارند، مراکز مشاوره دانشجویی امکان راهنمایی دارند

در مبانی بازی و شیطنت‌های خود نیمه‌نگاهی به اطراف دارد تا از حضور والدین خود اطمینان کسب کند تا با احساس امنیت بیشتر به بازی خود ادامه دهد. در نوجوانی نیز همین طور است. البته که نوع نگاه فرزند در این دوران به نسبت قبل تفاوت دارد اما در کشف دنیای بیرون به استقلال بیشتر نیاز دارد تا در کجا نیاز به کمک داشته بدون تردید والدین نقش خود را ایفا کنند. ورود به دانشگاه نیز از این قضیه مستثنی نیست و مثل مراحل قبلی خواهد بود. دانشجویان جدیدالورود با حمایت خانواده می‌توانند قدم به دنیای جدید بگذارد و تلاش کنند ماهیت و الزامات حضور موفق در این جامعه را شناسایی کند، بنابراین اگرچه رابطه حمایتگرانه به ویژه در سال اول حیاتی است اما خانواده‌ها باید مراقبت باشند به رغم دردسرزا بودن به گونه‌ای رفتار نکنند که فرزند حس کند مراحمتی برای او ایجاد می‌شود؛ طوری نباشد که با پیگیری‌های مکرر و کنکاش‌های بیش از حد و مورد جزئیات روزانه فرزند، مثل «مچ خوردی»، «چی پوشیدی»، «کجابودی» و «درس‌ات رو خوندی یا نه» سؤال شود. والدین نباید در مواجهه با هر مشکل بزرگ و کوچک فرصت رشد و حل مسئله و استقلال در تصمیم‌گیری را در شخص بگیرند بلکه باید حضور داشته باشند و در دسترس قرار گیرند تا فرزند آنها زمان مقتضی برای کسب مشورت و مراجعه به والدین بتواند راهنمایی لازم را کسب کند.

والدین چگونه با تغییر رفتارهای فرزند خود در دوره گذار از مدرسه به دانشگاه مواجه شوند که حداقل ترین آسیب‌ها به کانون خانواده و فرزند منتقل نشود؟

ورود فرزند به دانشگاه، تجربه‌ای جذاب برای هر پدر و مادری است و این زمانی است که تلاش‌های فرزند و حمایت‌های والدین جواب داده است؛ با این حال به دنبال این موفقیت، تغییرات زیادی در زندگی فرزند و به‌دنبال آن زندگی افراد خانواده رخ می‌دهد

او دانشجوست نه بچه‌مدرسه‌ای!

حسین گل‌محمدی

سازگاری با ویژگی‌های محیط جدید قرار می‌گیرد و حتی شاید در همان ترم اول احساس کند که آدم دیگری شده است. این «آدم دیگری‌شدن» در مواجهه با فضا، محیط و مناسبات تازه، هر چند عموماً برای خود او جذاب و دوست‌داشتنی است، اما برای بسیاری از والدین منشأ نگرانی و اضطراب است. ولی چرا؟ چون به او در قامت همان «بچه‌مدرسه‌ای» دیروز نگاه می‌کنند و تاب و طاقت مشاهده تفاوت رفتار و گفتار و برخوردهای او را ندارند، اما دیر یا زود باید با دانشجوشدن او کنار بیایند و بالطبع «دانشجوبودن» ماجراهایی دارد که شاید هر کدام‌شان برای شما والدین نگران و دغدغه‌مند، تبدیل به یک چالش شود، پس بهتر است به جای تردید، کنکاش و مقاومت در برابر شرایط جدید، رویکردی منطقی در پیش گیرید و او را طی مسیری روشن برای ورود به اجتماع و پس از آن اشتغال، تا ازدواج و استقلال همراهی کنید. شرط اول این همراهی، باور به این واقعیت است که او حالا دانشجوست، نه بچه مدرسه‌ای!

