



## ODA ARKADAŞLARI İLE İLİŞKİLER

Üniversiteye başlamak yaşamın en heyecanlı dönemlerinden biri olabilir. Tabii aynı zamanda en korkutucu dönemlerinden de. Sadece evinizi, ailenizi, arkadaşlarınızı arkada bırakmayıp, sizi, alışkanlıklarınızı hiç tanımayan bir yabancı / yabancılarla aynı odada yaşayacak daha doğrusu yaşamayı öğreneceksiniz. Genellikle insanlar birbirlerinden hoşlandıklarında birlikte yaşamın kolay olacağını düşünürler. Oysa birlikte yaşamak birinden hoşlanmanın ötesinde fikirleri paylaşabilmeyi, toleranslı davranabilmeyi, saygılı olmayı ve uzlaşabilmeyi gerektirir. Bu gerekli sosyal becerileri kazanmak zaman alsa da sadece oda arkadaşınızla değil aynı mekanı paylaşmanızı gerektiren (sevgili, eş, iş arkadaşı) her durumda çok işinize yarayacaktır. Kim bilir bir oda arkadaşı ile beraber yaşayarak bu becerileri kazanma konusunda ilk adımınızı atabilirsiniz. Oda arkadaşınızla nasıl geçindiğiniz üniversitedeki yaşamınızın kalitesinin en önemli belirleyicilerinden biri olabilir. Gelin isterseniz bu süreci nasıl daha kaliteli kılabileceğiniz konusunda birkaç ipucunun üzerinden birlikte geçelim.

### Oda arkadaşları ile sağlıklı ilişkiler kurmada faydalı bilgiler

#### ▪ *Birbirinizi tanımak.*

Kampustaki zamanınızın büyük bir bölümünü oda arkadaşınızla geçireceksiniz ve o sizin ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampüsü'nda yeni bir arkadaş edinmek için ilk fırsatlarınızdan biri olacak. O halde onu tanımak için biraz zaman ayırmaya ne dersiniz? Buna ona birkaç soru sorarak aynı şekilde onun size sorduğu soruları cevaplayarak başlayabilirsiniz. Bu sorular, doğum günü tarihi, ne yemekten hoşlandığı / hoşlanmadığı, ne tarz müzik dinlediği, eğlenmek için ne yaptığı ve ailesi hakkında çok özel olmayacak bilgileri kapsayabilir. Soruları sorarken dedektifi oynamamaya ve cevaplamak istemediği konularda ona karşı saygılı olmaya özen gösterin.

#### ▪ *İletişim kurmak.*

Açık ve dürüst iletişim sağlıklı ve olumlu bir ilişki kurmanın anahtarıdır. İlişkinizin başında, sizin için önemli olan ve ileride problem yaşanması olası konuları konuşmak gelecekteki çatışmaları önlemek açısından çok faydalı olabilir. Konuşmanız ve netliğe kavuşturmanızda faydalı olabilecek bazı konular;

- odanın düzen ve temizliği (odayı nasıl tutacağınız ve bunun için kimin ne yapacağı konusu)
- kişisel alışkanlıklar ve özellikler (sizi çok sinirlendiren / üzen davranışlar, çatışma ile nasıl baş ettiğiniz –bağırma, sessiz kalma, sakinleşince konuşma-)
- çalışma zamanı ve alışkanlıkları (nerede, ne zaman çalışmayı tercih ediyorsunuz, eğer ikinizde çoğunlukla odada çalışmayı tercih ediyorsanız ikinizin de eşit şekilde odayı kullanabilmesi ve etkinliklerinizin birbiriyle

çakışmaması için ortak program yapma konusunda konuşma, ödev teslimleri ve sınav tarihleri hakkında birbirini bilgilendirme)

- odaya arkadaşların gelmesi veya kalması (arkadaşların gelmesinin uygun olduğu / olmadığı zamanların belirlenmesi, yatılı arkadaş konusundaki görüşler, davet edilen arkadaşların odada uyması gereken kurallar, vb.)
- paylaşma / ödünç alma-verme konusundaki düşünceler (nelerin paylaşılıp paylaşılmayacağı –televizyon, müzik çalar, cd, bilgisayar, yiyecek, kıyafet-, ne şekilde paylaşılacağı)
- uyku saatleri
- klimanın kullanılışı
- *Kişisel alana saygılı olmak.*

Birlikte olmak güzel olmasına rağmen zaman zaman sürekli birlikte olmak boğucu olabilir. Sizin ve oda arkadaşınızın kendi başına veya diğer arkadaşlarla vakit geçirmeye ihtiyacı olabilir.

