

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Yurt Yaşam Rehberi



Yurtta Yaşamak

Hayattaki birçok durumda olduğu gibi yurtta kalmanın da kolaylıkları ve zorlukları vardır. Kaldı ki hayatımızda aynı anda tüm istediklerimize sahip olamayabiliriz, önemli olan sahip olduklarımızın olumlu yönlerini fark etmek ve olumsuz yönleriyle de baş edebilme yöntemleri geliştirebilmektir.

YURTTA YAŞAMANIN KOLAYLIKLARI:

- Üniversiteme kolayca ulaşmak,
- Derslere, laboratuvar çalışmalarına zamanında yetişmek,
- Güvenli bir alanda yaşamak,
- Daha küçük bir alanın temizliğinden sorumlu olmak,
- Daha kolay bir biçimde dostluklar geliştirmek,
- Ders çalışma ve/veya sosyal etkinliklere katılma konusunda daha büyük kolaylıkların içinde olmak.

Bunlar bizim saptadığımız birkaç madde olmakla birlikte, kişilerin kendine göre avantajlı durumları çoğaltması elbette mümkün. Siz de avantajlı durumları bir kâğıda yazın ve ihtiyaç duyduğunuzda listenize göz atın. Bu belirlemeler nelere sahip olduğunuzu hatırlamanızda kolaylık sağlayacaktır.

Odanızı başkasıyla paylaşmanın zor yanları da olabilir.

Örneğin, daha önce hiç tanımadığınız biriyle aynı odada kalmak baştan zor gelebilir ama bu, başa çıkılmaz bir durum değildir. Hatta doğru yöntemleri uyguladığınızda hayatınızda anımsayacağınız en güzel üniversite anıları oda arkadaşlarıyla birlikte biriktirdiğiniz anılar olabilir.

Tamda bu noktada size fısıldayacağımız taktikleri iyi okumanızı öneririz.

Arkadaşınızı Tanımaya Çalışın

Herkes biriciktir, aynen sizin gibi! Adı, görüntüsü vb. özellikleri daha önce yaşamınıza girmiş birine benziyor olabilir; fakat oda arkadaşınız daha önce tanıdığınız insanlardan belki de HİÇ BİRİ!

Önyargıya yer vermeden, genellemeler yapmadan onu tanımaya çalışın. Örneğin, nelerden mutlu olur? Nasıl ortamda uyumayı sever? Eşyalarını paylaşmak konusunda nasıldır? Duygularını kolay paylaşabiliyor mu? Hassas mıdır? vb. Unutmayın karşınızda belki de hiç tanımadığınız biri var; onu anlamak için soru sormaktan çekinmeyin. Onun isteklerini öğrenmeye çalışmanız ve ona saygı duymanız onun da hoşuna gidecektir hem de o da size aynı tutumu sergilemek için çaba harcayacaktır.

Ortak Yaşama Düzeni Oluşturun

Her ne kadar ayrı değerlere ve yaşam alışkanlıklarına sahip olsanız da, odayı beraber kullanacağınız için belirli ortak kurallar oluşturmalı, kuralları koyarken her iki tarafın da çok zorlanmadan uygulayabileceği şekilde ortak noktayı bulmaya özen göstermelisiniz. Ancak, bu kuralların gerçekçi olmasına özen gösterin, uygulayamayacağınız kurallar koymanızın kimseye bir yararı olmaz.

1. Temizlik ve Düzen

Her birinizin odanın ne kadar dağılmasına izin vereceğine, genel temizlik alanları/özel temizlik alanları olarak nereleri/neleri belirlediğine, ne ölçüde ve nasıl temizlik yapılması gerektiğine ilişkin alışkanlıkları farklıdır. Aşağıdaki kutuya temizlik ve düzen hakkında belirlediğiniz kararları/kuralları yazarak, konuya ilişkin ortak kararı alabilirsiniz.

