

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



راهنمای والدین نودانشجویان ورودی ۱۳۹۹

سلامت روان برای همه

سرمایه گذاری بیشتر
دسترس‌تری بیشتر
"برای همه و همه جا"



فهرست:

۳	والدین محترم دانشجویان
۵	ارتباط با دانشجو در دوران شیوع کرونا
۷	نکاتی برای ارتباط مؤثر با فرزند
۱۲	مهارت چاره‌یابی
۱۶	چرا برخی از جوانان دچار آسیب‌های روانی اجتماعی می‌شوند؟
۲۲	علائم هشداردهنده
۲۴	ما اینجاییم
۲۶	بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران

شناسه اثر: **راهنمای والدین نودانشجویان ورودی ۱۳۹۹**

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نویسندگان: فاطمه حسین پور، دکتر شهربانو قهاری

دکتر ربابه نوری، یلدا طبسی

تنظیم مطالب: فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی، سلماز طاهری

طراح گرافیک: حمیدرضا منتظری

تیراژ: الکترونیک

نوبت چاپ: چاپ اول

سال انتشار: ۱۳۹۹

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان پروفیسور ادوارد براون

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم: <http://ch.saorg.ir>

والدین محترم دانشجویان

سلام؛

تبریک صمیمانه ما را برای ورود فرزندان برومندان به دانشگاه بپذیرید. پشت سر گذاشتن سد کنکور به تنهایی با فراز و نشیب‌های زیادی همراه است. امسال، به سبب بحران کرونا، این چالش بیشتر هم بود. خدا قوت! می‌دانیم که فرزندان عزیزمان برای رسیدن به موفقیت امروز تلاش بسیار کرده‌اند و با بهره‌مندی از حمایت و توجه شما توانسته‌اند به آرزوی ورود به دانشگاه دست یابند. و این بسیار ارزشمند است. با این همه، سفر تازه آغاز شده است. آغاز سال تحصیلی امسال با سال‌های قبل بسیار متفاوت است. بحران کرونا متأسفانه هنوز جامعه ما و نیز همه دنیا را تحت تأثیر قرار داده است. آموزش‌های مجازی





جایگزین آموزش‌های حضوری شده است. برای تماس کمتر افراد با یکدیگر، دانشجویان در خانه می‌مانند و تعاملات حضوری به حداقل رسیده است. این مسئله ممکن است چالش‌های بسیار به همراه داشته باشد.

دانشگاه با تمام قوا در تلاش است تا با همراهی مؤثر به دانشجویان کمک کند تا از این بحران به سلامت بگذرند. از خانواده‌های محترم تقاضا دارد در این مسیر در کنار ما باشند.

با توجه به اینکه دانشجویان در خانه حضور دارند، از والدین انتظار می‌رود تا محیط خانه را برای درس خواندن دانشجویان و نیز شرکت در کلاس‌ها فراهم کنند. هر چه فضای خانه در زمان برگزاری کلاس‌ها آرام‌تر و عاری از عوامل مخل تمرکز باشد، دانشجویان بهتر می‌توانند از کلاس بهره ببرند. البته این به آن معنا نیست که همه برنامه‌های خانواده تحت الشعاع برنامه‌های کلاسی قرار گیرد، اما مهم است که خانواده‌ها زمان برگزاری کلاس و نیز فضای اختصاص داده‌شده به کلاس را محترم بشمارند و به دانشجو در بهره بردن بیشتر از کلاس کمک کنند.

از والدین انتظار می‌رود تا محیط خانه را برای درس خواندن دانشجویان و نیز شرکت در کلاس‌ها فراهم کنند.

باید در نظر داشت حضور دانشجویان در خانه به معنای این نیست که آنان قرار است همواره در خانه حضور فعال داشته باشند. از خانواده‌ها انتظار می‌رود به زمان درسی دانشجویان احترام بگذارند و اجازه دهند دانشجویان با آرامش خاطر برنامه‌های درسیشان را دنبال کنند.

در پایان از خانواده‌ها تقاضا داریم اجازه دهند دانشجویان در انجام دادن امور درسیشان مسئولیت‌پذیر شوند. فرزندانمان با ورود به دانشگاه از قالب دانش‌آموزانی که باید مرتب پیگیر امور درسیشان بود، خارج شده‌اند. خود آن‌ها باید پیگیر امور دانشگاه و تحصیلات خود باشند. به خاطر داشته باشیم کنترل‌گری و حمایت بیش از حد ممکن است مانع رشد حس مسئولیت‌پذیری آن‌ها شود.

امیدواریم بتوانیم کنار یکدیگر این سال را به خوبی بگذرانیم.

ارتباط با دانشجو در دوران شیوع کرونا

شیوع کرونا دغدغه‌های بسیار برای همه از جمله والدین ایجاد کرده است. آن‌ها نه فقط نگران سلامت جسمانی فرزندان خودند، بلکه نگران وضع تحصیلی و سلامت روان فرزندان‌شان نیز هستند. دانستن چند نکته به کاهش نگرانی‌های آن‌ها کمک می‌کند.

توصیه‌هایی به والدین

↪ جوانان از یکنواختی خسته می‌شوند و کمتر آن را تحمل می‌کنند. بنابراین در برنامه‌ها تنوع ایجاد کنید.

↪ آن‌ها باید ساعت‌هایی طولانی در مقابل رایانه و در فضای مجازی سپری کنند، زیرا بیشتر کلاس‌ها مجازی و اینترنتی است. بنابراین سعی کنید اتاق جداگانه‌ای را برای شرکت در کلاس مجازی به دانشجوها اختصاص دهید و اگر فضایی ندارید بهتر است در این زمان‌ها در خانه سکوت برقرار شود.



🔴 نظارت فعال ولی ملایم داشته باشید. هرچند وقت یکبار، درباره برگزاری کلاس‌ها و انجام دادن تکالیف درسی از آنها پرسش کنید.

🔴 حضور دانشجویان در منزل فرصت خوبی است برای کمک فرزندان بزرگ‌تر به فرزندان کوچک‌تر در امور درسی، نظارت و مانند آن. آنها را برای کمک کردن به دیگران تشویق کنید.

🔴 حضور دانشجویان در منزل فرصت خوبی است برای یادگیری مسئولیت‌پذیری بیشتر؛ سعی کنید در خانه به آنها مسئولیت بدهید.

🔴 برای دانشجوهای که از خانه ماندن شاکی و خسته‌اند با برنامه‌ریزی برای رفتن به خارج شهر در آخر هفته، تنوع ایجاد کنید. از آنها بخواهید پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند.

