

دليل العائلة:

دعم طفلك بعد المدرسة الثانوية



تواصل معنا

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

تعتبر السنة الأولى بالكلية فترة انتقالية لكل شخص.
وقد يواجه الطلاب هذه التعليقات الشائعة:

المالية.

قد تكون حياة الكلية والمدرسة باهظة. يلزم للطلاب أن يفهموا كيفية وضع ميزانية لمواردهم المالية وتجنب استخدام ديون بطاقة الائتمان.

الاستقلال.

كشباب بالغين، يعتبرون الآن أكثر عرضة للمساءلة عن أفعالهم. يجب على الطلاب الموازنة بين أوقات المدرسة والمذاكرة والحياة الاجتماعية والنوم وميزانياتهم. سيكون لديهم المزيد من الحرية وسيصاحب ذلك زيادة المسؤولية.

الاجتماعية.

عندما يبدأ الطلاب سنة دراسية جديدة فلا بد أنهم يرجعون إلى عالمهم الاجتماعي. قد يعني هذا تكوين صداقات جديدة وتعلم كيفية العيش مع زملاء الحجرة والتنقل إلى بيئة جديدة.

إدارة الوقت

من المتوقع أن يقوم الطلاب بالمزيد من الدورات الدراسية خارج حجرة الصف أكثر مما قاموا به في المدرسة الثانوية. عادة ما يتعين على الطلاب التخطيط للمذاكرة مدة ساعتين على الأقل لكل منهم داخل الصف.

الأمور الأكاديمية.

تكون الكلية مختلفة وأكثر تحديًا من المدرسة الثانوية. قد يباغت الطلاب بسبب الاختلاف.



نصائح للنجاح:



حضور الحصص:

يعتبر الحضور عاملاً هاماً في النجاح الأكاديمي. وخلافاً للمدرسة الثانوية، لن يكون أي شخص يقوم بتذكير الطلاب بالحضور إلى الكلية أو الاتصال عند غيابهم أو التدخل عندما تكون حالات الغياب زائدة أستاذهم.

ساعات العمل:

لدى المحاضرين ساعات عمل يمكن للطلاب خلالها الالتقاء في اجتماع واحد مع أستاذتهم. وتعد ساعات العمل خاصة بالطلاب للحصول على المساعدة وتلقي إجابات على أسئلتهم ومعرفة المزيد عما يتوقعه أستاذهم.

المشاركة داخل الحرم الجامعي:

غالبًا ما يكون الطلاب المشاركين في الحياة الجامعية ذوي دافعية وتركيز بشكل أكبر. هناك العديد من الفرق الرياضية الداخلية وأنشطة القاعات الخاصة بالوحدات السكنية وطلاب المدارس الحكومية والأندية حسب اهتماماتهم غير الموجودة بالمقررات الدراسية.

رزمات الحرم الجامعي، الانسحاب من الدورات

تقدم الرزمة الخاصة بالعام الدراسية جدول تسجيل الصف وتشمل الموعد النهائي للانسحاب. ويكون الطلاب قادرين على الانسحاب من أي حصة في أي وقت. ومع ذلك، فإن الموعد النهائي الموجود في رزمة العام الدراسي يحدد ما إذا كان الطلاب يمكنهم توقع رد أي أموال إذا انسحبوا في منتصف الفصل الدراسي.

يعتبر الانتقال من المدرسة الثانوية إلى الكلية حدثًا هامًا. بالعديد من الطلاب - سواءً كانوا يعيشون في الحرم الجامعي أو يذهبون إليه يوميًا يواجهون مجموعة واسعة من الانفعالات خلال السنة الأولى لهم في الكلية. وتعتبر هذه الانفعالات طبيعية وغالبًا ما تحدث في خمس مراحل. وليس هناك جدول زمني محدد. فبعض الطلاب يمكنهم أن يمروا عبر هذه المراحل قبل نهاية الربع أو الفصل الدراسي الأول الخاص بهم، بينما يستغرق آخرون فترة أطول في تعديله.