Tablo 1: Temizlik ve düzen hakkında belirlenen kararlar

Senin Düşüncen	Oda Arkadaşının Düşüncesi
Ortak Kararlar:	

2. Konuklar

Odaya konuk gelebilir mi? Kim(ler) gelebilir? Konuk kabul saatleri nelerdir? Bu konuda Yurt Yönetimimizin koyduğu kurallar nelerdir? Bu çerçevedeki belirlemelerin, aslında sizin yaşamınızı kolaylaştırmak için yapıldığını hiç unutmayın. <http://ogrenciyurdu.maltepe.edu.tr/yurt-yonetmeligi>
Yukarıdaki tablo 1'in aynısını bu defa da misafirler hakkında belirlenen kararları yazın ve Tablo 2'yi yapın.

3. Çalışma Alışkanlıkları ve Düzeni

Hangi saatlerde odada ders çalışılacak? Odada birisi ders çalışırken diğeri neler yapabilir/yapamaz?
Yukarıdaki tablo 1'in aynısını bu defa da çalışma alışkanlıkları ve düzeni hakkında alınan kararları yazın ve Tablo 3'ü yapın.

4. Uyku Düzeni

Genellikle hangi saatler arasında uyursunuz ya da hangi saatte uyanırsınız? Karanlıkta mı uyumayı seversiniz, aydınlıkta mı? Odada konuk varken ya da ortam sesliken uyuyabilir misiniz?
Yukarıdaki tablo 1'in aynısını bu defa da çalışma alışkanlıkları ve düzeni hakkında alınan kararları yazın ve Tablo 4'ü yapın.

5.Ortak Yaşam Alanları ve Nesnelere

Nereleri ve nelerinizi paylaşmak sizin için uygun? Arkadaşlarınızın hangi eşyaları kullanmadan önce size sorması gerekir? vb. sorular sorularak belirlenen ortak yaşam alanları ve nesnelere hakkında kararlar Tablo 5'de yer verilmelidir.

6. Yemek

Yemekleri beraber mi yemeyi tercih edersiniz? Arkadaşınız hangi mutfak gereçlerini kullanabilir? Hangi gıdaları tüketir? vb. sorular sorularak da Tablo 6'ya yemek düzeni hakkında belirlenen kararlar yazılmalıdır.

7.Çatışma ve Anlaşmazlık Olduğunda

Haklı olduğunuzu düşünüyor olabilirsiniz; fakat sorunları çözmek için sadece haklı olduğunuzu düşünmeniz yeterli değildir. Temelde yaşadığınız yerde mutlu olmanız, hayatınızdaki diğer yaşam alanlarında da daha mutlu ve verimli olmanızı sağlayacaktır. Ortak noktada buluşmak için çaba harcamak sadece karşı taraf için değil, kendi mutluluğunuz için de yaptığınız bir eylem olacaktır.

Öncelikle şunu bilmelisiniz: Oda arkadaşınla aranda anlaşmazlıklar çıkabilir, bu normal ve beklenen bir şeydir. Seni rahatsız eden bir durum olduğunda bunu biriktirmeden arkadaşınla paylaşmanız hem o konuyu tartışmanız hem de duruma daha kısa sürede çözüm bulmanızı sağlayacaktır. Konuşurken, baş başa olmak uygun zaman olduğundan ve 'Sen dili' yerine 'ben dili' kullandığınızdan emin olun. Çünkü 'sen dili' suçlamaya yönelik bir dil olarak anlaşılabilir ve arkadaşınız gereksiz bir biçimde savunma mekanizmaları kullanmaya başlayabilir. Tablo 7'ye çatışma ve anlaşmazlık yaşadığınız konular hakkında belirlenen kararlar yazılmalıdır.