🔴 از دانشجوها برای آموزش نکات بهداشتی پیشگیری از بیماری کرونا به فرزندان کوچک‌تر کمک بگیرید.

🔴 با دانشجوها صحبت کنید تا اگر مشکلی دارند با شما در میان بگذارند.

🔴 بر حضور مجازی دانشجویان در کلاس نظارت کنید.

🔴 اگر دانشجویان از استادی شکایت دارند، علت‌یابی کنید. اگر کلاسی تشکیل نمی‌شود از آنها بخواهید تلفنی پیگیری کنند.

🔴 اگر به کمک درسی بیشتری نیاز دارند، با آنها همفکری نمایید و از آنها بخواهید از اساتید و یا دوستانشان در فضای مجازی کمک بگیرند.

ساعت‌های کلاس مجازی به اندازه کافی طولانی است و از آنها بخواهید برای سلامت چشمان خود حضور خود را در فضای مجازی محدود کنند.



نکاتی برای ارتباط مؤثر با فرزند

دوره نوجوانی و جوانی یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی فرد است. ورود به این دوران فرد را با مشکلات فراوانی دست‌به‌گریبان می‌سازد. این مرحله نه تنها دوران دشواری برای نوجوانان است که والدین آن‌ها نیز در این دوران دچار فشارهای روانی، پریشانی، اضطراب و سایر دگرگونی‌ها می‌شوند. در این برهه از زمان نوجوان به تدریج به صورت فردی مستقل و خودکفا درآمده و در مناسبات خانوادگی، آموزشی، شغلی، اجتماعی و فرهنگی همانند یک بزرگسال ایفای نقش می‌کند و جامعه نیز با وی به صورت یک بزرگسال مستقل رفتار می‌کند. بنابراین ضروری است، والدین از شیوه‌های ارتباطی، انضباطی، واکنشی و کنترلی جدید برای ارتباط و برخورد مؤثر با نوجوانان استفاده کنند. در زمینه اتخاذ روش‌های ارتباطی مناسب با جوانان و نوجوانان معمولاً والدین با مشکلاتی روبرو می‌شوند که بیشتر به عوامل زیر برمی‌گردد:



انتظارات والدین از فرزندانشان نقش مهمی را در ارتباط با آنها بازی می‌کند. لحظاتی وقت بگذارید و ببینید که از نوجوانتان چه انتظاری دارید؟ آیا این انتظارات واقع‌بینانه‌اند؟ آیا با توانایی‌های فرزند شما همخوانی دارند؟ آیا با علایق و هدف‌های او همخوانی دارند؟ آیا برای فرزندانتان معیارهایی را در نظر گرفته‌اید که خود در دوران نوجوانی از عهده آن برنیامده‌اید؟ از خودتان بپرسید آیا معیارهای شما با خواسته‌های شما بیشتر همخوانی دارند یا با خواسته‌های فرزندتان؟ نکته مهم آن است که بدانید و بتوانید انتظارات از فرزندتان را با آرزوهای خود اشتباه نگیرید. او فرد مستقل دیگری است که اهداف، آرزوها و خواسته‌های دیگری از زندگی خود دارد.

نگرانی‌ها، ترس‌ها و کنترل شدید

والدین نگرانی‌های متعددی در مورد فرزندان خود دارند، به‌خصوص فرزندان جوان و نوجوان، ترس و نگرانی از بیماری، اعتیاد، روابط ناسالم، رفتارهای انحرافی، هدر دادن فرصت طلایی جوانی، بطالت و ... این نگرانی‌ها و ترس‌ها در بسیاری از موارد باعث می‌شود، والدین سعی در کنترل مستقیم فرزندان جوان و نوجوان خود داشته باشند و بر آنان محدودیت‌های شدیدی

را تحمیل کنند که معمولاً جز از بین رفتن روابط سالم و احترام‌آمیز والدین با جوانان و نوجوانان و متلاشی شدن فضای خانوادگی، فایده دیگری نخواهد داشت؛ که نهایتاً باعث می‌شود تا جوان و نوجوان به اعتیاد، رفتارهای انحرافی، بیماری روانی و طغیان بر ضد خانواده و والدین سوق پیدا کند.



بی‌توجهی و سهل‌انگاری

بسیاری از والدین هرگونه رفتار نامناسب فرزندان نوجوان و جوان خود را با این برخورد توجیه می‌کنند؛ «که جوان است و دوره جوانی فرد باید هرکاری را انجام دهد و دنیا را تجربه کند. بنابراین مجاز است که هرگونه رفتار نامناسب و مناسبی را انجام دهد.» این‌گونه والدین نسبت فرزندان سهل‌انگار بوده و توجهی به آن ندارند. اگرچه این نوع برخورد امکان، فرصت و آزادی به نوجوان و جوان را می‌دهد ولی باعث می‌شود در زمان‌های بحرانی کمک و راهنمایی به فرزندان ارائه نشود و عملاً آن‌ها در برابر زندگی و مشکلات و چالش‌های آن تنها گذاشته می‌شوند. اکثر والدین می‌خواهند روابطشان را با فرزندشان بهبود بخشند، اما بسیاری از آن‌ها راه این کار را نمی‌دانند. سال‌ها تجربه و تحقیق ما را به یک نتیجه‌گیری واحد سوق داده است، **نه بی‌خیال شدن و از شدت طوفان کاستن و نه سخت‌گیری و کنترل شدید**، به بهبود روابط میان فرزندان و والدینشان منتهی نمی‌شود. در واقع هر دو روش، زندگی خانوادگی را تحلیل می‌برد. چرا؟ به دلیل اینکه هیچ‌یک از این دو روش، فرزندان را تشویق نمی‌کند تا در قبال اعمال خود مسئولیت بر عهده گیرند. این دو طرز برخورد با فرزندان باهم تفاوت‌های عمده دارند ولی با این حال از یک ویژگی مشترک و مهم برخوردارند. هر دو غیرموثرند. نکته مهم آن است که در اینجا رابطه و احترام نقش مهمی دارند. همان‌طور که جامعه با یک دانشجو به‌عنوان فردی مستقل و بالغ رفتار می‌کند، لازم است والدین نیز با او همانند یک فرد بالغ و بزرگسال رفتار کنند. بنابراین ضروری است به نکات زیر توجه بیشتری کنند.



