



KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

DANIŞMA REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM

Merhaba değerli öğrencimiz..
Üniversitemize hoşgeldiniz.

Üniversite hayatı uzun süredir emek verdiğiniz bir süreç ve ekranda gördüğünüz “kazandınız” yazısı ile birlikte; akademik, sosyal, duygusal ve birçok alanda yenilikleri ve farklılıklar yaşamınızda yer almaya başlayacaktır. Hayat içerisindeki her yeni durum gibi üniversiteye başlamak da bu farklılıklar nedeniyle bir uyum süreci geçirmenizi gerektirecektir.

Üniversite öğrencisi olmak; yaşamınızda başlı başına bazı değişiklikleri (sorumluluk alma, bireyselleşme, karar verme, zaman ve bütçe yönetimi gibi) getirecektir. Bu bazı öğrenciler için baş edilebilir bir süreçken, bazı öğrenciler için ise zorlayıcı olabilir. Her iki durum da kendi içerisinde normal ve doğaldır.

UYUM SÜRECİNDE YAŞAYABİLECEĞİNİZ OLASI SORUNLAR VE BELİRTİLER

- Uykusuzluk
- İştahsızlık
- Sık ağlama
- Dikkat problemleri
- Bellek Problemleri
- Mide rahatsızlıkları
- Mutsuzluk
- Çalışmada isteksizlik
- Benlik saygısının düşmesi
- Sosyal izolasyon
- Anksiyete
- Akademik erteleme

Sorunlarınızla baş etmenizde, bireysel kaynaklarınız, aileniz, arkadaşlarınız vb. kaynaklar yetersiz kalıyorsa **DANIŞMA REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİMİZE** başvurmanız faydalı olacaktır.

UYUM SAĞLAMAYI KOLAYLAŞTIRABİLECEK ÖNERİLER

- Uyum sağlamak konusunda kendine zaman tanımak
- Ani kararlar vermemek
- Duygularınızı fark etmek ve kabul etmek
- Bir rutininizin olması
- Sosyal faaliyetlere katılmak
- Bedensel sağlığını ihmal etmemek
- Gerçekçi hedefler belirlemek
- Motivasyonunuzu yüksek tutmak
- Ders ve eğlence arasındaki dengenin korunması

Üniversiteye adım attığınız ilk aylar diğer zamanlara nispeten daha yoğun duygularla ve zorluklarla geçebilir. İlk yılın sonu itibarıyla bu yoğun duyguların ve yaşantıların hafiflemesi beklenmektedir. Sorun ya da zorluk yaşıyor olmanız, yetersiz olduğunuzu göstermemektedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

TELEFON: 0 318 357 42 42

Dahili: 3089

MAIL: druamkku@gmail

ADRES: Kırıkkale Ankara Yolu 7.Km. Kırıkkale Üniversitesi Kampüsü Yahşihan/ KIRIKKALE