Kuralları Uygulamakta Zorlanıyorsanız Yeniden Gözden Geçirin

Oda arkadaşınızla belirlediğiniz kararları uygulamakta sorun yaşıyorsanız belki de kuralları yeniden düzenlemelisiniz. Ayrıca, kurallarda gereksinimlerinize göre farklılıklar yapabilirsiniz. Örneğin, sıra değişiklikleri, görev değişiklikleri vb. ya da yeni kararlar alabilirsiniz. Sonuçta kurallar sizin için, yaşamınızı kolaylaştırmak için var!

Ders Çalışana Öncelik

Ders çalışırken birbirinize karşı anlayışlı ve saygılı olun. Öncelikle bu ortamda, mekânda neden bulunduğunuzu unutmamalısınız. Ayrıca ders çalışmak sizin hayatınızda öncelikli olmalı. Ders çalışmak yoğunlaşmayı, dikkatli ve özenli olmayı gerektirdiğinden çalışabileceğiniz alanlar sessiz olmalı bunu gerçekleştirmek için mekânlar kısıtlı olduğundan, müzik dinlemek, video izlemek ya da konuk ağırlamak gibi etkinlikleri Yurt Kafe ya da başka bir mekânda hayata geçirebilirsiniz. Tablo 3'te yazılanları unutmayın.

NOT: Ders çalışma saatleri konusunda uzlaşmayanlar, kütüphanemizden haftanın her günü geç saatlere kadar yararlanabilirler. <http://kutuphane.maltepe.edu.tr/calisma-saatleri>

Yapışık İkizler Sendromuna Kapılmayın

Oda arkadaşları kimi zaman birbirine o kadar yakındır ki, sürekli beraber olmak, aynı şeyleri yapmak, aynı yerlere gitmek isterler; sınırları kaybederler. Ne kadar iyi anlaşsanız da farklı bireyler olduğunuzu, arada farklı şeyler yapmaya ihtiyaç duyabileceğinizi unutmayın. Bunun için ilişkinize mola verebilirsiniz, farklı arkadaşlarla buluşarak ya da farklı etkinlikler yaparak birbirinize anlatacak yeni şeyler biriktirebilirsiniz; bu birbirinize ihanet ettiğiniz anlamına gelmez. Bu yüzden birbirinize küsmeyin, gönül koymayın.

Yalnızlık Herkesin İhtiyacı

Eğlence, ders, uyku gibi gereksinimlerinizin yanı sıra yalnız kalmak istediğiniz anlar da olacaktır. Unutmayın, eude olduğu gibi canınız sıkıldığında, kendinizi kapatabileceğiniz bir odanız yok burada! Bu gibi durumlarda birbirinize destek olma üzere, ihtiyaç duyulduğunda odada birbirinize yalnız kalma olanağı yaratmanız, herkese çok iyi gelecektir!

Yalnız kalma hakkında belirlediğiniz kararları/kuralları yazarak Tablo 8'i oluşturabilirsiniz.

Çok merkezli bir kentte, İstanbul'da yaşadığınızı unutmayın!

İstanbul'da her yer kent! İstanbul'da tek bir merkez yok. Sen hep merkezdesin!

Unutmayın: Akşamları hiçbiriniz Marmara Eğitim Köyünde yalnız değilsiniz. Kafeye gittiğinizde anlıyorsunuz ki çok sayıda arkadaşınız sizinle birlikte yurttaki kalıyor!

Belki de yerleşmeden görmeye alışkın olduğun yüzlerin yurttaki kalıp kalmadığını araştırarak görüştüğün arkadaş sayısını arttırabilirsiniz. Yurttaki kalmak, farklı akademik birimlerden arkadaş edinebilmek için mükemmel bir fırsat.

Bunun dışında sosyalleşmek için seni neyin mutlu edeceğine karar vererek eyleme geçmeniz yeterli!

