

HƯỚNG DẪN DÀNH CHO GIA ĐÌNH: HỖ TRỢ CON BẠN SAU TRUNG HỌC



KẾT NỐI VỚI CHÚNG TÔI

- <https://gearup.wa.gov>
- <https://wsac.wa.gov/12th-year-campaign>
- <https://wsac.wa.gov/college-bound>

Năm đầu tiên ở đại học là thời điểm chuyển tiếp cho mọi người. Sinh viên có thể gặp những khó khăn chung sau:

Tài chính.

Cuộc sống ở trường và đại học có thể rất đắt đỏ. Sinh viên cần phải hiểu cách lập kế hoạch tài chính và tránh nợ thẻ tín dụng.

Độc lập.

Là thanh niên, bây giờ họ phải chịu trách nhiệm về hành động của bản thân. Sinh viên phải cân bằng trường học, công việc, cuộc sống xã hội, giấc ngủ và ngân sách. Họ sẽ có nhiều tự do hơn và đi kèm đó là trách nhiệm tăng lên.

Xã hội.

Khi sinh viên bắt đầu một trường mới, họ phải tái lập thế giới xã hội. Nghĩa là kết bạn mới, học cách sống với bạn cùng phòng và thích ứng với môi trường mới.

Quản lý thời gian.

Sinh viên thường sẽ làm nhiều thứ bên ngoài lớp học hơn so với thời gian ở trường trung học. Thông thường, sinh viên nên lập kế hoạch ít nhất hai giờ tự học cho mỗi một giờ học trong lớp.

Học tập.

Đại học sẽ khác biệt và khó khăn hơn trường trung học. Một số sinh viên có thể gặp khó khăn với sự khác biệt.



Mẹo thành công:



- **Đi học.** Chuyên cần là một yếu tố quan trọng để học tập thành công. Không giống như trường trung học, không ai nhắc sinh viên đến trường, gọi điện khi họ vắng mặt hoặc can thiệp khi vắng mặt quá nhiều.
- **Giờ làm việc.** Các giảng viên có giờ làm việc để sinh viên có thể gặp họ. Giờ làm việc là dành cho sinh viên để được giúp đỡ, trả lời câu hỏi và tìm hiểu thêm về kỳ vọng của các giáo sư.
- **Tham gia vào hoạt động trong trường.** Sinh viên tham gia vào năng nổ vào các hoạt động trong đại học thường có động lực và tập trung hơn. Có các đội thể thao nội bộ, các hoạt động trong khu dân cư, cộng đồng sinh viên và các câu lạc bộ ngoại khóa theo sở thích.
- **Lịch học, Rút lui khỏi khóa học.** Lịch học có ghi lịch đăng ký lớp học và thời hạn rút lui. Sinh viên có thể rút khỏi lớp học bất cứ lúc nào; tuy nhiên thời hạn trên lịch học xác định xem sinh viên có thể được trả lại tiền không nếu họ rút lui vào giữa kỳ học.

5 giai đoạn của năm đầu tiên.

Việc chuyển tiếp từ trung học lên đại học là một cột mốc quan trọng. Nhiều sinh viên, cho dù họ sống trong trường hay đi làm, trải qua một loạt các cảm xúc trong năm đầu tiên ở trường đại học. Những cảm xúc này là bình thường và thường xảy ra theo năm giai đoạn, tuy nhiên không có thời gian biểu cố định. Một số sinh viên trải qua tất cả các giai đoạn này trước khi kết thúc quý đầu tiên hoặc học kỳ, trong khi những sinh viên khác mất nhiều thời gian hơn để điều chỉnh.

**Giai đoạn
trăng mặt**

**Sốc văn
hóa**

**Điều chỉnh
ban đầu**

**Nhớ nhà
hoặc mất
niềm tin**

**Chấp nhận
và
hòa hợp**

Giai đoạn một: Giai đoạn trăng mặt

Nhiều sinh viên cảm thấy lo lắng, do dự và có cảm giác tự do khi bắt đầu đi học. Việc nhớ nhà và muốn thường xuyên gặp gia đình là phổ biến. Sinh viên cũng có thể tìm hiểu về bạn cùng phòng, kết bạn mới trong trường và tìm hiểu xung quanh. Sẽ có một thời gian sinh viên phải chịu nhiều chi phí cho các món đồ như sách giáo khoa, đồ dùng học tập và đồ trang trí/đồ đạc trong phòng.