تا دیروز مدرسه می‌رفت، هر چند نام مقطع تحصیلی‌اش پیش دانشگاهی بود، اما به هر حال مدرسه بود. حالا و به فاصله چند ماه، از محیط بسته و کاملاً کنترل‌شده و باستوریزه مدرسه برای همیشه خداحافظی کرده و وارد محیطی به نام دانشگاه شده است؛ دنیای نازه‌ای که زمین تا آسمان با مدرسه فرق می‌کند و قرار است در این محیط جدید با ساختار و مناسباتی کاملاً جدید و متفاوت مواجه شود. این تفاوت را خود او به سرعت متوجه می‌شود و در مسیر شکل‌گیری و تثبیت این ساختار و مناسبات جدید قرار می‌گیرد و حتی شاید در همان ترم اول احساس کند که آدم دیگری شده است. این «آدم دیگری‌شدن» در مواجهه با فضا، محیط و مناسبات تازه، هر چند عموماً برای خود او جذاب و دوست‌داشتنی است، اما برای بسیاری از والدین منشأ نگرانی و اضطراب است. ولی چرا؟ چون به او در قامت همان «بچه‌مدرسه‌ای» دیروز نگاه می‌کنند و تاب و طاقت مشاهده تفاوت رفتار و گفتار و برخوردهای او را ندارند، اما دیر یا زود باید با دانشجوشدن او کنار بیایند و بالطبع «دانشجوبودن» ماجراهایی دارد که شاید هر کدام‌شان برای شما والدین نگران و دغدغه‌مند، تبدیل به یک چالش شود، پس بهتر است به جای تردید، کنکاش و مقاومت در برابر شرایط جدید، رویکردی منطقی در پیش گیرید و او را طی مسیری روشن برای ورود به اجتماع و پس از آن اشتغال، تا ازدواج و استقلال همراهی کنید. شرط اول این همراهی، باور به این واقعیت است که او حالا دانشجوست، نه بچه مدرسه‌ای!

مریم مقدسین، رئیس مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی:

والدین با اقتضائات دوران دانشجویی فرزندان، منطقی کنار بیایند

مریم مقدسین، رئیس مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی و دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی این دانشگاه در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: به دلیل فاصله نسلی، والدین و فرزندان دنیای متفاوتی از یکدیگر دارند. والدین عمدتاً نوجوان یا جوان خود را با نسل قبل قیاس می‌کنند که این باعث خواهد شد درک درستی از شرایط حال نداشته باشند.

وی با اشاره به جلسات برگزار شده این دانشگاه برای ورودی‌های جدید که با حضور والدین برگزار می‌شود، توضیح می‌دهد: در این جلسات عمده مشکلات با خانواده‌ها در میان گذاشته می‌شود و به آنها تأکید داریم که دنیای دانشجویان متفاوت است.

وی با وجود به موضوعات و مشکلات احتمالی بیان می‌کند: دانشجویان تمایل به داشتن استقلال مالی دارند اما به دلیل شرایط اقتصادی جامعه چنین امکانی را فراهم نمی‌بینند و همین باعث آسیب می‌شود.

به اعتقاد وی، آشنایی والدین با موضوعات مختلف باعث خواهد شد دوستانه‌تر با فرزند خود برخورد کنند و آنها نیز دغدغه‌های خود را با والدین در میان بگذارند.

وی می‌گوید: حدود ۲۰ درصد والدین با دوران جوانی و ورود فرزند خود به این دنیا آشنا هستند اما ۸۰ درصد بر خوردی ناآگاهانه دارند. برخی خانواده‌ها نیز موجب مشکلاتی برای فرزندان خود می‌شوند. البته درصد کمی از خانواده‌ها هستند که به دلایل مختلف از جمله ناسازگاری یا اعتیاد باعث ایجاد نامنی برای فرزند خود می‌شوند.

رئیس مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی با اشاره به تحقیقات اخیری که در این دانشگاه انجام شده است، می‌گوید: متأسفانه اگر دانشجویان از تعامل با جنس مخالف نداشته باشند، برخی هم‌اتاقی‌های حاضر در خوابگاه، او را تمسخر یا طرد می‌کنند یا فردی را به او معرفی می‌کنند که همین معرفی‌ها ایجاد مشکل می‌کند. بچه‌ها در این دوره نیازمند گرایش به گروه هم‌سالان خود هستند و این چیزی نیست که لزوماً ما بگوییم خانواده‌ها باید ورود پیدا کنند اما اگاهی‌بخشی، نقشی است که همه افراد از استادان تا سایر کادر دانشگاه و مشاوران باید داشته باشند.

مقدسین در زمینه آگاهسازی دانشجویان قبل از ورود به دانشگاه می‌گوید: باید قبل از ورود به دانشگاه این آگاهسازی صورت گیرد، مثل حضور در کلاس‌های تربیت جنسی که از نحوه برخورد با جنس مخالف آگاه و خطرات احتمالی و آسیب‌های برخاسته از آن برجسته می‌شود.

