



## والدین گرامی

دانشجویان با ورود به دانشگاه وارد دوره هیجان انگیز و در عین حال چالش برانگیز میشوند که باید برای مواجهه با آن 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 فرزندانشان پذیرای تغییرات جدید در سطوح مختلف تحصیلی، شخصیتی، اجتماعی و ... در کنار فرزندانشان باشند تا ایشان دوره پر از تغییرات، نشاط و در عین حال پر چالش را با حداکثر انرژی و کمترین آسیب طی کنند. لذا بخش های مختلف دانشگاه (گروه های آموزشی، مدیریت حراست، دفتر نهاد رهبری دانشگاه، معاونت فرهنگی و معاونت دانشجویی، مرکز مشاوره دانشگاه و ...) آماده است تا در صورت نیاز با والدین گرامی در تماس باشد. شما عزیزان می توانید با مراجعه به سایت اصلی دانشگاه لرستان به آدرس [lu.ac.ir](http://lu.ac.ir) یا جستجوی عبارت دانشگاه لرستان در گوگل وارد صفحه اصلی دانشگاه شده و از طریق بخش "ارتباط با ما" با واحدهای مختلف دانشگاه تماس حاصل فرمائید.

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

- ۱- **چسبندگی به فرزند و ادامه روند قبلی:** بعضی والدین به گونه ای با دانشجو رفتار می کنند که گویی هنوز طفل کوچکی است و بدون والدین خود دچار مشکلات شدید می شود. این والدین، با چسبندگی به فرزند، تغییر رشد طبیعی سن فرزندشان را نادیده می گیرند 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 است، با فرض اینکه او یک دانشجو است پس از عهده همه مسائل خود بر می آید، او 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 ولی ارتباط خود را با او قطع نمی کنند بلکه تغییر 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 های بی مورد و نابجا، کنترل، بازجویی، چک کردن و واریسی 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. به جای این کار بسیار مهم است که بتوانید:

### 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 ورودی جدید و دانشجویانی که در شهر دیگری تحصیل می کنند، بسیار سخت و دشوارتر از سایر دانشجویان خواهد بود. در این زمان ها بویژه با تمرکز رسانه های معاند بر روی مدارس و دانشگاه ها و سعی در انحراف فکری و عقیدتی دانشجویان، 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 و اثر منفی شایعات و جوسازی ها و دروغ پراکنی های معاندان 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، پیام رسان های مجازی، تلفن ثابت، پست الکترونیک، نامه، پیامک و ...

### به نیازهای عاطفی دانشجو بیشتر از نمره های وی اهمیت 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 روحی و روانی فرزندان دانشجوی خود نقش بسیار مهمی دارند. حمایت معنوی 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 معنوی او نیز داشته باشید. فرزندان به عشق، محبت، توجه و علاقه والدین خود بسیار احتیاج دارند.



### به نگرانی های دانشجوی 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 مطرح کنند که اوقاتی برای گفت و گو، دور هم نشستن، فعالیت مشترکی باهم انجام دادن و ... وجود داشته باشد. همچنین زمانی دانشجویان می توانند نگرانی های خود را با شما در میان بگذارند که از برخورد بالغانه شما مطمئن باشند. نا امیدی و درماندگی از طرف دانشجو، برخوردی توأم با درک و فهم و سعه صدر از طرف شما باشد. دانشجوی 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.

### فرزند خود را همان طور که هست بپذیرید

دانشجو را همان طور که هست بپذیرید. ممکن است شخصاً از رشته تحصیلی اش، دانشگاه محل تحصیل و ... راضی نباشید و انتظارات بالاتری از فرزندتان 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 فرزندتان 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 ها، شیوه استفاده از فضای مجازی و مسائل اخلاقی سؤال کنید. معمولاً والدین نگرانی های زیادی در مورد سلامت، امنیت، 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 های نابجا و بی مورد نشود. فقط از آنان بخواهید که از خود محافظت و مراقبت کنند. اکثریت والدین نگران، قرار گرفتن فرزندان در دام معاندان و خرابکاران، فریب خوردن بواسطه شبهات و دروغ پراکنی های رسانه ای، مصرف سیگار، قلیان، مواد مخدر، روابط ناسالم و رفتارهای پرخطر هستند. نگرانی های خود را به آن ها بیان کنید. به آنان توضیح دهید که دشمنان ایران اسلامی ما در صدد به انحراف کشاندن نسل جوان و تباهی نظام و انقلاب اسلامی ما هستند و هیچوقت دلشان برای ما نسوخته است، فریب دروغ پراکنی های آنها را نخورید، زود و بدون تفکر و تحقیق قضاوت نکنید، شما دانشجو هستید و زود اسیر احساسات و تصمیم گیری های نابجا نشوید. به آنان توضیح دهید دانشگاه نیز قوانین و مقررات خاص خود را دارد و در دوران دانشجویی خود (پوشش و شیوه رفتار در خوابگاه، کلاس های درس و محیط دانشگاه، فعالیت های فوق برنامه ای و فرهنگی و ...) به قوانین دانشگاه احترام بگذارند و خود را تابع آن بدانند که خدای ناکرده برای خود و سایرین مشکل ایجاد نکنند. به آنان توضیح دهید که اقدام به رفتارهای پر خطر ی مانند سیگار، یک تصمیم گیری است. آن ها می توانند سیگار بکشند، می توانند سیگار نکشند. در مقابل تعارف دوستان می توانند تصمیم بگیرند که تسلیم شوند، می توانند تعارف آن ها 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 می برند و یا حداقل بدانند که مشکل یا بحران خاصی در زندگی آن ها وجود ندارد. به همین دلیل، سعی کنید که اطلاعات لازم در مورد زندگی خانوادگی را به آن ها بدهید ولی آن ها را از مسایل و مشکلات خانوادگی دور نگه دارید. این که دائماً "از مشکلات خانوادگی به آن ها بگویید و آنان را در جریان بحران هایی بگذارید که هیچ ربطی به آن ها 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 می گذارند، انتظاراتی نیز از آن ها دارند. به همین دلیل بسیار عالی است که انتظارات خود را مشخص کنید و سپس به صورت مشخص، شفاف، روشن، کوتاه و مختصر به فرزندانتان بیان کنید.

## در پایان:

**عاقبت به خیری همه فرزندان میهن اسلامی مان زیر سایه پر مهر والدین گرامی شان را  
از خدای متعال خواستاریم.**