



به مناسبت هفته خوابگاه‌ها

آنچه در مجموعه آموزشهای فردی و مهارت‌های اجتماعی می‌خوانید:

- | | | |
|---|--------------------------------|--|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی | ۷- افسردگی | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان | ۱۵- مدیریت تنش |
| ۳- تفاوت فرهنگی | ۹- پیشگیری از خودکشی | ۱۶- مدیریت خشم |
| ۴- اختلال خوردن | ۱۰- سازگاری در دانشگاه | ۱۷- مدیریت فوریت‌های بهداشت روان |
| ۵- آن سوی سوگ | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی |
| ۶- غلبه بر اهمال کاری | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
| | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی | |



سازگاری در دانشگاه



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

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

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

اردیبهشت ۱۳۹۳

به دانشگاه خوش آمدید! حضور در دانشگاه یکی از اولین تحولات بزرگ در زندگی جوانان است.

صرف نظر از نوع نگرش، وقتی سال اول دانشگاه را آغاز می‌کنید، صحبت کردن با افراد دیگری که این دوره را گذرانده اند می‌تواند برای شما سودمند باشد.

به دانشگاه خوش آمدید! حضور در دانشگاه یکی از اولین تحولات بزرگ در زندگی جوانان است. برخی از دانشجویان برای رویارویی با تجربیات زندگی دانشجویی هیجان زده هستند، اما برخی دیگر از این تغییرات ابراز نگرانی می کنند. صرف نظر از نوع نگرش، وقتی سال اول دانشگاه را آغاز می کنید، صحبت کردن با افراد دیگری که این دوره را گذرانده اند می تواند برای شما سودمند باشد.



ایجاد تحول:

برخی از تغییرات شایع در سال اول دانشگاه که باید منتظرشان باشید:

محیط و روابط جدید. دانشجویان باید خود را با محیط ناآشنا وفق دهند و با نحوه متفاوت زندگی سازگار شوند و روابط جدید را توسعه دهند. زندگی کردن با هم اتاقی می تواند اولین تجربه محک دانشجویی جدیدالورود باشد. دانشجویان با چالش تطابق با هم اتاقی هایی مواجه اند که ممکن است مرزها و نیازهای فردی متفاوتی نسبت به خانواده و دوستان قبلی شان داشته باشند. هم اتاقی ها ممکن است روابط دوستانه ی نزدیکی را ایجاد کنند یا نکنند. اما ارتباطات و سازش می تواند سیر تحول را راحت تر کند. دانشگاه یک فرصت منحصر به فرد برای تعامل و زندگی با دانشجویان دیگر با پیشینه و فرهنگهای مختلف فراهم

می آورد. وسعت بخشیدن به جهان بینی از طریق آموختن تفاوتها و شباهت های یکدیگر، تجربه ی دانشگاهی شما را غنی می کند. **آزادی فردی بیشتر:** اولین تجربه زندگی متکی به خود به این معنی است که شما استقلال بیشتری را به دست خواهید آورد و از بسیاری از انتخابها و تصمیم هایی که قبلاً والدین و معلمها برایتان گرفته اند رها می شوید. در حالی که این آزادی جدید می تواند هیجان انگیز باشد، می تواند گیج کننده و غیرقابل پیش بینی تر از آن چیزی باشد که به آن عادت دارید هرچند که آزادی برای مدیریت زندگی روزمره یک فرآیند یادگیری بسیار لذت بخش نیز هست.

