



آشنایی با مرکز مشاوره دانشجویی



مرکز مشاوره دانشگاه کوثر

(ویژه خواهران)

آیا باید مشکل خاصی داشته باشیم؟

خیر!

بعضی اوقات حتی حرف زدن درباره افکار و احساساتی که داریم می تواند برایمان مفید باشد. مشاوران بدون هیچگونه سوء نظری به حرفهای شما گوش می دهند و می توانند به شما کمک کنند تا مسایل و مشکلاتتان را تشخیص داده و بشناسید.

آیا کسی از محتوای جلسات مشاوره مطلع خواهد شد؟

اعتماد و اطمینان یکی از ارکان بسیار مهم در رابطه مشاوره ای است. هر ملاقات شما با مشاور، محرمانه تلقی می شود و تنها در مواردی که خطر آسیب جسمی به شما و دیگران وجود داشته باشد، مشاور به دلیل قوانین قضایی و حرفه ای، خود را موظف به گزارش آن می داند.

مشاوره چه مدت به طول خواهد انجامید؟

این موضوع بستگی به شما و نوع مشکلاتتان دارد. بعضی اوقات می توانید بعد از گذشت یک یا چند جلسه مشاوره مشکلاتتان را برطرف کنید. اما گاهی ممکن است شما و مشاورتان تصمیم بگیرید در تمام طول ترم دانشگاهی جلسات مشاوره داشته باشید. برای عمده ای از دانشجویان، بهترین نوع مراجعه به یک مشاور، مشارکت در درمان دراز مدت در طول نیمسال تحصیلی است

چرا باید به یک مشاور مراجعه کرد؟

اگر احساس دودلی می کنید در تصمیم گیری دچار تردید می شوید یا می خواهید چیزی را در زندگیتان عوض کنید بد نیست با یک مشاور صحبت کنید مشاورین افراد متخصصی هستند که در کمک کردن در زمینه های شخصی شغلی و تحصیلی مهارت دارند آنها همچنین با محیط دانشگاه نحوه تحصیل در آن واحدهای درسی مقررات آموزشی و نظایر آن آشنایی دارند که چه بسا بتوانند در مواردی برای شما کمک کننده باشند.

مشاورین چگونه می توانند به ما کمک کنند؟

نقش یک مشاور این است که به افراد کمک کند تا چگونه به حل مسایل خود پردازند. مشاوران با استفاده از آموزشی که دیده اند و تخصصشان به افراد کمک می کنند تا نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسید. آنها می توانند موقعیتهای را تفکیک کنند و به فرد در اتخاذ روشهای مناسب کمک نمایند. از همه مهمتر، یک مشاور می تواند افراد را درک و حمایت کند.

دیدگاه نوینی که امروز بر فرایند خدمات مشاوره ای حاکم است دیدگاه سلامت نگر است نه بیمارنگر. هدف اصلی مرکز مشاوره آموزش مهارت‌های مختلف به دانشجویان برای پیشگیری از ابتلا به آسیب‌های روانشناختی است.

زندگی کنونی انسانها تحت تاثیر تحولات سریع اجتماعی قرار گرفته و آکنده از پیچیدگی‌ها و استرس‌هاست و چنین شرایطی است که ضرورت ارائه خدمات مشاوره را در سطحی تخصصی و علمی بیش از همیشه ایجاب می‌نماید. تصور عده‌ای بر این است که تنها افرادی به خدمات مشاوره‌ای نیازمندند که دچار مشکلات روان‌شناختی شده باشند حال آنکه فرازو نشیب‌های زندگی و استرس‌های متفاوت‌گاه باعث می‌شود فرد برای غلبه بر مشکلات، گرفتن تصمیم‌های مناسب و داشتن زندگی آرام و رو به رشد به کمک‌های جانبی نیاز داشته باشد. دانشجویان نیز از جمله اقشاری هستند که همواره با فشارهای مختلفی مانند حجم گسترده مطالب درسی، امتحانات متوالی، چالش‌های خانوادگی، تغییر و تحول شیوه زندگی فردی به گروهی و ... روبرو می‌شوند. در این راستا مرکز مشاوره می‌تواند آنها را در جهت رویارویی مقتدرانه‌تر با مسائل و مشکلات زندگی باری نمایند.

هدف اصلی مرکز مشاوره آموزش مهارت‌های مختلف به دانشجویان برای پیشگیری از ابتلا به آسیب‌های روانشناختی است. یادداشتهای مشاور و پرونده مراجعین صرفاً برای کمک به خود فرد و پیگیری مراحل مشاوره به کار گرفته میشود و در محل محفوظی نگه داشته می‌شود.

سیستم آموزشی دانشگاه به هیچ وجه مطلع نیست که چه افرادی به این مرکز مراجعه می‌نمایند و حتی برای دریافت کمک‌های آموزشی، خود دانشجو باید اقدام نماید. قوانین رازداری حرفه‌ای روانپزشکی و روان‌شناسی در سراسر دنیا یکسان است و در مرکز مشاوره نیز به دقت رعایت میگردد.

فعالیت‌های عمده مرکز مشاوره دانشگاه کوثر:

- برگزاری سمینارهای بهداشت روان، برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های زندگی با موضوعات: (مدیریت استرس، ارتباط موثر، ابراز وجود، کنترل خلق منفی، مدیریت زمان، تفکر خلاق و تفکر نقاد، کنترل خشم، اعتماد به نفس، شفای کودک درون)، کمک به حل مشکلات آموزشی و رفاهی دانشجویان، مشاوره خانواده، مشاوره قبل از ازدواج، انجام پژوهش در مسائل دانشجویان در حوزه بهداشت روان، ارائه کتاب در زمینه روانشناسی و اجتماعی، تهیه و انتشار جزوات و بروشورهای آموزشی در زمینه بهداشت روان، انجام آزمون‌های روان‌شناختی.

همانطور که در بالا اشاره شد یکی از فعالیت‌های مرکز مشاوره تهیه و توزیع بروشورهای آموزشی در زمینه مشکلات دانشجویان است که به طور رایگان در اختیار دانشجویان عزیز قرار میگیرد. موضوع این بروشورها عبارت است از:

۱. روش‌های برقراری ارتباط مؤثر

۲. روش‌های عملی برای افزایش اعتماد به نفس

۳. شیوه‌های غلبه بر اضطراب قبل از امتحان

۴. آشنایی با تیپ‌های شخصیتی مختلف

۵. طرحی نو در اندازیم (راهبردهای تفکر مثبت)

۶. چند گام کوچک برای رسیدن به موفقیتی بزرگ

۷. کمال‌گرایی

۸. پیام دوستی (برای خانواده‌ها)

۹. شیوه‌های کنترل خشم

۱۰. مدیریت استرس

۱۱. وابستگی و سوء مصرف مواد

۱۲. ملاک‌های انتخاب همسر

۱۳. فرزند پروری

”دانشجویان گرامی می‌توانند با توجه به شرایط بوجود آمده از خدمات مشاوره تلفنی و دریافت آنلاین بروشورهای مرکز بهره‌مند گردند.“

لازم به ذکر است کلیه خدمات مرکز مشاوره اعم از جلسات مشاوره و روان‌درمانی، سمینارها و کارگاه‌های آموزشی و جزوات آموزشی در زمینه بهداشت روان، به طور رایگان در اختیار دانشجویان عزیز قرار میگیرد.

در انتظار همراهی شما دانشجویان عزیز هستیم

راه‌های ارتباطی با مرکز مشاوره:

۰۵۸۳۲۲۶۲۸۶۲ (داخلی ۱۲۴ و ۱۲۶)