



“همراهی والدین، کلید موفقیت دانشجویان”

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی





چگونه از فرزندان در دانشگاه حمایت عاطفی کنید؟



ورود به دانشگاه یکی از بزرگ‌ترین تغییرات زندگی برای دانشجویان است. این مرحله، با چالش‌هایی همچون دوری از خانه، سازگاری با محیط جدید، مدیریت مسئولیت‌ها و فشارهای تحصیلی همراه است. در این میان، حمایت عاطفی والدین، به عنوان پشتوانه‌ای مطمئن، نقش اساسی در کاهش اضطراب و تقویت اعتماد به نفس دانشجویان دارد.





چرا حمایت عاطفی مهم است؟

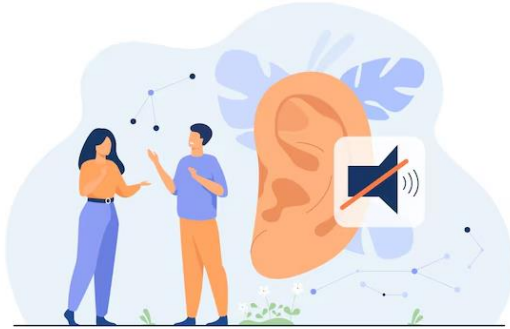


- تحقیقات جهانی نشان داده است که دانشجویانی که از حمایت عاطفی مؤثر والدین بهره‌مند هستند، در مدیریت استرس، تطبیق با محیط دانشگاه و موفقیت تحصیلی عملکرد بهتری دارند.
- احساس امنیت و تعلق به خانواده، حتی در فاصله‌های دور، به تقویت سلامت روان دانشجویان کمک می‌کند.



نکات کلیدی برای حمایت عاطفی از دانشجویان

۱. شنونده‌ای فعال باشید:



- به صحبت‌های فرزندتان با دقت گوش دهید و بدون قضاوت یا سرزنش واکنش نشان دهید.
- از جملات همدلانه مثل “متوجه هستم که این شرایط برایت سخت است” استفاده کنید.

۲. تأیید احساسات:



- احساسات فرزندتان را جدی بگیرید و به او نشان دهید که احساساتش برای شما مهم است.
- مثال: اگر فرزندتان از استرس امتحان شکایت کرد، به جای کوچک شمردن موضوع، بگویید: “می‌دانم که امتحانات سخت هستند، اما تو همیشه با سختی‌ها خوب کنار آمده‌ای.”

۳. حمایت در بحران‌ها:

- هنگام بروز مشکلات (مانند افت تحصیلی یا مشکلات اجتماعی)، به جای ارائه راه‌حل فوری، فرزندتان را به پیدا کردن راه‌حل تشویق کنید.
- به او بگویید که در هر شرایطی کنارش هستید.



۴. ارتباط منظم و مثبت:



- تماس‌های منظم با فرزندتان داشته باشید، اما او را مجبور به ارتباط نکنید.
- از تکنولوژی (پیام‌رسان‌ها، تماس ویدیویی) برای حفظ ارتباط استفاده کنید.



پیشنهادها:

- فرزندان را تشویق کنید که به فعالیتهای دانشگاهی و اجتماعی بپردازد تا حس تعلق بیشتری پیدا کند.
- اگر متوجه تغییرات رفتاری نگران کننده‌ای شدید، او را به مشورت با مشاوران دانشگاه ترغیب کنید.

کانال اداره مشاوره در تلگرام:
[@humspsy](https://t.me/humspsy)

تهیه و تنظیم: محمدمهدی نصیبی



نام و نام خانواگی مشاور	دانشکده	شماره تماس
آقای رنجبری	رئیس اداره مشاوره	۰۹۱۷۴۹۰۲۴۶۵
خانم یگانه	پیراپزشکی	۰۹۳۰۵۴۸۶۲۸۷
خانم احمدیان	دندانپزشکی	۰۹۱۴۴۰۷۲۱۱۰
خانم جعفری	پرستاری و مامایی	۰۹۹۴۵۱۴۶۷۳۴
خانم سنجری	بین الملل	۰۹۱۰۷۰۷۲۱۳۱
خانم گذری	داروسازی	۰۹۰۳۵۶۹۳۳۸۶
خانم خدابی	پزشکی	۰۹۳۸۶۰۴۷۲۲۶
خانم جاودان	بهداشت	۰۹۲۱۴۱۱۴۳۰۶
خانم شهابی	سرای دانشجویی دخترانه	۰۹۱۷۷۶۳۳۱۸۵
آقای نصیبی	کارشناس اداره مشاوره	۰۹۱۶۴۳۸۰۰۹۷