مسئولیت های بیشتر: دانشجویان جدیدالورود باید مسئولیتهای مهم روزانه شان را که توأم با افزایش آزادی فردی است، به عهده بگیرند. دانشجویان باید کارهای اساسی مثل خوردن، خوابیدن، ورزش کردن و سر کلاس رفتن را مدیریت کنند. دانشجویان جدید همچنین باید مسئولیتهای پیچیده تری مثل حفظ تعادل بین درس خواندن و روابط اجتماعی، شرکت کردن در مراسم ها، فعالیت در تشکلهای دانشجویی و مدیریت مالی را بپذیرند. مدیریت زمان نیازی ضروری است که تمامی دانشجویان سال اول آن را تجربه می کنند. یک روز عادی در دانشگاه کمتر از دبیرستان چارچوب دارد و میزان نیاز به درس خواندن و مطالعه در خارج از کلاس بیشتر است. برخی از دانشجویان ممکن است احساس کنند وقت برای هیچ کاری به جز کارهای درسی ندارند؛ در حالی که برخی دیگر فکر می کنند وقت فراغت زیادی در خارج از کلاس دارند.

تغییر روابط: در حالی که تغییرات بسیاری در زندگی دانشگاهی جدیدتان رخ می دهد، تغییراتی هم در روابطتان رخ خواهد داد. دانشجویان جدید معمولاً با چالشهایی مثل رفتن دوست صمیمی شان به یک دانشگاه دیگر، شروع روابط عاطفی با دوستان جدید یا ادامه دادن روابط دوستی سابق، روبرو هستند. دانشجویان باید بین حس ارتباط برقرار کردن و جدایی یک تعادل ایجاد کنند. برخی از جدیدالورودها نیاز دارند در چند ماه اول هفته ای چند تماس یا ایمیل با خانه شان داشته باشند؛ در حالی که برخی دیگر نیازمند ارتباط کمتری با خانواده و دوستانشان هستند.

تنش زهای رایج:

سال اول دانشگاه یک حادثه ی جدید و هیجان انگیز است اما ممکن است توأم با چالش هایی هم باشد. تنش زهای متداولی که دانشجویان سال اول تجربه می کنند چیست؟

مدیریت زمان: حالا که در دانشگاه هستید، دیگر ۸ ساعت کلاس مدرسه وجود ندارد. شما ممکن است در یک روز ۶ ساعت، سه ساعت و یا حتی اصلاً هیچ کلاسی نداشته باشید. بقیه ی زمان شما باید بین کارهای درسی، تشکلهای و فعالیتها، کار، روابط اجتماعی و کارهای شخصی تقسیم شود. دانشجویان غالباً احساس می کنند که وقت کافی برای کارهایی محوله، ندارند. استفاده از یک برنامه و یک سری مهارتهای نظم بخشی به شما کمک خواهد کرد که به طور مؤثری زندگی پرتلاطم و تغییر یافته تان را مدیریت کنید.

بهره وری تحصیلی: به طور طبیعی، واحدهای دانشگاه چالش برانگیزند و تعامل با خواسته های زیاد تحصیلی میتواند سخت باشد. بعضی از دانش آموزان تحت فشار خود و والدین هستند. ممکن است شما به کمک هزینه مالی و پذیرش در مقطع تحصیلات عالی نیاز داشته باشید؛ چیزی که شما قبلاً آنها را تجربه نکرده اید. به منظور مدیریت خواسته ها و انتظارات افزایش یافته، لازم است که مرتباً در کلاسها شرکت کنید، پیگیر درسها و تکالیف درسی باشید و در صورت نیاز درخواست کمک کنید. استادان و دستیاران آنها، خواهان موفقیت شما هستند و برای کمک به شما حضور دارند. اگر کمک اضافی لازم بود، واحدهای مختلفی در محیط دانشگاه، خدماتی ارائه می دهند که بسیاری از آنها رایگان هستند.