Lời khuyên dành cho gia đình

- Do Đạo luật về quyền riêng tư và giáo dục gia đình (FERPA), một tổ chức không thể thảo luận với cha mẹ về bất kỳ thông tin nào của sinh viên mà không có sự cho phép của sinh viên. Nếu bạn muốn xem điểm của con, bạn sẽ cần phải thảo luận điều này với con.
- Bạn và con có thể có những cảm xúc mâu thuẫn.
- Lắng nghe với tâm trí cởi mở và hỗ trợ.
- Khuyến khích con bạn yêu cầu giúp đỡ khi cần thiết, tham dự các hoạt động chào đón của trường và gặp gỡ những người bạn mới.
- Thể hiện bạn tự tin rằng con mình sẽ có thể thích ứng thành công môi trường mới này.
- Đóng vai trò như một huấn luyện viên thay vì một người giải quyết vấn đề.
- Nói bạn sẽ liên lạc qua điện thoại, thư, e-mail hoặc tin nhắn bao lâu một lần.
- Thảo luận con về thăm nhà và gia đình đến thăm con ở trường bao lâu một lần.
- Nói về những kỳ vọng về học tập, lựa chọn chuyên ngành và nghề nghiệp.
- Khuyến khích con bạn đặt mục tiêu học tập riêng. Hãy lưu ý rằng việc môi trường đại học rất khác với trung học. Sinh viên có thể không nhận được điểm cao giống như trước đây.
- Thảo luận về các lựa chọn thanh toán, chi tiêu và việc làm.



Câu mở đầu để nói chuyện

- Con muốn điều gì nhất khi vào học trường này?
- Con lo lắng nhất về điều gì?
- Con có kế hoạch gì để tạm biệt và giữ liên hệ với bạn bè không đi học hoặc học các trường khác?
- Con có kế hoạch gì để giữ liên lạc?
- Chúng ta nên liên lạc với nhau như thế nào và thường xuyên không?
- Con có muốn về nhà thường xuyên không?
- Bạn cùng phòng của con ra sao?
- Con thấy lớp học nào có vẻ thú vị nhất?
- Con đã tìm thấy một nơi tốt để tự học chưa?
- Con đã tham dự những sự kiện nào?
- Tài chính của con có theo như kế hoạch không?
- Con có dự định làm thẻ tín dụng không? Con có hiểu về lãi suất và cách lãi suất ảnh hưởng đến lịch sử tín dụng của con không?

Giai đoạn hai: Sốc văn hóa

Sinh viên bắt đầu đối diện thực tế thích nghi với đại học. Các em bắt đầu nhận được phản hồi về quá trình học. Một số sinh viên sẽ bị sốc do khối lượng bài tập, điểm số trong kỳ thi đầu tiên hoặc các vấn đề về quản lý thời gian.

Sinh viên có thể cảm thấy lạc lõng và lo lắng. Các em có thể gặp những chuyện sau đây lần đầu tiên:

- Ở chung phòng với người lạ.
- Quản lý thời gian và tiền bạc.
- Tìm sự hỗ trợ và tự ủng hộ bản thân.
- Tự đi lại từ nhà đến trường.
- Thích ứng với một cộng đồng mới.
- Quản lý một khóa học đầy thách thức và một công việc.



Vừa lúc bạn nghĩ rằng con bạn đã thích ứng thành công với đại học, bạn có thể nhận được cuộc gọi điện thoại, văn bản hoặc email đặc trưng của Giai đoạn hai. Giai đoạn này sẽ trôi qua thôi và bạn cần lắng nghe và hỗ trợ. Nhắc nhở con rằng cảm giác này rất bình thường. Có những nguồn lực trong trường để giúp sinh viên. Họ chỉ cần yêu cầu.

