



ALTINBAS
ÜNİVERSİTESİ
SENİ "EN İYİ SEN" YAPAR



EBEVEYN

EL KİTABI

2024

İÇİNDEKİLER

ÜNİVERSİTEYE BİR ADIM

1. Oryantasyon Programı
2. Akademik Danışmanlık Hizmetleri
3. Kariyer Planlama ve Staj Olanakları
4. Ebeveyn İletişimi

ÜNİVERSİTE YAŞAMININ DİNAMİKLERİ

Modern Yerleşke ve Yaşam Alanları

Yerleşkede Yaşam Olanakları

Çeşitli Akademik Programlar

Ulusal ve Uluslararası Hizmetler

Öğrenci Başarı Hizmetleri

Çeşitlilik ve Uluslararasılaşma

Fiziksel ve Zihinsel Sağlık

Kampüs ve Öğrenci Güvenliği

Devamsızlık

Disiplin Kuralları

Öğrenci Bilgi ve Gizliliğinin Korunması

Mali Konular

EBEVEYNLERE TAVSİYELER

Başarı İçin Birlikte Çalışma!

Üniversite Öğrencisinin Ebeveyni Olmak

O ne hissediyor!

Ne zaman kaygılanmalıyız?

Biraz da Sizin Dünyanız



Altınbaş Üniversitesi
Seni “En İyi Sen”
Yapar



Üniversiteye Bir Adım

Üniversiteye başlama süreci, öğrencilerimizin hayatlarında önemli bir dönemdir ve bu süreçte sizin desteğiniz ve rehberliğiniz büyük bir önem taşır. Altınbaş Üniversitesi olarak, bu önemli adımları sizinle paylaşmak ve bu süreci en verimli şekilde yönetmenize yardımcı olmak istiyoruz.

Oryantasyon Programı

Üniversiteye başlayan öğrencilerimiz için düzenlediğimiz AU101 Oryantasyon Programı kampüs yaşamını anlama ve üniversiteyi keşfetme fırsatı sunar. Bu programa katılım, öğrencilerin farklılıklara uyum sağlamalarına, sürdürülebilirlik ilkeleri çerçevesinde üniversite kaynaklarından tam anlamıyla yararlanmalarına yardımcı olur. İlgili programa katılmak tüm yeni kayıtlı öğrenciler için zorunludur.

Akademik Danışmanlık Hizmetleri

Öğrencilerimizin akademik başarılarına odaklanmalarına yardımcı olmak için profesyonel akademik danışmanlık hizmetleri sunuyoruz. Öğrencilerin ders seçimi ve kariyer hedefleri konularında onları doğru yönlendirmeyi amaçlıyor ve düzenli aralıklar ile onlardan geribildirim olarak gelişmeye devam ediyoruz.

Kariyer Planlama ve Staj Olanakları

Üniversite hayatının bir parçası olarak, öğrencilerimizin kariyer hedeflerine ulaşmalarına destek olmak için çeşitli kariyer planlama olanakları sunuyoruz. İş dünyası ile bağlantılar kurmalarına ve daha üniversite sıralarındayken deneyim kazanmalarına olanak tanıyan bu imkanlar ile mezuniyet sonrası başarılarına katkı sağlamayı hedefliyoruz.

Ebeveyn İletişimi:

Üniversite hayatının bir parçası olarak, öğrencilerimizin kariyer hedeflerine ulaşmalarına destek olmak için çeşitli kariyer planlama olanakları sunuyoruz. İş dünyası ile bağlantılar kurmalarına ve daha üniversite sıralarındayken deneyim kazanmalarına olanak tanıyan bu imkanlar ile mezuniyet sonrası başarılarına katkı sağlamayı hedefliyoruz.



Üniversite Yaşamının Dinamikleri

Altınbaş Üniversitesi, eğitim kalitesi, çeşitli sosyal etkinlikleri ve modern kampüsü ile dikkat çeken bir yükseköğretim kurumudur. Öğrencilerinin akademik başarılarına odaklanırken aynı zamanda onların kişisel ve sosyal gelişimini destekleyen bir ortam sunmayı önemsiyoruz.