### **Bunların dışında faydalı olabilecek diğer küçük ipuçları**

- Tuvaleti, banyoyu ve ortak olanınızı nasıl bulmak istiyorsanız öyle bırakın!.
- Banyoyu işgal etmeyin!
- Kendi eşyalarınızı kendi odanızda veya kendinize ait dolapta tutun!
- İyi tanımadığınız kişileri odanıza getirmeyin!
- Arada bir birbirinizden hoşnut olduğunuz veya olmadığınız noktaları birbirinizle paylaşmaya zaman ayırın! (kırgınlık ve kızgınlıkların büyümesine izin vermeyin!)
- Şikâyetlerinizi sakın, doğrudan ve net olarak ifade edin. Bağırma, laf sokma veya çirkin notlar yazma gibi yöntemlere başvurmayın!
- Yorgunken veya kızginken tartışmaya girmeyin!
- Hatalı olduğunuzda özür dileyin!
- Saygılı, toleranslı ve düşünceli olmaya özen gösterin!
- Size sorulmadığı sürece öğüt vermeyin.
- Birbirinizi tanımaya ve birlikte keyifli vakit geçirmeye zaman ayırın!
- Gerçekçi beklentilere sahip olmaya çalışın! Odanızda huzurlu olmak için oda arkadaşınızın en yakın arkadaşınız olmasına gerek yok.
- Birbirinizden farklı aile ortamından ve kültürden geldiğinizi unutmayın ve bu farklılıklarınıza saygı duyun!
- Aranızda bir problem olduğunda öncelikle aranızda halletmeye çalışın. Eğer halledemiyorsanız tarafsız biri olan yurt sorumlunuzdan yardım isteyin!

Oda arkadaşıyla birlikte yaşamak zor olabileceği gibi bir o kadar da keyifli ve değerli bir yaşantı da olabilir.

### **Bir oda arkadaşı ile yaşamının faydaları**

- *Kendinizi tanıma fırsatı.*
- Belki kimse sizinle 7 gün 24 saat birlikte olan oda arkadaşınız kadar kendinizi tanımanıza yardımcı olamaz. Kim bilir belki düşündüğünüzden daha güçlüsünüz ya da

bencillige eğiliminiz var. Oda arkadaşınız bu gibi noktaları fark etmenizi sağlayabilir. Bunu kendiniz hakkında farkındalık kazanmak için bir fırsat olarak görebilirsiniz. Oda arkadaşınıza nasıl davrandığınız sizin genellikle insanlara nasıl davrandığınızı yansıtıyor olabilir.

▪ *Size ait alanı biriyle paylaşmayı öğrenme.*

Pek çok kişi bir gün evlenmeyi planlar. Evlenmeyi planlamasa bile birisi ile birlikte yaşayabilir. Oda arkadaşınızla odayı paylaşmak sevginizle veya eşinizle evi paylaşmak anlamında iyi bir alıştırma sayılabilir.

▪ *Evi çekip çevirmeyi öğrenme.*

Diğer sorumluluklarınızla (ders çalışma, topluluklar, vb.) birlikte odanızın temizliğini yapma, düzenini koruma, alışveriş gibi sorumlukları yerine getirme de gelecekteki yaşamınız için iyi bir adım sayılabilir.

▪ *Yardım almayı ve etmeyi öğrenme.*

Ne yazık ki her koşulda kendi kendine yetebilmenin prim yaptığı ve yardım almanın zayıflık belirtisi olarak görüldüğü bir dönemde yaşıyoruz. İhtiyaç duyduğunuzda oda arkadaşınızdan yardım isteyebilmek ve gerektiğinde ona yardım edebilmeyi öğrenerek bu önemli beceriyi de kazanabilirsiniz.

▪ *Esnek olmayı öğrenme.*

Bizden farklı kişisel özelliklere sahip bireylerle yaşadıkça farklılıklara saygılı olmayı, değiştiremeyeceğimiz şeyleri olduğu gibi kabul etmeyi ve olaylara farklı pencerelerden bakma becerisini geliştirebiliriz.

**Kaynaklar:**

Relationships with Roommates. The University of Michigan.

<http://www.umich.edu/caps/c.relationships.2.html>

Roommate Relationships. The University of Georgia.

<http://www.uga.edu/housing/prosstudents/relationships.html>

Helpful Hints for Successful Roommate Relationships. University of Cincinnati.

<http://www.uc.edu/resed/rmhints.html>

College Relationships: Surviving Your Roommate (and Survive Yourself in the Process too!)

<http://www.iamnext.com/people/roomlearn.html>

**Hazırlayan:**

Uzm. Psi.Dan. Zeynep Eda Sun Selışık

ÖGPDM: 661-2188