Lời khuyên dành cho gia đình

- Hãy trấn an con bạn rằng các em có thể thành công trong môi trường này. Nói về kỹ năng học tập và quản lý thời gian và việc tham khảo các tài nguyên của trường.
- Hỏi về thời gian học tập, khối lượng bài tập và sự tham gia vào các tổ chức/hoạt động của trường.
- Khuyến khích con bạn tiếp xúc với các giáo sư để được giúp đỡ và tham khảo ý kiến của một cố vấn học tập khi lựa chọn các lớp học của học kỳ tiếp theo.
- Giúp con bạn kết nối với các hoạt động ở nhà. Nói rằng con bạn có thể buồn khi không có mặt vào ngày sinh nhật gia đình, ngày lễ và các sự kiện cộng đồng tuy nhiên điều này là bình thường.
- Thảo luận về các kế hoạch cho các sự kiện sắp tới, chẳng hạn như một chuyến thăm nhà vào dịp lễ Tạ Ơn. Thời kỳ nghỉ sắp đến—thời gian này sẽ thay đổi mọi thứ trong nhà bạn như thế nào?
- Gửi đồ tiếp tế cho con từ nhà kèm theo ghi chú, các vật dụng thực tế hoặc các món ăn để chia sẻ với bạn cùng phòng và bạn bè.

Câu mở đầu để nói chuyện

- Con quản lý khối lượng bài tập như thế nào?
- Lịch học của con là ra sao?
- Con định tham gia khóa học nào vào quý hoặc học kỳ tiếp theo?
- Con có nghĩ đến việc tham gia nhóm hoặc câu lạc bộ hoặc hoạt động nào không? Nhóm hoặc hoạt động nào? Tại sao?
- Con đã gặp giáo sư hoặc trợ giảng nào chưa?
- Con đã tìm bất kỳ dịch vụ hỗ trợ sinh viên nào trong trường, như trung tâm dạy kèm hay trung tâm viết lách chưa?
- Con có thể làm gì khác để bài thi/bài kiểm tra tiếp theo của con tốt hơn?
- Trường của con cung cấp những nguồn lực nào để giúp con đối mặt với thử thách đó?
- Con quản lý tiền của mình như thế nào?



Giai đoạn ba: Điều chỉnh ban đầu

Khi năm học tiếp tục, con bạn sẽ bắt đầu phát triển một thói quen. Em sẽ trở nên quen thuộc với cuộc sống ở trường, môi trường học tập và xã hội mới. Em có thể gọi về nhà đầy hứng khởi. Em có thể gọi ít hơn. Quan trọng nhất là, con bạn đang điều chỉnh tốt cho cuộc sống mới. Lúc này cần duy trì các kênh giao tiếp với con.

Nếu con bạn đang sống trong ký túc xá, thì xung đột với các bạn cùng phòng là hoàn toàn bình thường. Con bạn có thể ở chung phòng với một người khác hoàn toàn với bản thân. Hầu hết sinh viên có thể giải quyết mọi thứ khi họ thảo luận các vấn đề trực tiếp với nhau hoặc với Cố vấn ký túc xá. Trong trường cao đẳng hoặc đại học, Cố vấn ký túc xá là một sinh viên chịu trách nhiệm giám sát và hỗ trợ những sinh viên khác, thường trẻ hơn, sống trong cùng ký túc xá.

Nếu con bạn đi về hàng ngày để học, thì em có thể cảm thấy như mình không phù hợp với cộng đồng trường hoặc biết rõ trường và các tài nguyên của trường như bạn bè. Những sinh viên đi về hàng ngày để học phải cân bằng trách nhiệm của họ ở nhà và ở trường. Họ xây dựng mối quan hệ với giảng viên và bạn cùng lớp. Họ có thể sử dụng các hệ thống hỗ trợ bên ngoài và cũng có thể nhờ cậy các dịch vụ học tập và xã hội của trường.

Trong thời gian này, sinh viên có xu hướng đánh giá lại các chiến lược quản lý thời gian của mình. Họ sẽ khám phá chuyên ngành hoặc nghề nghiệp. Họ sẽ lập kế hoạch với cố vấn học tập. Một số sinh viên sẽ bắt đầu lên kế hoạch dọn ra khỏi trường vào mùa thu năm sau.



Câu mở đầu để nói chuyện

- Con đã làm đơn xin FAFSA hoặc WASFA cho năm học tiếp theo chưa?
- Con thích điều gì ở các lớp học mới?
- Con có định thay đổi thói quen học tập nào trong học kỳ này không?
- Con đã quyết định phải làm gì khi nghỉ xuân chưa?
- Kể cho cha mẹ biết về bạn thân của con ở trường.
- Con đã quyết định sống ở đâu vào năm tới?