فترة شهر العسل

الصدمة الثقافية

التعديل الأولي

الحنين للوطن أو فقدان الثقة

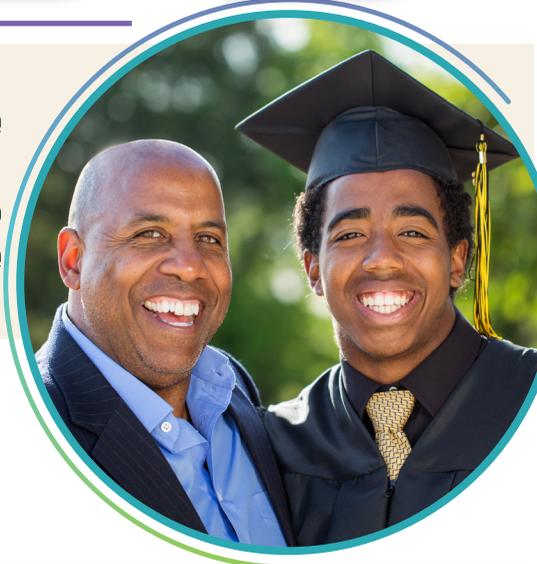
القبول والاندماج

المرحلة الأولى: مرحلة شهر العسل

يواجه الطلاب القلق والحسد وإحساسًا أوليًا بالحرية عندما يبدأون العام الدراسي. ويعتبر الحنين إلى الوطن والرغبة في الاتصال المتكرر بالعائلة أمورًا شائعة. وقد يرغب الطلاب أيضًا في التعرف على زملاء عرفهم وتكوين صداقات جديدة في الحرم الجامعي ومعرفة الطريق الخاص بهم حولها. وهذا ما يميل إلى أن يكون وقتًا ينكب فيه الطلاب الكثير من النفقات لأشياء من قبيل كتب الدراسة واللوازم المدرسية وزخارف/تنشيطيات الغرف.

نصائح للعائلات

- لا يمكن لأية مؤسسة (FERPA) بسبب قانون لخصوصية والحقوق التعليمية للعائلة أن تناقش مع الوالدين أي من المعلومات الخاصة بالطلاب دون إذن منه. إذا كنت تتوقع الاطلاع على درجات طفلك، فسوف تحتاج إلى مناقشة هذا الأمر معه.
- قد يكون لديك ولدى طفلك انفعالات متضاربة عندما يبدأ طفلك عامه الدراسي.
- أصغ بعقل متفتح وكن داعمًا
- شجع طفلك على طلب المساعدة عند اللزوم وحضور أنشطة الترحيب بالحرم الجامعي والالتقاء بأصدقاء جدد
- عبر عن ثقتك بأن طالبك سيكون قادرًا على الانتقال إلى هذه البيئة الجديدة.
- اعمل كمدرّب بدلاً من حلال للمشكلات
- تحدث عن كم الاتصالات عن طريق هاتفك أو خطاباتك أو بريدك الإلكتروني أو الرسائل النصية
- ناقش عدد مرات الزيارات المنزلية والزيارات العائلية إلى الحرم الجامعي
- ناقش تكرار الزيارات بخصوص الأمور الأكاديمية والخيارات الرئيسية والمستقبل المهني
- شجع طفلك على تحديد أهدافه الأكاديمية. كن على وعي بأن بيئة التعلم الجامعي تختلف عن المدرسة الثانوية. فقد لا يحصل الطلاب على نفس الدرجات على الفور كما قاموا بذلك مسبقًا
- ناقش المدفوعات والمصروفات وخيارات التوظيف



مقدمات المحادثات

- ما هو أقصى ما تتطلع إليه بخصوص الالتحاق بالمدرسة؟
- ما أكثر ما يجعلك عصبي بشأنه؟
- ما هي الخطط التي لديك من أجل توديع والبقاء على الاتصال بالأصدقاء الذين يظلون في المنزل أو سيذهبون إلى مدارس أخرى؟
- ما هي الخطط التي لديك من أجل البقاء على اتصال؟
- كيف وكيف ينبغي لنا أن نتواصل في كثير من الأحيان؟
- كم مرة تريد فيها أن تعود إلى المنزل؟
- كيف يبدو رفيقك في الغرفة؟
- أي الحصص تبدو مثيرة أكثر بالنسبة لك؟
- هل وجدت مكانًا جيدًا لكي تذاكر؟
- ما هي الأحداث التي حضرتها؟
- هل مواردك المالية مثلما خططت؟
- هل تخطط للحصول على بطاقة ائتمان؟ هل تفهم معدلات الفائدة وكيف أن ذلك يؤثر على السجل الائتماني الخاص بك؟