- **ÖĞRENCİ KULÜPLERİ:** Maltepe Üniversitesinde çok sayıda Öğrenci Kulübü/Topluluğu mevcut. Kültür Merkezindeki Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığına giderek kendine en uygun bir ya da iki kulübe üye olabilirsiniz.
- **SPOR OLANAKLARI:** Mutlaka ilginizi çeken bir spor dalı vardır. Marmara Eğitim Köyünde futbol, açık-kapalı basketbol, açık-kapalı voleybol sahaları, açık-kapalı tenis kortları, olimpik yüzme havuzu, fitness salonu mevcut. Dersler ve laboratuvar çalışmalarından sonra spor alanlarından saat 19.00'a kadar yararlanabilirsiniz. Spor alanlarının kullanımıyla ilgili ayrıntılı bilgiyi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığından alabileceğiniz gibi, Üniversitemizin spor takımlarında da yer almanız mümkün. Ayrıca kulaklıklarınızı takarak Marmara Eğitim Köyünde yapacağınız bir yürüyüşle bu eşsiz doğanın keyfini çıkarabilirsiniz.
- **KAFELER:** Yerleşkemiz içinde arkadaşlarınızla birlikte vakit geçirebileceğiniz 'Yurt Kafe'nin yanı sıra 'Mola Kafe' (Yurt müdürlüğü binasında), 'Molero Kafe' (Marma Otel İstanbul yanı), 'W Kafe' (İş Bankasının yanı), 'Öz Süt' (İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesinin karşısı, park alanı), 'Aşana-Pideci' (Molero Kafe'nin yan tarafı) bulunmaktadır.
- **ALIŞVERİŞ VE DİĞER İHTİYAÇLAR:** Yerleşke içinde alışverişlerinizi yapabileceğiniz 'ŞOK Market', İş Bankasının yanında bulunan pasajın içinde, kırtasiye alışverişinizi yapabileceğiniz 'Nezih Kitabevi', kişisel bakımınızı yaptırabileceğiniz kuaför, terzi ihtiyacınızı karşılayabileceğiniz dikim atölyesi mevcuttur. Bunların yanı sıra yaz günleri için dersten arta kalan zamanda Marma Oteldeki açık havuzun tadını çıkartabilir, kış günlerinde ise yine Marma Otel İstanbul'daki SPA merkezindeki hamam, sauna, buhar odası vb.'nden yararlanabilirsiniz.

Unutmayın, nasıl zaman geçirmek istediğinizi belirlemek ve bunu gerçekleştirmek sizin elinizde! Başkasıyla aynı ortamda yaşamak çok çeşitli konularda birbirimizi dikkate almayı öğrendiğimiz bir süreçtir aslında.

Üniversite yaşamının sizin için iyi bir deneyim olanağını içinde barındırdığını düşünün ve kişisel gelişiminize destek olun.

Biz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi olarak bu süreçte her zaman sizin yanınızdayız. Sizlere önerdiklerimizi yapmanıza karşın yurt yaşamınızda sıkıntı duymaya devam ediyor ve kendinizi mutsuz hissediyorsanız, oda arkadaşınızla Birimize gelebilir veya bireysel danışmanlık hizmetinden yararlanmak amacıyla görüşme isteğinde bulunabilirsiniz.

Ayrıntılı bilgi için;

Telefon: 0216 626 10 50 -2060

E-posta: psikolojikdanismanlik@maltepe.edu.tr

Hepinize Mutlu ve
Zenginleştirici Bir Yurt Yaşamı Dileriz.

Maltepe Üniversitesi
Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Oda Kuralları Sözleşmesi

Oda Kuralları		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
Tarih	Adı Soyadı	Adı Soyadı
	İmza	İmza

Değerli Öğrencilerimiz, elinizdeki broşür yurt yaşamınızı kolaylaştırma konusunda size yardımcı olmayı amaçlıyor. Yararlı olması dileğiyle,

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Kendi Hikâyesini Yaz

“Düşüncede özgür, eğitimde çağdaş, bilimde evrensel”



24.yıl

