

YURT HAYATINA UYUM

Yurtta bir oda arkadaşı ile kalmak hem eğlenceli hem de zor olabilir. Oda arkadaşınız ile ilişki kurmanız ve birbirinizin günlük alışkanlıklarına alışmanız zaman alabilir. Oda arkadaşınız ile "dost" olmak zorunda değilsiniz. Ancak birbirinizin haklarına saygı göstermelisiniz. Nasıl sağlıklı bir ilişki kurarım?

Oda arkadaşınızı tanımaya çalışın: Oda arkadaşınızı tanımaya çalışmanız ortak yaşamınızı kolaylaştırmak açısından çok önemlidir. Birbirinizi daha iyi tanımanızı sağlayacak sorular sorun.

"Nerelisin?"

"Hangi bölümdesin?"

"Ailen ne iş yapar?"

"En çok neyle uğraşmayı seversin?"

Beklentileriniz hakkında konuşun: Yurt yaşamı ile ilgili beklentilerini konuşmanız ve bunlara göre bazı kurallar koymanız gerekir. Alışkanlıklarınız ve ihtiyaçlarınızı açık ve kesin olarak ifade edin. Uzlaşmaya açık olun. Oda arkadaşınız ile aranızda sorun yaratabilecek konuları tartışın ve ortak kararlar alın:

■ Temizlik ve düzen

- Odanın ne kadar dağılmasına izin vereceksiniz?

■ Misafirler

- Odanıza misafir gelmesi sizin için uygun mu?

■ Çalışma alışkanlıkları ve düzeni

- Genellikle hangi saatlerde ders çalışırsınız?

■ Uyku düzeni

- Genellikle hangi saatlerde uyur ve uyanırsınız?

- TV/müzik açıkken ya da odada misafir varken uyuyabilir misiniz?

■ Ortak yaşam alanı

- Neleri paylaşmak sizin için uygun?

- Yiyecek içecek masraflarını paylasak mısınız? Nasıl?

- Oda arkadaşınızın bir eşyanızı almadan önce size sormasını mı tercih edersiniz?

■ Konuşulması gereken bazı diğer konular: odada sigara içilip içilmemesi, müzik dinlemek, ışık açıkken uyumak vb.

Çatışma ve anlaşmazlıklarda da konuşun: Oda arkadaşınızı ile aranızda anlaşmazlık çıkabilir. Bu normal ve beklenen bir şey. Bu anlaşmazlıklar hakkında konuşun. Eğer duygu ve düşüncelerinizi uygun bir şekilde ifade ederseniz her ikiniz de bu süreçten faydalanabilirsiniz. Bunu yapabilmek için bazı sorun çözme becerileri gerekir:

■ Oda arkadaşınız sizi rahatsız ettiğinde bunu ona direk olarak söyleyin. Ancak bunun için doğru zamanı seçtiğinizden emin olun. Oda arkadaşınız bir sınava çalışıyorsa, ailesi ile kavga ettiyse, kendini iyi hissetmiyorsa o an konuşmak için uygun olmayabilir.

Zaman zaman sorunlar yaşasanız da bir oda arkadaşı ile kalmak hem kendinizi daha iyi tanımak hem de kişiler arası iletişim becerilerinizi geliştirmek açısından çok önemli bir fırsattır. Olayı onun yönünden de dinleyin. Onun olayı nasıl algıladığını anlamaya çalışın. Sakin ve soğukkanlı olun. Sinirinize yenildiğinizde sorunla başa çıkmak

daha da zorlaşacaktır. Oda arkadaşınızın davranışının sizin üstünüzdeki olumsuz etkisini dile getiren "ben" cümleleri kurun. Böylece onun kişiliğini değil davranışlarını eleştirmiş olursunuz.
Örn: "Saygısızsın!" yerine "Ben uyurken telefonda yüksek sesle konuşman beni sinirlendiriyor."

Referanslar:

Bradbury, N.; McGarvey, B (2011). *The Freshman Survival Guide: Soulful Advice for Studying, Socializing and Everything in Between*. Hachette Book Group, New York, NY.

Daha fazla bilgi için

KURES- Rehberlik Servisi

kures@ku.edu.tr