برابری و احترام

برابری نقش مهمی در رابطه والدین و فرزندان دارد. روابط مبتنی بر برابری بیشترین امکان رشد شخصیتی را ایجاد می‌کند. روابط برابر، شخصیت ساز هستند. در یک رابطه مبتنی بر مساوات میان والد و فرزند معمولاً ویژگی‌های زیر دیده می‌شود:

۱. احترام متقابل
۲. اعتماد متقابل
۳. توجه و علاقه دوجانبه
۴. همدلی و درک متقابل یکدیگر
۵. میل گوش دادن به حرف‌های دیگران
۶. تأکید بر جنبه‌های مثبت به جای جنبه‌های منفی
۷. تعهد و همکاری و مشارکت در برابر حل مشکلات
۸. در میان گذاشتن اندیشه و احساسات به جای پنهان کردن آن‌ها
۹. تعهد متقابل برای دستیابی به هدف‌ها به همراه آزادی در پیگیری هدف‌های مستقل
۱۰. حمایت از یکدیگر و پذیرفتن هم به‌عنوان اشخاص نه صد درصد کامل در جریان رشد

ارزش در خانواده

نکته مهم در مسائل مربوط به جوانان و نوجوانان، تغییر دادن خود به جای تغییر دادن آنان است. از آنجایی که نوجوان‌ها ارزش‌های خانوادگی را ارزیابی و بررسی می‌کنند، در بعضی مواقع پذیرای بسیاری از ارزش‌های خانوادگی نیستند.

پدر و مادر در برخورد با این وضعیت چه می‌توانند بکنند؟

وظیفه و کار مهم پدر و مادر این است که این مسئولیت را به جوان و نوجوان خود بدهند، آن‌ها می‌توانند به روشنی ارزش‌های خود را به اطلاع فرزندشان برسانند و اجازه دهند که او در مورد این ارزش‌ها فکر، ارزیابی و بررسی کند. برای برقراری ارتباط مؤثر باید روابط دوستانه و غیر سلطه‌جویانه ایجاد کرد.

۱. به سخنان فرزندان گوش دهید. با آنکه ممکن است با نظرات او موافق نباشید، نشان دهید که حرف‌هایش را شنیده‌اید.
۲. به فرزندان کمک کنید تا از عواقب احتمالی ارزش‌هایی که انتخاب می‌کنند باخبر شوند.

۳. ارزش‌هایتان را به‌روشنی به آن‌ها بگویید، با داشتن یک گفتگوی صریح و آشکار ممکن است شما و فرزندتان به نقطه‌نظرهای مشترک برسید.
۴. به‌جای تحمیل ارزش‌ها، هدف‌ها و ایده آل‌هایتان به آن‌ها کمک کنید تا به هدف‌های خودشان دست یابند.
۵. در دسترس و آماده کمک به او باشید و در هرجایی که ضرورت داشت از آن‌ها حمایت کنید.
۶. هرگز نگویید اگر فرزندتان به اهدافش نرسد، از او ناامید می‌شوید.
۷. مطابق حرفتان عمل کنید، اگر شما به چیزی اعتقاد دارید فرزندتان انتظار دارد که شما به اعتقادتان عمل کنید.
۸. این حقیقت را بپذیرید که نوجوان‌ها درباره ارزش‌هایشان شخصاً تصمیم‌گیری می‌کنند.
۹. با فرزندانتان رفتار محترمانه داشته باشید و با یکدیگر برخورد برابر کنید.
۱۰. به رفتارهای مثبت بها بدهید، متوجه تلاش‌ها، اهتمام‌ها و هر حرکتی در مسیر همکاری و سازگاری باشید.
۱۱. فرزندانتان را به همان شکل که هستند، بپذیرید؛ جدا از انتظارات و توقعاتی که دارید. وقتی پذیرای فرزندانتان می‌شوید، به آن‌ها احساس بهتری می‌دهید و شرایطی را فراهم می‌سازید تا بهتر به هدف‌های خود جامه عمل بپوشانید.
۱۲. با دادن مسئولیت و انتظار رفتار مسئولانه، به فرزندتان کمک کنید تا رفتار مسئولانه‌ای را به نمایش بگذارد.
۱۳. بگذارید فرزندتان از عواقب و نتایج منطقی زندگی خود درس بیاموزد.
۱۴. معیارهای منطقی و انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید و از همه مهم‌تر الگوی فرزند خود باشید و تا حد امکان به گفته‌ها و توصیه‌های خود عمل کنید.
۱۵. به فرزندتان گوش دهید و سعی کنید که احساسات او را لمس کنید.
۱۶. نوجوانتان را جدی بگیرید. ببینید چه علایق و خواسته‌ای دارد.
۱۷. رشد کردن اعجاب‌انگیز نوجوانتان را درک کنید.

مهارت چاره‌یابی

صدف احساس کسالت و بی‌حوصلگی شدید می‌کرد و بیشتر اوقات خود را به بطالت می‌گذراند.

والدین او هم از سبک زندگی او بسیار ناراحت بودند و مایل بودند صدف فعالیت بیشتری از خود نشان دهد و به همین دلیل پیشنهادهای مختلفی به او دادند. ولی صدف با هیچ‌یک از پیشنهادهای والدین موافق نبود.

حوصله هیچ‌کدام از آن‌ها را نداشت و به همین دلیل همه آن‌ها را رد می‌کرد. والدین وی که با شور و شوق زیاد به او پیشنهاد می‌دادند وقتی دیدند که صدف از هیچ‌کدام راه‌حل‌ها استقبال نکرده و همچنان در کسالت و بی‌حوصلگی خود به سر می‌برد، به تدریج صبر و تحمل خود را از دست دادند.

آنان احساس می‌کردند که صدف عمداً سعی می‌کند در همان حالت باقی بماند و ناراحت بودند از اینکه او نه تنها هیچ فعالیتی انجام نمی‌دهد بلکه از هیچ پیشنهادی هم استقبال نمی‌کند و سعی نمی‌کند که شرایط خود را بهتر سازد.

به همین دلیل عصبانی شدند، و با تندی و ناراحتی به صدف گفتند: تو یا تنبلی، یا با ما لجبازی می‌کنی و ما را مسخره کردی به همین دلیل تا زمانی که تغییری در وضعیت خودت ایجاد نکنی، ما کمکی به تو نمی‌کنیم. صدف که در حالت معمول چندان

حوصله‌ای نداشت، وقتی با برخورد تند خانواده روبرو شد، او هم جبهه گرفت و خانواده را متهم کرد که خودخواه‌اند و به او اهمیت نمی‌دهند و از او انتظارات زیادی دارند. وضع به همین ترتیب ادامه داشت تا صدف با گریه و عصبانیت به اتاق دیگری رفت.