وی می‌گوید: تغییر محیط مدرسه به دانشگاه و ورود به دانشگاه در کنار گرایش فطری به جنس مخالف در این سن باعث می‌شود جوان به این سمت برود اما مهم چگونگی تعامل و برخورد است.

دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی در رابطه با چگونگی ارتباط صحیح دانشجویی که بعضاً از دل آنها ازدواج‌های بادوام دیده می‌شود به «جوان» می‌گوید: این درست است که به دلیل سن پایین و توقعات کمتر، دانشجویان در ازدواج‌های شان با حداقل سازش دارند که شاید این امر در سنین بالا اتفاق نیفتد، ولی اغلب این ارتباط‌ها به ازدواج ختم نمی‌شود و بعضاً با آسیب‌هایی روبه‌رو می‌شویم که به هر دو جنس آسیب خواهد زد. بحث جدی این است که ما می‌توانیم در کنار این تجربه جدید، راهکار ارائه کنیم، مثل ایجاد فضاهای ورزشی خوب تا دانشجویان سرگرم ورزش شوند یا در امور فرهنگی و ارزه‌ها بیشتر مشارکت کنند که در این صورت آسیب‌ها به حداقل ممکن می‌رسد.

به اعتقاد مقدسین تغییرات هیجانی و زنتیک را باید به سمت مثبت برد و خانواده‌ها نباید نقش نفی کننده داشته باشند بلکه باید پذیرای اشتباهات فرزند خود باشند تا بچه‌ها دغدغه خود را به آنها انتقال دهند. ترس موجود در بین انسان موجود شگفت‌انگیزی است که با تمام رقم می‌خورد که به وجودی مستقل تبدیل می‌شود که یکی از پیچیده‌ترین دنیاهای درونی را خواهد داشت. جریان رشد بسیار باهمیت است. در حالت خوش‌بینانه انتظار می‌رود این جریان انسان را به مراحلی از استقلال و خودشکوفایی برساند. عمد البته این رخداد ساده نیست، زیرا فرایند ماتحت تأثیر عوامل مختلف مثل، عوامل زیستی و وراثتی، نوع رفتار والدین و سرپرستان درجه یک فرزند، تجربه‌های فردی و انچه فرد در جریان رشد به عنوان کوله‌باری از اموخته‌ها خود حمل می‌کند، قرار می‌گیرد. این تغییرات در مقاطع مختلف سنی اتفاق می‌افتد و مناسب است والدین در هر دوره در کنار فرزندان به فرایند رشد جهت دهند. البته بسته به تفاوت‌های فردی ممکن است این تغییرات با جریانی آرام یا چالشی طی شود، اما مهم سالم گذشتن از هر مرحله و ورود به مرحله بعد با توانمندی بیشتر است.

بعد از ورود به دبستان که پس از خانواده اولین جایگاه زندگی اجتماعی فرزندان است و بعد از آن تغییرات دوره نوجوانی، یکی از تغییرات مهم رفتاری، زمان ورود جوانان به دانشگاه است، به خصوص چنانچه بلافاصله بعد از اتمام دوره متوسطه دوم پا به عرصه دانشگاه بگذارند، زیرا در این سنین هنوز بخش کامل، مراحل دوره نوجوانی را سپری نکرده و گره‌هایی از تغییرات سن نوجوانی همراه وی است، پس به شکل کلی وارد به دانشگاه و تغییرات رفتاری چندان دور از انتظار نیست. حال مروری مختصر به عوامل تغییرات دانشجویان می‌کند:

۱- والدین باید بدانند فضای دانشگاه کاملاً متفاوت است، چه به لحاظ بار علمی، چه به لحاظ آشنایی با افراد از فرهنگ‌های متفاوت و گفتارهای مختلف که برخلاف مدرسه یکدست و یکنواخت نیستند. فضای دانشگاه بسیار متفاوت از دوره‌های قبل است؛ تغییرات در ظاهر هم به راحتی مشاهده می‌شود و شکل گسترده‌تری به خود می‌گیرد.

۲- تدریس متفاوت با استادانی که بار علمی و مفاهیم گسترده‌تری انتقال می‌دهند، بنابراین افق دید متفاوتی برای فرزند نمایان می‌شود.