المرحلة الثانية: الصدمة الثقافية

يبدأ الطلاب في إدراك حقائق التأقلم مع الكلية. فهم يبدؤون في الحصول على تعقيبات بشأن مدى تقدمهم. ويواجه بعضهم صدمة ثقافية بشأن أعباء العمل أو التقديرات في الاختبارات الأولى أو مشكلات إدارة الوقت. ربما يشعر الطلاب بالغربة والقلق وربما يتعاملون مع الأمور التالية لأول مرة:

- مشاركة غرفة مع غرباء.
- معرفة استغلال الوقت والمال.
- البحث عن الدعم والتصرف كمدافع عن حقوقه.
- تدبير الانتقال من المنزل إلى المدرسة.
- الانتقال إلى مجتمع جديد.
- التعامل مع الدورات التدريبية والوظيفة الصعبة.

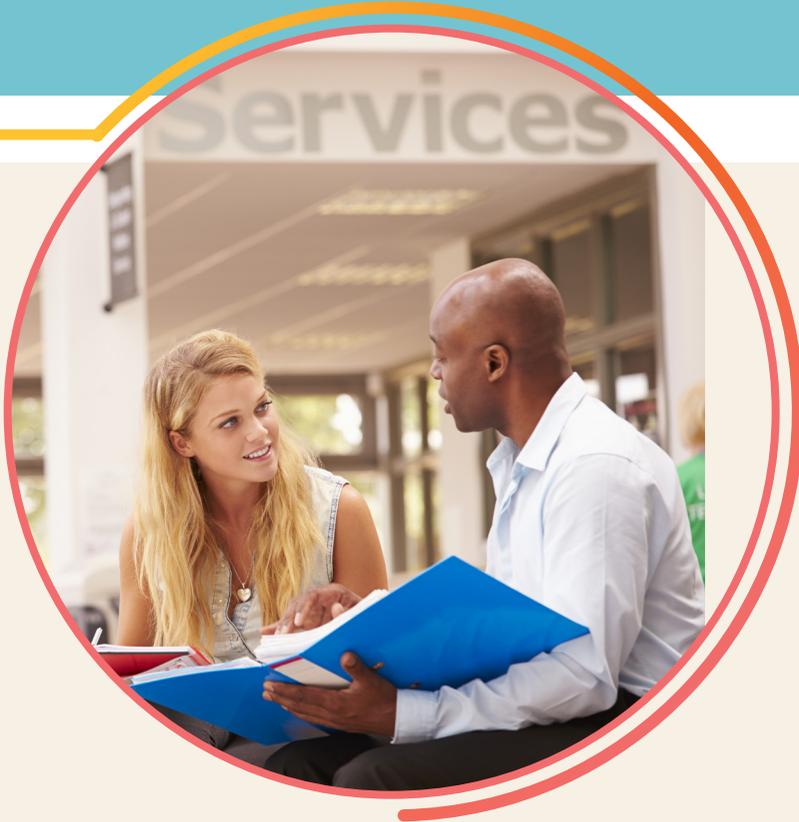
بمجرد أن تعتقد بأن ولدك قد تأقلم بنجاح مع الكلية، فربما تتلقى مكالمات هاتفية من المرحلة الثانية أو رسالة نصية أو بريدًا إلكترونيًا. ستمر هذه المرحلة، ومن المفيد أن تستمع وتكون داعمًا. قم بتذكير طالبك أن هذا الشعور عادي جدت. وهناك عدة مصادر داخل الحرم الجامعي لمساعدتهم، وما يلزم فقط هو أن يطلبوها.

نصائح للعائلات

- طمئن ولدك بأنه يمكنه النجاح في هذه البيئة. تحدث عن مهارات الدراسة وإدارة الوقت وارجع إلى مصادر الحرم الجامعي.
- سأل عن وقت المذاكرة وحجم العمل والاشتراك في منظمات/أنشطة الحرم الجامعي.
- شجع طالبك على التقرب من أستاذه لطلب المساعدة وتشاور مع المستشار الأكاديمي عند اختيار مواد الفصل الدراسي التالي.
- ساعد طالبك على البقاء متصلًا بالأنشطة في المنزل. اعترف أن طالبك قد يكون حزينًا بشأن اقتفاده للأسرة. وأعياد الميلاد والعطلات والمناسبات الاجتماعية.
- ناقش الخطط الخاصة بالمناسبات القادمة مثل رحلة العودة لقضاء عطلة عيد الشكر. إن فترات الراحة تقترب بسرعة - كيف سوف يغير هذا الأمور في قرارة نفسك.
- قم بإرسال حزم الرعاية مع ملاحظات من المنزل أو العناصر الفعلية أو الهدايا الصغيرة لمشاركتها مع رفاق الغرفة والأصدقاء.