چنین مکالمات و مشاجراتی در خانواده‌هایی که فرزندان نوجوان و جوان دارند، نادر نیست؛ گاهی اوقات به نظر می‌رسد طرفین نمی‌توانند به يك نقطه مشترك دست یابند.

گاهی اوقات به نظر می‌رسد خانواده دودسته شده است و هر دسته حرف خود را می‌زند. بدون این‌که توجهی به طرف مقابل خود داشته باشند. در این موارد گوش‌ها کار نمی‌کنند بلکه فقط زبان‌ها کار می‌کنند و این‌جایی است که مشکل آغاز می‌شود. از آنجایی‌که طرفین به یکدیگر توجه اساسی ندارند و به حرف‌های یکدیگر گوش نمی‌کنند، مسلم است که مشکل آنان نه تنها حل نشده باقی می‌ماند، بلکه بدتر می‌شود و معمولاً به مشاجره، بگومگو، اتهام زدن‌های متقابل، پرخاشگری، توهین و قهر می‌انجامد. آیا روش دیگری برای برخورد مناسب در چنین شرایطی وجود ندارد؟

مسلم است که روش‌های مناسبی برای برقراری ارتباط سالم وجود دارد؛ یکی از تکنیک‌ها و روش‌های مناسب در این موارد، استفاده از مهارت چاره‌یابی است.

در این مهارت طرفین سعی می‌کنند با کمک یکدیگر مشکل موجود را از سر راه خود بردارند. برای انجام يك چاره‌یابی مناسب از شیوه پنج قدمی زیر استفاده کنید:

۱. به صحبت‌ها و نظرات یکدیگر گوش کنید تا دریابید مشکل چیست.

گوش کردن با شنیدن فرق دارد، گوش کردن کاری عمدی است که به توجه دقیق نیاز دارد؛ مثلاً زمانی که سعی می‌کنید مطالبی که به انگلیسی گفته می‌شود را ترجمه کنید، شما باید دقیقاً به مطالب طرف مقابل گوش کنید. در حالی‌که شنیدن احتیاج به دقت و توجه ندارد؛ مثلاً زمانی که در خیابان رد می‌شوید صدای موتورسیکلت را می‌شنوید و یا صدای آهنگ فروشنده را می‌شنوید، بدون اینکه واقعاً بخواهید به آن گوش کنید یا برای شما اهمیتی داشته باشد.

ممکن است سؤال کنید چرا گوش کردن چنین اهمیتی دارد که به عنوان اولین قدم چاره‌یابی تعیین شده است؟

زیرا، با کمک مهارت گوش کردن، شما می‌توانید به مسئله یا مشکلی

که در موقعیت شما وجود دارد پی ببرید. در اولین قدم بهتر است شما پی ببرید مشکل چیست؛ اگر ندانید مشکل چیست نمی‌توانید برای آن چاره‌ای هم بیابید.

۱. آیا والدین صدف و خود او متوجه شدند مسئله چیست؟ چرا؟

چون والدین او بدون این‌که مشکل را بشناسند شروع به ارائه راه‌حل و پیشنهادهای مختلفی کردند. شاید صدف افسرده شده است و اگر چنین باشد بهترین راه‌حل مراجعه به متخصص است و نه دیگر پیشنهادهای. در همین رابطه شما می‌توانید با استفاده از سؤال‌های مناسب و به‌جا به اصل مطلب، بهتر دست‌یابید. علاوه بر این، این سؤال‌ها به‌طرف مقابل نشان می‌دهد که شما به او توجه داشته و صحبت‌های او را با دقت گوش کرده‌اید و این بدان معنی است که شما به‌طرف مقابل خود احترام می‌گذارید. به این ترتیب، طرف مقابل هم علاقه‌مندتر می‌شود که با شما همکاری و همراهی داشته باشد.

مشکل صدف و والدین در چاره‌یابی از همین جا آغاز شد و مشاهده کردید که جز ناراحتی و دلگیری نتیجه دیگری نداشت.

۲. سعی کنید راه‌حل‌های متعدد و فراوانی برای مشکل فعلی بیابید.

برای یافتن راه‌حل به‌تنهایی عمل نکنید بلکه سعی کنید طرف مقابلتان را تشویق کنید که نظراتش را بگوید.

سعی کنید با کمک و هم‌فکری یکدیگر تا آنجا که ممکن است راه‌حل‌های شما متنوع و فراوان باشد. چرا؟ چون اگر یک‌راه حل مفید نباشد می‌توانید از راه‌حل‌های دیگر استفاده کنید و اگر آن هم مفید نبود از راه‌حل بعدی استفاده کنید. به این ترتیب، هیچ‌گاه دست شما خالی نخواهد بود.

۳. راه‌حل‌ها را ارزیابی کنید.

با کمک و هم‌فکری یکدیگر راه‌حل‌های مختلف را بررسی کنید. به نتیجه و پیامد هر راه‌حل توجه کنید. طرف مقابلتان را تشویق کنید چراکه فرزند شما حق بررسی و ارزیابی دارد. اگر شما چنین حقی را به او بدهید در واقع با این کار به او نشان داده‌اید که به او احترام می‌گذارید.

۴. با کمک و هم‌فکری یکدیگر راه‌حل را انتخاب کنید.

سعی کنید راه‌حلی را انتخاب نمایید که مورد تأیید شما و طرف مقابلتان باشد. چرا؟ چون اگر راه‌حل پیشنهادی، مورد قبول طرف مقابل نباشد او احساس خواهد کرد که حقوق او نادیده گرفته شده و دچار عصبانیت و رنجش می‌شود و راه‌حل را اجرا نمی‌نماید. به همین دلیل دوباره مشکل از ابتدا آغاز می‌شود. به چنین راه‌حل‌هایی، راه‌حل‌های «برنده - بازنده» گفته می‌شود که نه تنها کمک‌کننده نیست بلکه مشکلات را از نو آغاز می‌کند. در این شرایط راه‌حلی را انتخاب کنید که مورد قبول هر دو طرف باشد به چنین راه‌حل‌هایی «برنده - برنده» می‌گویند.

۵. خود و طرف مقابل خود را متعهد به اجرای راه‌حل‌ها سازید.