۳- احساس مسئولیت بیشتر برای ساختن زندگی آینده. فارغ‌التحصیلی که از چندماه پیش بیشترین دغدغه‌اش گرفتن نمره خوب بود، حالا به این مرز می‌رسد که باید جایگاهی در زندگی برای خود بیابد.

۴- فرق‌آمدهای متفاوت. فرزندی که تا چند ماه پیش با سرویس مدرسه رفت‌وآمد داشت، حالا با گرفتن گواهینامه سوار بر ماشین شخصی است. آزادی بیشتر برای گذراندن اوقات با هم‌سالان و هم‌گروهی‌ها دارد.

والدین تغییرات گذر از نوجوانی به جوانی و برخی تغییرات رفتاری در محیط دانشگاه را به صورت منطقی بپذیرند و بدانند اقتضای سن فرزندان آنها در ابتدای دوران دانشجویی ایجاب می‌کند که یکسری تغییر رفتارها را متاثر گروه همسالان داشته باشند، بنابراین صرفاً باید آنها را از خطرات احتمالی آگاه کنند

مینا محمدوست*

خانواده‌های شهرستانی فرزندان دانشجوی خود را در شهرهای بزرگ رها نکنند

سمانه جلیلی‌صدرآباد، مدیر مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علوم‌صنعت در گفت‌وگو با «جوان» به برخی مشکلات دانشجویان جدیدالورود اشاره می‌کند و می‌گوید: بخشی از این مشکلات عدم و بخش دیگری خاص و میان دانشجویان بومی و غیربومی کاملاً متفاوت از یکدیگر است.

به اعتقاد وی، بیشترین مشکل روندی‌ای دانشجویان جدید آموزشی است که در نهایت به مصائب اجتماعی و خانواده محور نیز منجر می‌شود.

جلیلی توضیح می‌دهد: عمدتاً دانشجویان در ابتدای ورود شیفته رشته خود هستند و با سبک و سیاق دوران مدرسه وارد دانشگاه می‌شوند، در حالی که بعد از مدتی به دلیل تفاوت فضای موجود چراغ افت تحصیلی می‌شوند که همین افت تحصیلی مشکلاتی را برای نوروده‌ها به دنبال دارد.

وی با تأکید بر اینکه مشکلات تحصیلی و آموزشی در بی‌انگیزگی‌های روحی دانشجویان در سال‌های ابتدایی به شدت مؤثر است، بیان می‌کند: دانشجویان دانشگاه‌های برتر کشور عمدتاً افراد کمال‌گرایی هستند که تمایل دارند بهترین نمرات را کسب کنند اما بعد از مدتی و در پایان ترم انتظارات آنها برآورده نمی‌شود و دچار معضلات روحی از جمله افسردگی می‌شوند که در سنگین‌ترین موارد خود آسیب‌رسانی‌های را نیز به دنبال دارد.

مدیر مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علوم‌صنعت از احتمال افسردگی در میان چنین تیپ شخصیت‌های دانشجو خبر می‌دهد و می‌گوید: دانشجویان خوابگاهی دچار اختلالات سازگاری می‌شوند و به دلیل تفاوت‌های فرهنگی و اخلاقی به معضل برمی‌خورند.

جلیلی با موشکافی بیشتر از معضلات دانشجویان غیربومی در شهرهای بزرگ بیان می‌کند: برخی خانواده‌ها در شهرستان‌ها با این نگاه که دانشگاه یک محیط مذهبی دارد پس امنیت و آینده فرزند آنها تضمین شده است، او را رواانه دانشگاه در شهرهای بزرگ می‌کنند. در حالی که غافل از این هستند که فرزند در راهی یک شهر بزرگ با همه پیچیدگی‌های آن گرفته‌اند.

وی می‌افزاید: والدین نباید فرزند خود را رها کنند، رهاشدگی در شهرهای بزرگ به معضلاتی بزرگ منتج می‌شود.

جلیلی به ذکر مثالی در این زمینه می‌پردازد و می‌گوید: برخی فرزندان شهرستانی به خوابگاه‌ها می‌گویند تنها تا ساعت ۱۲ یا ۲ بامداد در رفت‌وآمد و مدارها باز است تا حس امنیت ایجاد کنند. در حالی که ما این آگاهی را به خانواده‌ها داده‌ایم که اینگونه نیست.

به اعتقاد وی، ارائه مشخصات والدین به دانشگاه و در ارتباط بودن با مراکز مشاوره یکی از مهم‌ترین نکات کلیدی برای همراهی والدین با فرزند دانشجویی است که در خوابگاه و شهر خود تحصیل است.