مقدمات المحادثات

- كيف تقوم بتدبير حجم العمل؟
- ما هو الجدول الزمني الخاص بمذاكرتك؟
- ما هي الدورات التدريبية التي تفكر بالالتحاق بها في الربع أو الفصل الدراسي التالي؟
- هل تفكر في الانضمام إلى أي مجموعات أو نوادي أو أنشطة؟ اي واحدة؟ لماذا؟
- هل أنت من أساتذتك أو مساعدي التدريس؟
- هل حصلت على خدمات الدعم الخاصة بأي طالب بالحرم الجامعي مثل مركز الدروس أو مركز الكتابة؟
- ما الذي لا تستطيع القيام به بشكل مختلف في الاختبار/الورقة التالية الخاصة بك من أجل القيام به بشكل أفضل؟
- ما هي الموارد التي توفرها مدرستك لمساعدتك في ذلك التحدي؟
- كيف تقوم بتدبير الأموال الخاصة بك؟





المرحلة الثالثة: التعديل الأولي

بمرور السنة الدراسية، سوف يبدأ ولدك باستخدام عادات، فهم سيصبحون على إمام بالحياة في الحرم الجامعي والأمور الأكاديمية الحديثة والبيئات الاجتماعية. وقد تكون اتصالاتهم بالمنزل مفعمة بالحماس. وقد يسمون ذلك شيء أقل مثالية، وهم يتأقلمون بشكل جيد مع حياتهم الجديدة. ومن المهم أن تبقى خطوط الاتصالات مفتوحة

إذا كان ولدك يعيش في الحرم الجامعي داخل مبنى سكني أو قاعة أو مسكن، فإن من الطبيعي تمامًا أن يظهر صراع بين رفاق الغرفة. فربما يشارك ولدك غرفة مع شخص ما مختلف جدًا عنه. فمعظم الطلاب قادرين على حل الأمور عندما يناقشون القضايا بشكل مباشر مع بعضهم البعض أو مع مستشار مقيم معهم. في الكلية أو الجامعة، يعد المستشار المقيم طالب مسؤول عن الإشراف على الآخرين ومساعدتهم. عاجة ما يعيش الطلاب الأصغر سنًا في نفس المبنى السكني أو القاعة أو المسكن

إذا كان طفلك يسافر يوميًا، فإنهم قد لا يشعر بأنه متوافق مع مجتمع الحرم الجامعي أو يعرفها هي ومصادرها وكذلك أقرانه. يجب على المسافرين يوميًا أن يوازنوا بين مسؤولياتهم في البيت وفي المدرسة. ومن الأهمية بمكان أن يقيموا علاقات مع مدرسيهم ورفاقهم في الصف. ويمكنهم الاعتماد على نظم الدعم الخارجية وهم قادرون كذلك على الحصول على الخدمات الأكاديمية والاجتماعية



وخلال الوقت الحالي، يميل الطلاب إلى إعادة تقييم استراتيجيات إدارة الوقت الخاصة بهم

كما سوف يكتشفون أشياء رئيسية أو مهنة. كما سوف يقومون بوضع خطط مع المستشارين الأكاديميين الخاصين بهم. بعض الطلاب سوف يبدؤون في التخطيط للابتعاد عن الحرم الجامعي في الخريف التالي.

مقدمات المحادثات

- هل قمت بملء الطلب المجاني للحصول على المساعدة الفيدرالية أو طلب واشنطن للمساعدة المالية (FAFSA) الخاصة بالطلاب (WASFA) الحكومية؟
- ما الذي يعجبك في الحصص الجديدة الخاصة بك؟
- هل تفعل شيئًا مختلفًا يتعلق بعادات المذاكرة الخاصة بك في هذا الفصل الدراسي؟
- هل قررت ما الذي ستفعله في عطلة الربيع؟
- أخبرني عن أقرب أصدقاءك في الحرم الجامعي
- هل قررت أين ستعيش في العام التالي؟



نصائح للعائلات

قد تشعر العائلات ببعض القلق بشأن تقديرات أولادهم. اسأل ما هي التغييرات التي قد يلزم إحداثها لضمان النجاح في الدراسة. اسألهم إذا كانوا قد اطلعوا على خدمات الدعم الأكاديمي التي يمكن للمدرسة الخاصة بهم أن توفرها