اگر این مرحله به درستی اجرا نشود، کلیه مراحل چهارگانه بالا هم بی‌فایده خواهد بود. در این رابطه شما احتیاج دارید که یک برنامه عملی برای اجرای راه‌حل انتخابی داشته باشید. علاوه بر این، ضروری است که به کوشش‌های خود و فرزندتان در اجرای راه‌حل‌ها پاداش بدهید. همین‌طور، ضروری است که در صورت عدم اجرای راه‌حل از سوی خود یا فرزندتان جریمه‌ای تنظیم نمایید. از سوی دیگر مهم است که به پاداش‌ها و جریمه‌ها عمل نمایید. چنانچه در صورت انجام یا عدم انجام راه‌حل توافق شده پیامد مثبت یا منفی وجود نداشته باشد، یا به قول و توافقی‌های خود عمل ننمایید، بعداً دچار مشکلات جدی خواهید شد. به این موضوع «ثبات» گفته می‌شود که نقش مهمی در ایجاد رفتارهای سالم دارد. نکته مهمی که بازهم بهتر است به یاد داشته باشید آن است که مهارت چاره‌یابی هم مانند سایر مهارت‌ها در اثر تمرین، تجربه و ممارست ایجاد می‌شود. هرچه بیشتر از این روش استفاده کنید، در انجام آن مسلط‌تر و تواناتر می‌شوید.



چرا برخی از جوانان دچار آسیب‌های روانی اجتماعی می‌شوند؟

این پرسش که چرا برخی از جوانان دچار آسیب‌های روانی اجتماعی می‌شوند در ذهن بسیاری از والدین وجود دارد. در فرهنگ ما که فرزندان ثمره اصلی یک زندگی توأم با تلاش و زحمت به شمار می‌روند، این پرسش کاملاً طبیعی است لیکن روشن نیست که والدین دقیقاً چه پاسخ و یا پاسخ‌هایی برای آن می‌یابند. متأسفانه، اطلاعات در این خصوص بسیار محدود است. از همین رو، در این نوشتار می‌کوشیم به علل گوناگون آسیب‌های روانی - اجتماعی و نیز راه‌های پیشگیری از آن‌ها بپردازیم. بی‌تردید، خانواده‌ها با داشتن اطلاعات علمی و مستند در این زمینه، به آرامش بیشتری دست خواهند یافت و بهتر قادر خواهند بود به فرزندان خود برای دستیابی به سلامت روانی و جسمی بالاتر کمک کنند.

منظور از آسیب‌های روانی - اجتماعی چیست؟

قبل از هر چیز باید گفت که آسیب‌های روانی اجتماعی بسیار متعدد و متنوع‌اند، از جمله: اعتیاد، خودکشی، بزهکاری، بی‌بندوباری، خشونت و فرار. باید توجه داشت که مفهوم آسیب اجتماعی در فرهنگ‌های گوناگون ممکن است متفاوت باشد؛ برای مثال رفتار و پوشش مردم یک جامعه ممکن است در فرهنگ دیگر کاملاً نامناسب و زننده باشد. باین‌همه، تحقیقات نشان داده است که آسیب‌های

اجتماعی ریشه‌های مشترکی دارند. برای مثال، عوامل زمینه‌ساز آسیب‌های گوناگون اجتماعی مانند بی‌بندوباری، بزهکاری و اعتیاد، مشترک‌اند.

عقیده و باور مردم درباره آسیب‌های روانی-اجتماعی

باور رایج مردم در زمینه آسیب‌های روانی اجتماعی این است که تصور می‌کنند مشکلات، فقط یک علت دارند. از جمله عواملی که مردم آن‌ها را مطرح می‌کنند موارد زیر است:

■ چون مواد در دسترس جوان‌هاست، معتاد می‌شوند.

■ رفیق ناباب، معتادش کرده.

■ به علت فقر، مردم دست به دزدی می‌زنند.

■ تا وقتی در خیابان‌ها مواد خرید و فروش می‌شود نمی‌توان از اعتیاد پیشگیری کرد.

■ تا فقر وجود دارد، بزهکاری هم وجود دارد.

■ چون پولش را بدهکار نداد، به طرفش حمله کرد و به زندان افتاد.

■ چون بیکار شده بود و نمی‌توانست خرج خود و خانواده‌اش را درآورد، به کلاهبرداری روی آورد.

این‌که آسیب‌های روانی - اجتماعی را فقط نتیجه عوامل کلان اجتماعی مانند فقر، بیکاری و همانند این موارد بدانیم، مشکلات جدی زیر را ایجاد می‌کند:

۱. چنین نگرشی، مسئولیت رفتارهای انحرافی و ناسالم را صرفاً به جامعه منتقل کرده و موجب کاهش مسئولیت‌پذیری شخصی در افراد می‌گردد. باید به یاد داشت که هدف وسیله را توجیه نمی‌کند. به این معنی که فقر نمی‌تواند دلیل مناسب و توجیه‌کننده‌ای برای سرقت یا بزهکاری باشد.

۲. در صورتی‌که فقر و بیکاری و عوامل مانند آن دلیل رفتارهای انحرافی باشد، باید انتظار داشت که همه افراد بیکار یا فقیر به رفتارهای ناسالم اقدام کنند، در حالی‌که چنین نیست. همه مردم یا همه جوان‌ها به آسیب‌های روانی - اجتماعی آلوده نیستند. حتی بسیاری از جوان‌ها و نوجوان‌هایی که در شرایط نامناسب مانند، محله‌های فقیرنشین و آسیب‌خیز زندگی می‌کنند، که مواد مخدر، بیشتر در دسترس است یا امکان انجام دادن بسیاری از رفتارهای ناشایست وجود دارد، به آسیب‌های روانی - اجتماعی دچار نمی‌شوند و شمار اندکی از جوانان و نوجوانان به این آسیب‌ها مبتلا می‌شوند.

۳. از سوی دیگر اگر پدیده‌هایی مانند فقر و بیکاری عامل آسیب‌های روانی - اجتماعی باشد فقط باید افراد فقیر و بیکار به آسیب‌های روانی - اجتماعی دچار شوند؛ اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد آسیب‌های روانی - اجتماعی در اقصا

ثروتمند و افرادی که وضع مالی مناسب دارند نیز وجود دارد. اگر بیکاری، عامل جرم و جنایت است، پس چرا بسیاری از مجرمان شاغل اند؟ یا اگر مجرد بودن عامل رفتارهای نامناسب و انحرافی است، پس همه مجردها باید مبتلا به چنین رفتارهایی باشند و آسیب‌های اجتماعی در افراد متأهل نباید دیده شود؛ در حالی که چنین نیست.