جلیلی تصریح می‌کند: ما سعی داریم با امکانات موجود در دانشگاه با والدین ارتباط داشته باشیم اما برخی والدین اساساً خود در ارتباط نیستند و حتی بعد از مراجعه ما بیگیر مشکل فرزند خود نمی‌شوند که این به نتایج غیرقابل جبرانی منجر می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه ایجاد استقلال برای فرزندان از زمان کودکی شکل خواهد گرفت، می‌گوید: والدین برای حفظ استقلال فرزند خود زمان بگذارند تا در نهایت در دوران دانشجویی تصمیم‌گیرنده اصلی نباشند بلکه همین ترین فرد برای مشورت فرزند خود باشند.

برخی خانواده‌ها در شهرستان‌ها با این نگاه که دانشگاه یک محیط مذهبی دارد، پس امنیت و آینده فرزند آنها تضمین شده است و او را رواانه دانشگاه در شهرهای بزرگ می‌کنند، در حالی که غافل از این هستند که فرزند خود را راهی یک شهر بزرگ با همه پیچیدگی‌های آن کرده‌اند

خانه و خانواده که مأمن باشد دانشگاه فقط محیط درس خواندن می‌شود

سمانه جلیلی‌صدرآباد، مدیر مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علم‌وصنعت:

گناه و عذاب وجدان داشته باشد یا از تنها گذاشتن والدین خود دچار اضطراب شود. در بسیاری موارد که دانشجو تنهاست، اتفاقاً باید به او کمک کرد، زیرا این حس در او تقویت می‌شود که خانواده به توان حل مسئله‌اش اطمینان دارد و فرزند خود را از همین ترین افراد خانواده می‌داند. بهتر است خانواده‌ها فرزندان خود را برای استفاده از زودها و سالن‌های ورزشی و کارگاه‌های مهارت‌های غیردرسی تشویق کنند. مزایای دوروبودن از خانواده و استقلال را تمرین و به فرزند خود یادآوری کنند. کسب استقلال مثل سایر مهارت‌ها نیازمند یادگیری است. به فرزند خود دلگرمی دهند که در دسترس وجود ندارد اما باید شرایطی باشد که فرزند در هر مورد و مسئله‌ای حس کند می‌تواند به والدین خود زنگ بزند. برای استقلال فرزند خود باید ارزش قائل شد. نکته دیگر اینکه بهتر است فرزند دور از خانواده در جریان موضوعات دیگر حکمه قرار گیرد و اینگونه نباشد که ارتباط فرزند خارج از خانه و ساکن در شهر دیگر کاملاً منقطع شود، اما اگر موارد‌ی بوده که کاری از دست فرزندتان ساخته نیست، لزومی ندارد که خانواده‌ها نگرانی‌های جزئی و روزانه را با او مطرح کنند چراکه این کار باعث می‌شود دانشجو احساس می‌کند: برخی خانواده‌ها در تمامی موارد به دانشجو می‌گویند که ما با تمام وجود در کنار شما هستیم اما در بسیاری موارد که دانشجو نیاز به کمک دارد، مراکز مشاوره دانشجویی امکان راهنمایی دارند. باید این نکته را متذکر شد که مراکز مشاوره امن است و هیچ گاه مسائل بازگوشده با دانشجویان و فرزندان آنها با خانواده‌ها در میان گذاشته نمی‌شود البته به این معنی نیست که ما خانواده‌ها را راهنمایی نمی‌کنیم.

همراهی و همدلی والدین با فرزند دانشجو سازگاری با محیط دانشگاه را تسهیل می‌کند

طلیعه مقیمی*

حضور در دانشگاه یکی از بزرگ‌ترین تحولات در زندگی افراد است. برخی دانشجویان برای رویارویی با تجربیات زندگی دانشجویی هیجان‌زده می‌شوند، اما برخی دیگر از این تغییرات ابراز نگرانی می‌کنند. صفر خلفلو از نوع نگرش دانشجویان وقتی سال اول دانشگاه را آغاز می‌کنند، کمی متفاوت از مسائلی معتمد و افراد دیگری که این دوره را گذرانده‌اند، می‌تواند سودمند باشد.