کشمکش با هم اتاقی: آموختن زندگی با یک فرد جدید می تواند یکی از چالش برانگیزترین جنبه های رفتن به دانشگاه باشد. عادات زندگی متفاوت متداولترین منشأ کشمکش بین هم اتاقی ها است (مثلاً تمیز و کثیف، ساکت و پرسروصدا بودن و زود یا دیر خوابیدن). شکست در انتظاراتتان از ارتباط با هم می تواند تنش زا باشد. برای اجتناب از "عواقب هم اتاقی" شما باید احتیاجات و انتظارات خود را با احترام در میان بگذارید و همزمان عادات و تغییرات ناگهانی خودتان را که ممکن است روی رابطه تان اثر بگذارد بشناسید. اگر کشمکش تشدید شد باید برای پیدا کردن راه چاره آن را به مشاور یا مسوول خوابگاه اطلاع دهید.

تصویر بدن: بسیاری از دانشجویان با تصویر بدنی خود درگیرند. در فرهنگ ما توجه به ظاهر بدن بخصوص در طول دوره ی جوانی بسیار زیاد است. تصاویر رسانه ها از بدن ایده آل، پیامهای همسالان و سایر عوامل فرهنگی در تعریف ما از ظاهر طبیعی یا خوب نقش دارند. داشتن یک دورنمای واضح و سالم از خود و بدنهان دشوار است آن هم زمانی که فرهنگ پیامهای متعدد، گیج

کننده، متعارض و گاهی ناسالم می فرستد. تلاش برای متناسب بودن با بقیه و ایجاد روابط جدید و هیجان انگیز می تواند تنش زا باشد. اگر مشغولیت ذهنی با ظاهر خود دارید و یا در هنگام فکر کردن به بدنتان پریشان می شوید، افکار و نگرانی هایتان را با فردی یاریگر در میان بگذارید، و تصویر سالم و رضایت بخشی از بدنتان بسازید و این تصویر را حفظ کنید.

چند توصیه به دانشجویان سال اولی:

چه گام هایی می توانید بردارید تا سال اول خوب و خوشی را داشته باشید؟

صور باشید: در حالی که برای جدیدالورودها احتمالاً محیط دانشگاه جدید و گیج کننده به نظر می رسد، با گذر زمان همه چیز آشناتر می شود. به منابع حاضر برای کمک و راهنمایی در محیط مراجعه کنید. نقشه ها، دستیاران اساتید، دانشجویان سال بالایی و وب سایت دانشگاه ابزارهایی هستند که برای رشد ابتدایی شما در این محیط مفیدند.

ارتباط با سایر دانشجویان: از طریق صحبت با سایر دانشجویان می بینید که آنها هم نگرانی و سئوالاتی مشابه شما دارند. دستیاران اساتید بهترین افراد برای کمک در زمانهایی هستند که مشکلات بزرگ می شوند. آنها برای کمک به حل مشکلات شما مهارت دارند و شما را به منابع مناسب ارجاع می دهند.

خود را درگیر کنید: سازمانهای دانشجویی یک راه مفرح برای تعامل با سایر دانشجویان و اعضای هیئت علمی است. دیدن افرادی با علایق و اهداف مشابه یک راه هیجان انگیز برای دوستیابی و شرکت در فعالیتهای اجتماعی است.

از منابع موجود استفاده کنید: برنامه ها و اداره های متعددی در محیطهای دانشگاهی وجود دارند که برای ایجاد یک تجربه ی دانشگاهی ارضاکننده طراحی شده اند از آنها سود ببرید و از حمایت آنها استفاده کنید مثل مرکز مشاوره، برنامه های آموزشی/ تدریسی. همچنین اداره امور فرهنگی دانشگاه ممکن است پیشنهادات متنوعی داشته باشد که دانشجویان بتوانند به سلامت خود برسند. بعلاوه برنامه های ورزشی و بسیاری از مراکز خدمات دانشگاهی برنامه هایی را برای تمرینات سالم اجرا می کنند که محیط دانشگاه را سالم و متنوع می کند.

خودتان را دوست بدارید: اساس یک دوره تحصیلی پربار، یک روش زندگی سالم است. سعی کنید تغذیه سالم، استراحت کافی، روابط اجتماعی و فعالیتهای جسمانی داشته باشید.