علل آسیب‌های روانی - اجتماعی

همان‌طور که مشاهده می‌کنید، واقعیت و آمار چیز دیگری می‌گوید. مطالعات علمی درباره علل آسیب‌های روانی-اجتماعی نشان می‌دهد این پدیده‌ها فقط یک عامل ندارد بلکه دلایل گوناگونی دست‌به‌دست هم می‌دهند تا چنین معضلاتی به وجود آید. علت‌های متعدد برای آسیب‌های روانی - اجتماعی مطرح شده است:

۱. عوامل زیستی مانند عوامل ارثی و ژنتیک.
۲. عوامل روانی و فردی مانند میزان عزت‌نفس، مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل مسئله، نحوه ارتباط والدین - فرزندان، میزان اعتقادات و باورهای مذهبی و معنوی فرد.
۳. عوامل اجتماعی مانند محله و محیط زندگی فرد، میزان حمایت‌های اجتماعی، دوستان و همسالان.
۴. عوامل فرهنگی و تاریخی.
۵. عوامل سیاسی و حتی جغرافیایی.

همان‌طور که مشاهده می‌کنید بعضی از این عوامل در سطح خرد است مانند علل فردی؛ بعضی در سطوح کلان است مانند علل سیاسی، فرهنگی، اجتماعی. با این حال، متأسفانه در کشورمان بیشتر مردم فقط با شماری از عوامل مؤثر در آسیب‌های روانی - اجتماعی آشنایی دارند. بیشترین توجه خانواده‌ها به‌ویژه به عوامل کلان اجتماعی، فرهنگی و مانند آن محدود می‌شود. جملات زیر از باورهای رایج میان مردم است:

- ✿ برای اینکه جوان‌ها آلوده اعتیاد نشوند، باید مرزها را بست.
- ✿ وقتی جوان، کاری برای انجام دادن نداشته باشد، به سراغ دزدی و بزهکاری می‌رود.
- ✿ وقتی جوان‌ها سرخورده می‌شوند، خودکشی می‌کنند.
- ✿ چون جوان‌ها نمی‌توانند ازدواج کنند، به راه‌های انحرافی کشیده می‌شوند.
- ✿ چون جوان‌ها محدود شده‌اند، به سراغ بی‌بندوباری می‌روند.
- ✿ تا قانون نباشد هیچ کاری برای پیشگیری از خشونت نمی‌توان کرد.

اگرچه عواملی مانند در دسترس بودن مواد، فقر، سرخوردگی‌های ناشی از وضع اجتماعی، محدودیت‌هایی که برای ازدواج جوانان وجود دارد، دیگر محدودیت‌های

اجتماعی، نبود یا ضعف قانون و عوامل کلان دیگر بر آسیب‌های اجتماعی تأثیر دارند و نمی‌توان به آن‌ها بی‌توجهی کرد؛ لیکن قسمت مهمی از آسیب‌های اجتماعی در عوامل فردی و خانوادگی ریشه دارد. به عبارت دیگر، تأثیر و تعامل عوامل خرد و کلان است که زمینه را برای بروز و شیوع آسیب‌های روانی - اجتماعی مهیا می‌سازد و نه فقط عوامل کلان اجتماعی، فرهنگی، قانونی و

محدودیت نگرش و عقیده مردم درباره آسیب‌ها

چنانچه فقط از دید عوامل کلان به آسیب‌های روانی - اجتماعی پرداخته شود؛ چند مشکل جدی ایجاد می‌شود:

۱. بی‌توجهی به عوامل خرد به‌ویژه عوامل فردی و خانوادگی.
 ۲. از دست دادن زمان و امکانات برای کمک به نسل جوان نوجوان و کودک.
 ۳. افزایش آسیب‌های روانی - اجتماعی.
 ۴. درماندگی و ناامیدی درباره پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی.
- ممکن است بپرسید: چرا ممکن است چنین عواقبی ایجاد شود؟ زیرا، عوامل کلان اجتماعی، فرهنگی و... به لحاظ ماهیت و پیچیدگی، خود به بررسی‌ها، هماهنگی‌ها و تغییرات شدیدی نیاز دارد که مدت‌زمان زیادی را به خود اختصاص می‌دهد. ایجاد قانون یا تغییر آن، تغییر در وضع مرزهای کشور، ایجاد برنامه‌ها و مداخلات خاص و ... همه مواردی هستند که نیاز به برنامه‌ریزی‌ها و هماهنگی‌های بین سازمان‌ها، ادارات، وزارتخانه‌ها و حتی هماهنگی‌های بین‌المللی دارند. برطرف کردن فقر کاری نیست که در کوتاه‌مدت قابل انجام شدن باشد؛ بنابراین چنانچه فقط منتظر چنین تغییراتی باشیم، زمان زیادی از دست خواهد رفت. از سوی دیگر، چنین نگرش‌هایی باعث می‌شود امکانات و اختیاراتی که در حوزه فردی و خانوادگی، یعنی در سطح خرد وجود دارد، مورد بی‌توجهی و غفلت قرار گیرد. درحالی‌که انجام چنین تغییراتی امکان‌پذیر است. زیرا در اختیار فرد و خانواده‌ها است و نیاز چندانی به هماهنگی‌های متعدد ندارد. به همین دلیل در این مقاله سعی شده بیشتر به عوامل فردی و خانوادگی مؤثر در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی پرداخته شود.

عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده

نکته مهم دیگر این است که نه تنها بعضی از عوامل فردی و خانوادگی، زمینه را برای ابتلا به آسیب‌های روانی - اجتماعی فراهم می‌کنند، که به آن‌ها عوامل خطر ساز گفته می‌شود، بلکه عوامل دیگری نیز وجود دارند که مانع ایجاد آسیب‌های روانی - اجتماعی می‌شوند. به چنین عواملی که از ابتلای به آسیب‌های

روانی - اجتماعی پیشگیری می‌کنند، عوامل محافظت‌کننده گفته می‌شود. در این قسمت به‌طور تفصیل به این دودسته از عوامل پرداخته می‌شود:

عوامل خطر ساز

همان‌طور که گفتیم، وجود بعضی از خصوصیات، خطر ابتلا به آسیب‌ها را افزایش می‌دهند که به آن‌ها عوامل خطر ساز گفته می‌شود. عوامل خطر ساز مهم آسیب‌های اجتماعی عبارت‌اند از:

الف: عوامل خطر ساز فردی

۱. داشتن مشکلات روان‌شناختی و عدم درمان آن‌ها به‌ویژه افسردگی، اضطراب و ...
۲. وجود سابقه بیماری‌های روان‌شناختی در خانواده
۳. سابقه بد رفتاری‌های مختلف در خانواده
۴. وجود خشونت در خانواده
۵. کم‌رویی، تنهایی و انزوا
۶. پر خاشگری و سابقه‌ی رفتارهای ضد اجتماعی
۷. ضعف در رفتارهای ارتباطی، مهارت‌های حل مسئله، مقابله با مشکلات و مسائل زندگی، استرس و رویدادهای استرس‌زای زندگی
۸. نگرش مثبت نسبت به رفتارهای ناسالم
۹. انجام رفتارهای انحرافی و کسب تجربه خوشایند از آن‌ها
۱۰. الگوهای نامناسب یا نداشتن الگوی مناسب برای زندگی و موارد دیگر

ب: عوامل خطر ساز خانوادگی

۱. پیوند و ارتباط ضعیف بین افراد خانواده
۲. سابقه آسیب‌های روانی در خانواده
۳. بیماری جسمی در افراد خانواده به‌گونه‌ای که مانع رسیدگی به وضعیت فرزندان و اختصاص زمان کافی به آن‌ها شود.
۴. نبود یکی از والدین
۵. سابقه آزار، بد رفتاری و خشونت در خانواده
۶. ضعف در نظارت و سرپرستی بر رفتار فرزندان
۷. محیط خانوادگی متشنج و آشفته
۸. طلاق یا جدایی والدین و رها شدن فرزند
۹. اختلاف و درگیری‌های خانوادگی
۱۰. نبود انضباط و مقررات در خانواده

تعدادی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده عبارت‌اند از:

عوامل محافظت‌کننده فردی:

۱. مهارت‌های شخصی و فردی قوی از جمله: مهارت‌های حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری، ارتباطات اجتماعی و مانند آن
۲. پیوند و ارتباط خوب بین فرد و مدرسه
۳. عزت نفس و اعتماد به نفس بالا
۴. احساس هویت قوی
۵. اعتقادات و باورهای مذهبی و معنوی

عوامل محافظت‌کننده خانوادگی:

۱. ارتباط گرم و صمیمی میان والدین
۲. ارتباط و پیوند قوی میان والدین - فرزندان
۳. قدرت درک و همدلی والدین
۴. نظارت و سرپرستی والدین
۵. وجود قواعد و قوانین، روشن و منطقی در خانواده
۶. استفاده از مهارت حل مسئله و مهارت حل اختلاف در خانواده
۷. داشتن اوقات خانوادگی مانند باهم غذا خوردن، مهمانی رفتن، برگزاری جشن، تفریح و مانند آن

شاید خیال شما آسوده‌تر شود اگر بدانید، پژوهش و تحقیقات متعدد در کشورهای مختلف جهان نشان داده است که حتی در صورت وجود عوامل خطر ساز متعدد، اگر عوامل محافظت‌کننده فردی و خانوادگی مناسبی وجود داشته باشد، جوانان و نوجوانان دچار آسیب‌های روانی - اجتماعی نمی‌شوند. به همین دلیل است که از نقاط آسیب‌خیز و پرخطر شهرهای بزرگ و کوچک افراد موفق و سالمی برمی‌خیزند. با توجه به مطالب ذکر شده، می‌توانید با تقویت عوامل محافظت‌کننده خانوادگی و فردی، سلامت روانی و جسمانی فرزندان خود را تضمین نمایید. به خصوص، تقویت عوامل خانوادگی در اختیار شماست. بررسی کنید تا چه اندازه محیط خانوادگی شما دارای عوامل خطر ساز و عوامل محافظت‌کننده است. با تضعیف و اصلاح عوامل خطر ساز، بهبود و ارتقای عوامل محافظت‌کننده می‌توانید به سلامت هرچه بیشتر روانی و اجتماعی فرزندان خود کمک مؤثر و شایسته‌ای کنید.



علائم هشداردهنده

بیماری‌های جسمی و روان‌شناختی، غالباً پیش از آن‌که به مرحله ظهور برسند، علائم و نشانه‌هایی دارند که چنانچه افراد این علائم هشداردهنده را بشناسند و به‌موقع اقدام نمایند، نه‌تنها از پیشرفت بیماری جلوگیری نموده‌اند، بلکه درمان موفق‌تری نیز خواهند داشت.

متأسفانه گاهی خود فرد نسبت به این علائم بی‌توجه است و آن‌ها را جدی تلقی نمی‌کند. برای یاری‌رساندن هرچه بهتر به فرزندان و نزدیکان لازم است علائم هشداردهنده مشکلات روان‌شناختی و رفتاری را بشناسید و در صورت لزوم برای کسب راهنمایی و اقدام به‌موقع با مراکز مشاوره دانشجویی تماس حاصل فرمایید.

برخی از این علائم عبارت‌اند از:

- ❁ تغییرات مشخص ظاهری (رعایت نکردن بهداشت فردی، افزایش یا کاهش قابل‌ملاحظه وزن)
- ❁ افت تحصیلی قابل‌ملاحظه (به‌ویژه برای دانشجویان ممتاز)
- ❁ افزایش سطح آشفتگی، زودرنجی و بی‌قراری
- ❁ سوالات مداوم بی‌ربط، غیرمنطقی و نامناسب
- ❁ افکار مغشوش و یا اشتغالات ذهنی
- ❁ دوری از فعالیت‌ها و ارتباطات اجتماعی با افراد خانواده، دوستان و همسالان، غیبت‌های مکرر از کلاس و ابراز احساس تنهایی
- ❁ وقوع یک بحران تازه (نظیر شکست عشقی، از دست دادن یکی از اعضای

خانواده و یا یک دوست، یک بیماری جسمی، شکست تحصیلی، سوءاستفاده جنسی یا عاطفی)

بیان ناامیدی با جملاتی نظیر "خوب که چی؟" و یا "فایده نداره" عبارات مستقیم و غیرمستقیم درباره خودکشی و مرگ مانند "من نمی‌توانم ادامه دهم"، "کاش همه چیز تموم می‌شد" یا "من فکر می‌کنم باید خودم را راحت کنم"

چند نکته مهم

مشاوره یک امر اختیاری است و در صورت تمایل نداشتن فرد نمی‌توان به اجبار او را وارد فرآیند درمان کرد. اگر فرزند شما تمایلی برای شرکت در جلسات ندارد می‌توانید از روش‌های زیر برای کمک کردن به وی استفاده کنید.

سعی کنید فرآیند کمک و مشاوره گرفتن از یک متخصص را امری طبیعی و منطقی جلوه دهید. همه ما در صورت نیاز به متخصصان مراجعه می‌کنیم. حیطة بهداشت روان نیز از همین دست است. اگر پیش از این از خدمات مشاوره و بهداشت روان کمک گرفته‌اید، برای دانشجو از تجربه خود بگویید. به دانشجو بگویید هیچ مشکلی نه آن قدر بزرگ است که قابل درمان نباشد و نه آن قدر کوچک که بی‌نیاز از آن.