یکی از تغییرات شایع در سال اول دانشگاه که دانشجویان به استقبال آن می‌روند، محیط و روابط جدید است. دانشجویان باید خود را با محیط دانشگاه سازوفق دهند، با تفاوت زندگی جدید سازگار شوند و روابط جدید را توسعه دهند. برای دانشجویان غیربومی زندگی کردن با هم‌اتاقی در خوابگاه می‌تواند اولین تجربه محک دانشجوی جدیدالورود باشد. دانشجویان با چالش تطابق با هم‌اتاقی‌های مواجه هستند که ممکن است متفاوت نسبت به خانواده و دوستان قبلی‌شان باشند. اما ارتباطات و سازش می‌تواند سیر تحول را رخ‌تر کند. چالش دیگر طلب آزادی فردی بیشتر است. اولین تجربه زندگی مشترکی که می‌دهد این معنی است که دانشجو استقلال بیشتری را به دست خواهد آورد و از بسیاری از انتخاب‌ها و تصمیم‌هایی که قبلاً والدین و معلم‌ها برایش می‌گرفتند، رها می‌شود. در حالی که این آزادی می‌تواند هیجان‌انگیز باشد، همچنین می‌تواند گیج‌کننده‌تر از آن چیزی باشد که به آن عادت دارد. دانشجویان جدیدالورود دانشگاه باید مسئولیت‌های مهمی را که توأم با افزایش آزادی فردی است، به عهده بگیرند. دانشجویان باید کارهای اساسی مثل خوردن، خوابیدن، ورزش کردن و سرکلاس رفتن را مدیریت کنند. دانشجویان جدید باید مسئولیت‌های پیچیده‌تری مانند شرکت در فعالیت‌های دانشجویی و حضور در نهادهای دانشجویی را تجربه کنند. در مجموع مهارت‌های کلیدی برای دانشجویان سال اول می‌تواند مدیریت زمان، اهتمام به پیشرفت تحصیلی، مدیریت حل مسئله و تعارض و تطابق با هم‌اتاقی‌ها باشد.

ورود فرزند به دانشگاه، تجربه‌های جذاب برای هر پدر و مادری است و این زمانی است که تلاش‌های فرزند و حمایت‌های والدین جواب داده است، با این حال به دنبال این موفقیت، تغییرات زیادی در زندگی فرزند و به‌دنبال آن زندگی افراد خانواده رخ می‌دهد. در نوجوانی نیز همین طور است. البته که نوع نگاه فرزند در این دوران به نسبت قبل تفاوت دارد اما در کشف دنیای بیرون به استقلال بیشتر نیاز دارد تا در کجا نیاز به کمک داشته بدون تردید والدین نقش خود را ایفا کنند. ورود به دانشگاه نیز از این قضیه مستثنی نیست و مثل مراحل قبلی خواهد بود. دانشجویان جدیدالورود با حمایت خانواده می‌توانند قدم به دنیای جدید بگذارد و تلاش کنند ماهیت و الزامات حضور موفق در این جامعه را شناسایی کند، بنابراین اگرچه رابطه حمایتگرانه به ویژه در سال اول حیاتی است اما خانواده‌ها باید مراقبت باشند به رغم دردسرزا بودن به گونه‌ای رفتار نکنند که فرزند حس کند مراحمتی برای او ایجاد می‌شود؛ طوری نباشد که با پیگیری‌های مکرر و کنکاش‌های بیش از حد و مورد جزئیات روزانه فرزند، مثل «مچ خوردی»، «چی پوشیدی»، «کجابودی» و «درس‌ات رو خوندی یا نه» سؤال شود. والدین نباید در مواجهه با هر مشکل بزرگ و کوچک فرصت رشد و حل مسئله و استقلال در تصمیم‌گیری را در شخص بگیرند بلکه باید حضور داشته باشند و در دسترس قرار گیرند تا فرزند آنها زمان مقتضی برای کسب مشورت و مراجعه به والدین بتواند راهنمایی لازم را کسب کند.

ورود فرزند به دانشگاه، تجربه‌ای جذاب برای هر پدر و مادری است و این زمانی است که تلاش‌های فرزند و حمایت‌های والدین جواب داده است، با این حال به دنبال این موفقیت، تغییرات زیادی در زندگی فرزند و به‌دنبال آن زندگی افراد خانواده رخ می‌دهد

* مشاور و روان‌شناس

* مدیر مرکز بهداشت، مشاوره و سبک زندگی دانشگاه صنعتی خواجه‌نصیرالدین طوسی