Lời khuyên dành cho gia đình

Các gia đình có thể cảm thấy lo lắng về điểm số của con mình. Hãy hỏi cần phải thay đổi những gì để đảm bảo thành công trong học tập. Hãy hỏi xem con bạn có cân nhắc các dịch vụ hỗ trợ học tập mà trường của sinh viên cung cấp hay không.

Giai đoạn bốn: Nhớ nhà hoặc mất niềm tin

Khi kỳ thi cuối học kỳ kết thúc, nhiều sinh viên trở về nhà để nghỉ đông và có thể có những lo ngại về việc phải điều chỉnh để thích ứng với thói quen ở nhà. Đối với nhiều sinh viên, kỳ nghỉ mùa đông là cơ hội để ngủ bù và gặp lại bạn bè mà họ chưa từng gặp trong nhiều tháng. Các em cũng sẽ bắt đầu biết điểm thi và vui vẻ, thất vọng, hoặc thờ phào.

Sinh viên thường cảm thấy nhớ nhà sau kỳ nghỉ. Con bạn có thể bất an và có một số nghi ngại về môi trường mới. Sinh viên thường tự hỏi các em có thực sự thuộc về trường đại học không hoặc trường đại học có thực sự giống như đã tưởng tượng không. Nhớ nhà là điều bình thường. Như với bất kỳ giai đoạn chuyển tiếp lớn nào, sinh viên sẽ trải qua những thăng trầm. Nhiều sinh viên cảm thấy nhớ nhà vào lúc này hay lúc khác trong năm đầu tiên. Dưới đây là một số cách để bạn có thể hỗ trợ:

- Hãy trấn an con bạn rằng điều này là BÌNH THƯỜNG.
- Tiếp tục lắng nghe với một tâm trí cởi mở và tin tưởng.
- Khuyến khích con bạn tham gia các sự kiện và tổ chức.
- Trung tâm y tế trong khuôn viên trường là một nguồn tài nguyên tuyệt vời, bí mật dành cho những sinh viên nhớ nhà hoặc đang lo lắng và trầm cảm.
- Nếu con quý vị sống trong ký túc xá, hãy khuyến khích con bạn nói chuyện với Cố vấn ký túc xá.

Giai đoạn năm: Chấp nhận và hòa hợp

Sinh viên cuối cùng cũng cảm thấy bản thân là một phần của cộng đồng đại học. Các em bắt đầu nghĩ về đại học như là nhà. Hầu hết các sinh viên cảm thấy tự tin hơn với kỹ năng quản lý thời gian và ít gặp căng thẳng hơn với các bài kiểm tra. Sinh viên cũng sẽ đăng ký vào các lớp học vào mùa thu và xem xét các lựa chọn cho mùa hè. Một số sinh viên sẽ có cảm xúc lưỡng lự về việc đi nghỉ hè, và những sinh viên khác sẽ quyết định ở lại để theo học các lớp hè và/hoặc tìm cơ hội làm việc mùa hè.

Nếu con bạn sẽ sống ở nhà vào mùa hè, cuộc sống sẽ khác so với khi các em còn học trung học. Có thể phát sinh hiểu lầm và xung đột. Con bạn sẽ cảm thấy thoải mái và quen được độc lập, đặc biệt có thể đi về mà không cần hỏi ai. Bạn cũng có thể nghĩ rằng bạn biết rõ sở thích và tính cách của con, nhưng bạn có thể thấy rằng con đã có một số thay đổi lớn mà không nói gì với bạn.

Sự giao tiếp và tôn trọng chính là việc nên làm.

Câu mở đầu để nói chuyện

- Con định đang học những khóa học nào vào năm tới? Con có bắt đầu thu hẹp vào một chuyên ngành nào đó không?
- Con mong muốn gì về cuộc sống của mình trong năm tới?
- Con nghĩ mình đã thay đổi như thế nào trong năm nay?
- Con muốn thay đổi điều gì con đã làm trong năm đầu tiên của đại học?
- Cha mẹ rất tự hào về tất cả những gì con đã học và đạt được trong năm nay!

Lời khuyên dành cho gia đình

Khi sinh viên bắt đầu đưa ra quyết định về chỗ ở cho năm tới, hãy nói về tất cả các yếu tố cần xem xét. Đặc biệt chú ý đến loại môi trường sống nào sẽ giúp sinh viên thành công nhất trong học tập.