به دانشجو اطمینان دهید کمک گرفتن از مشاور به معنی "بیمار" بودن و یا ضعف او نیست، در عوض نشانی از بلوغ و بصیرت اوست که برای حل مشکل از یک متخصص کمک می‌گیرد.

به دانشجو پیشنهاد کنید که یک جلسه صحبت کردن را امتحان کند، این به آن معنا نیست که وی ملزم به ادامه درمان است.

به فرزندان اطمینان دهید محتوای صحبت او محرمانه می‌ماند و برای هیچ‌کس از جمله والدین، اساتید و سایر کارکنان افشا نخواهد شد.

به نگرانی‌ها و ترس‌های واقعی فرزندان نسبت به شرکت در جلسه مشاوره بپردازید، آن‌ها را ارزیابی کنید و درباره آن‌ها صحبت کنید. بعضی از دانشجویان ممکن است تصور کنند شرکت در این جلسات به معنی ضعف یا شکست آن‌هاست. درحالی‌که توانایی کمک گرفتن از دیگران یکی از گام‌های مهارت حل مسئله است. به فرزند خود اطمینان دهید که تصمیم او برای تغییر و حل یک مشکل دلیل بارزی از قدرت وی است.

به خاطر داشته باشید کوچک شمردن نگرانی‌ها و ناراحتی‌های هرکس در همه زمینه‌ها می‌تواند اثرات مخربی برجای بگذارد. پس از جملاتی که نشان دهنده کوچک برشمردن و یا تحقیر مشکل، نظیر "این که مسئله مهمی نیست" بپرهیزید.



ما اینجاییم

تغییر و تحولات زیادی پیش روی فرزند شماست. پس منتظر سردرگمی، اضطراب و حتی افسردگی‌های گاه‌به‌گاه باشید. گرچه بعضی از این مشکلات به‌خودی‌خود و به‌مرور رفع خواهند شد، اما کمک گرفتن از متخصصان می‌تواند فرد را در عبور بهتر و سازنده‌تر از بحران یاری کند. "مرکز مشاوره دانشگاه" با در اختیار داشتن کارشناسان حوزه بهداشت روان این فرصت را در اختیار دانشجویان و خانواده‌های ایشان قرار می‌دهد تا بتوانند این دوران را با بازدهی بالاتری پشت سر بگذارند. گفتنی است که حفظ اسرار و حریم شخصی مراجعان از اولویتهای این مرکز است. باید در نظر داشت که متخصصین مرکز مشاوره دانشگاه شناخت کافی و مطلوبی از دوران دانشجویی و نیز تجارب زیادی در ارائه راهکار به دانشجویان دارند.

نگرانی‌های ویژه این دوران شامل افسردگی و اضطراب، مشکلات بین فردی در محیط کار، دانشگاه و خوابگاه، مشکلات خانوادگی، مسائل مرتبط

باعزت و اعتماد به نفس و تردید درباره باورها و ارزش‌هاست. بسیاری از این مشکلات موقتی هستند و دانشجویان به زودی از آن‌ها رهایی می‌یابند. اما اگر این مشکلات ادامه پیدا کرده و در عملکرد روزمره و تحصیلی دانشجو اختلال ایجاد کند، پیشنهاد می‌شود که او را جهت استفاده از امکانات مرکز مشاوره تشویق کنید. به خاطر داشته باشید بهتر است این اقدامات، نظیر تماس و وقت گرفتن توسط خود دانشجو انجام گیرد.

به شما اطمینان می‌دهیم که دلسوزانه تمام توان خود را برای یاری‌رساندن به فرزند دل‌بندتان به کار خواهیم بست. در نظر داشته باشید هرگز اجازه نداریم به اعتماد مراجع خود خدشه وارد کنیم. البته این اصلاً به آن معنا نیست که شما فرصتی برای در میان گذاشتن نگرانی‌هایتان با ما ندارید. در واقع برای کسب نتیجه‌ای بهتر ما نیازمند این ارتباط دوطرفه و همواره مشتاق دیدار و شنیدن صدای شما هستیم.

شایان ذکر است که تغییر و بهبود در هر فرآیند روان‌شناختی نیازمند صرف زمان است. پس منتظر یک معجزه یا تغییر ناگهانی نباشید. همچنین احتمال بروز برخی تغییرات در رفتار دانشجو در مقابل خانواده و دوستان نیز وجود دارد. برای مثال ممکن است دانشجو برای ایجاد رابطه با دیگران قاطعیت بیشتری از خود نشان دهد و یا دیدگاه‌های جدیدی در ارتباط با دوستان، خانواده و دنیای پیرامون ابراز کند و این احتمال وجود دارد که برخی از این تغییرات مطابق میل شما نباشد.


یکی دیگر از نکات مهم این است که دانشجویان با سابقه فرهنگی گوناگون ممکن است تمایلی به در میان گذاشتن مشکلشان با فردی خارج از خانواده نداشته باشند. در چنین وضعی، با فرزند خود صحبت کنید و به او این اطمینان را بدهید که متخصصین این مرکز با تمام علم و تجربه‌شان در خدمت آنان هستند.

با توجه به شیوع بیماری کووید-۱۹ مرکز مشاوره دانشگاه خدمات و امکانات دیگری نیز جهت ارتقای سطح عملکرد تحصیلی دانشجویان در اختیار آن‌ها قرار داده است. شما والدین گرامی می‌توانید برای سازش بهتر فرزندتان، وی را به بهره‌مندی از آن‌ها تشویق کنید.



جهت بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران از طرق ذیل اقدام نمایید:

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:

➤ **مشاوره آنلاین** از طریق اپلیکیشن **مشورپ** 

لینک ورود: <https://b2n.ir/722458>

➤ **مشاوره تلفنی**

(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷-۰۲۱ ساعت ۸-۲۰)

➤ **مشاوره آفلاین الکترونیکی**

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس <https://counseling.ut.ac.ir>)

➤ **مشاوره حضوری**

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

➤ **کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان**

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

روزه‌های شنبه تا پنج‌شنبه ساعت ۱۸-۱۶

➤ **فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان**

لینک ورود: <https://bayan.ut.ac.ir/category/55>

➤ **شرکت در طرح پایش سلامت روان** جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: <https://ems.ut.ac.ir>

شرح کامل خدمات و اطلاع‌رسانی‌ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

<https://counseling.ut.ac.ir>