المرحلة الرابعة: الحنين للوطن أو فقدان الثقة

مع انتهاء اختبارات نهاية العام، يعود العديد من الطلاب إلى أوطانهم لقضاء عطلة الشتاء وقد تكون لديهم مخاوف بشأن الكيفية التي سيتأقلمون بها مع العادات الروتينية في تلك الأوطان. وبالنسبة للعديد منهم، تعتبر عطلة الشتاء فرصة لتعويض ما فاتهم من النوم وإعادة التواصل مع الأصدقاء الذين لم يروهم منذ شهور. وسيدؤون أيضًا في تلقي تقديراتهم ويتعرضون للمرح أو خيبة الأمل أو الراحة

غالبًا ما يحدث الحنين للوطن مباشرة بعد إجازة. سيشعر ولدك بعدم الأمن بعض الشيء وتكون لديه شكوك بشأن البيئة الجديدة. وغالبًا ما يتساءل الطلاب إذا كانوا ينتمون إلى الكلية أو أن الكلية يفترض أن تكون هكذا حقًا. ويعد الحنين إلى الوطن أمر طبيعي، ومع أي فترة انتقالية رئيسية، سيواجه الطلاب نجاحات وإخفاقات. يشغل العديد من الطلاب بالحنين إلى الوطن مرة أو أكثر خلال سنتهم الدراسية الأولى. وفيما يلي بعض الاقتراحات الخاصة بالطرق التي تستطيع بها أن تكون داعماً

- طمئن ولدك بأن هذا الأمر طبيعي.
- استمر في الاستماع بعقل متفتح وكن مطمئناً.
- شجع الطلاب على حضور المناسبات والانضمام إلى المنظمات.
- المركز الصحي في حالة ممتازة ومصدر سري للطلاب الذين يعانون من الحنين إلى الوطن أو يواجهون القلق والاكتئاب.
- إذا كان ولدك يعيش داخل مسكن، شجعه على التحدث إلى المستشار الخاص بالسكن.

المرحلة الخامسة: القبول والاندماج

يشعر الطلاب أخيرًا بأنهم جزء من مجتمع الكلية. ويبدؤون في التفكير بأنه مثل الوطن. يشعر معظم الطلاب بثقة أكبر مع ما لديهم من مهارات إدارة الوقت ويعانون بقدر أقل من التوتر فيما يتعلق بالاختبارات. سيقومون أيضًا بالالتحاق بالمحاضرات لفصل الخريف ودراسة الخيارات الخاصة بالصيف. سيكون لدى بعض الطلاب مشاعر مختلطة بشأن السفر في الصيف وآخرون سوف يقررون البقاء والالتحاق بالفصول و/أو متابعة فرص العمل الصيفية

إذا كان ولدك سيعيش في منزل خلال فصل الصيف، فإن الحياة ستكون مختلفة عما كانوا عليه في المدرسة الثانوية. قد ينشأ عن ذلك سوء تفاهم ونزاع وسيكون ولدك مرتاحًا لذلك ومعتادًا على الاستقلال، وبشكل خاص المجيء والذهاب دون أن يقوم بالتحقق من ذلك مع أي أحد وقد تعتقد أيضًا أنك تعرف اهتمامات وهوية طالبك، بيد أنك قد تجد أنه قد أحدث بعض التغييرات الهامة دون مناقشة تلك التغييرات معك. ويعد التواصل والاحترام من أهم الأمور

نصائح للعائلات

- ما هي الدورات التي سوف تلتحق بها في السنة التالية؟ هل ستبدأ في تقليص شيء رئيسي؟
- ما الذي تتطلع إليه بشأن ترتيبات المعيشة الخاصة بك في السنة التالية؟
- كيف تعتقد أنك قد تغيرت هذه السنة؟
- ما الذي كنت تأمل لو أنك فعلته في أول سنة لك بالكلية؟
- أنا فخور بكل شيء قد تعلمته وقمت بإنجازه في هذا العام.

نصائح للعائلات

بمجرد أن يبدأ طالبك في اتخاذ قرارات السكن الخاصة به للعام التالي، تحدث عن كل العوامل التي يتوجب دراستها. اعطها اهتمامًا خاصًا لماهية نوع البيئة الحية التي سوف تساعد طالبك ليكون أكثر نجاحًا من الناحية الأكاديمية