Modern Yerleşke ve Yaşam Alanları

Altınbaş Üniversitesi, modern mimarisi ve çağdaş tasarımı ile öne çıkan yerleşkelere sahiptir. Öğrencilere geniş derslikler, laboratuvarlar ve kütüphane hizmetleri gibi birçok olanak sunulmaktadır. Altınbaş Üniversitesi Mahmutbey Teknoloji Yerleşkesi (Merkez Kampüs), Gayrettepe Sosyal Bilimler Yerleşkesi ve Bakırköy Sağlık Yerleşkesi olmak üzere üç yerleşkede eğitim faaliyetleri sürdürülmektedir.

Yerleşkede Yaşam Olanakları

Altınbaş Üniversitesi, öğrencilerin sosyal ve kültürel gelişimine önem verir. Konserler, tiyatro gösterileri, spor etkinlikleri ve yaklaşık 65 öğrenci kulübümüzün organizasyonunda gerçekleştirilen çeşitli kulüp faaliyetleri gibi etkinlikler, öğrencilere kampüs hayatını daha renkli kılmak için çeşitli imkanlar sunar.



Çeşitli Akademik Programlar

Altınbaş Üniversitesi, geniş bir akademik yelpazede lisans ve lisansüstü programlar sunar. Bu programlar, öğrencilere çeşitli alanlarda uzmanlaşma ve kariyerlerine yönelik güçlü bir temel oluşturma imkânı tanır. Üstelik Altınbaş Üniversitesi lisans programlarından mezun olan öğrenciler için Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Bilimler ve Fen Bilimleri lisansüstü (yüksek lisans) programlarına Altınbaşlı olmanın ayrıcalığı ile %50 indirim sağlanmaktadır.

Ulusal ve Uluslararası Hizmetler

Altınbaş Üniversitesi, ulusal ve uluslararası düzeyde birçok iş birliği ve değişim programına sahiptir. Öğrenciler, Erasmus gibi programlar aracılığıyla farklı kültürleri deneyimleme ve uluslararası ağlar kurma fırsatını elde etmiş olurken ulusal bağlamda çeşitli kurumlar ile yapılan iş birlikleri kapsamında daha üniversite sıralarındayken deneyim elde etme şansı yakalarlar.



Çeşitlilik

Altınbaş Üniversitesi, öğrenci kitlesi açısından çeşitli bir yapıya sahiptir. Bu çeşitlilik, öğrencilere farklı bakış açılarından öğrenme fırsatı sunar ve kampüsü daha zengin kılar.

Üniversitemiz, uluslararası bir bilim yuvası olma vizyonu doğrultusunda 10 binden fazla öğrenciye ev sahipliği yapmaktadır. Bu öğrenci kitlesinin 3 binden fazlası, dünyanın 88 farklı ülkesinden gelen öğrencilerden oluşmaktadır. Bu çeşitlilik, üniversitemizi küresel bir öğrenme ve araştırma ortamı haline getirmekte, öğrencilere benzersiz bir kültürel deneyim sunmaktadır.



Uluslararası öğrenci topluluğumuz, farklı kültürlerden gelen bireyler arasında öğrenme ve iş birliği fırsatlarını arttırarak, öğrencilerin dünya genelinde rekabet avantajı elde etmelerine katkı sağlamaktadır. Bu çeşitlilik, sadece akademik değil, aynı zamanda sosyal ve kişisel gelişim açısından da zengin bir deneyim sunmaktadır.

Öğrenci Başarı Hizmetleri

Altınbaş Üniversitesi, öğrencilerin kariyer hedeflerine ulaşmalarını desteklemek adına kapsamlı kariyer destek hizmetleri sunar. İş bulma stratejileri ve kariyer planlama konularında öğrencilere rehberlik edilir. Üniversite, öğrencilere daha iyi hizmet verebilmek için modern bir öğrenci merkezli eğitim anlayışına sahiptir. Öğrencilerimize sunduğumuz hizmetler arasında derslerini destekleyecek eğitimler, akran koçu olma veya akran koçundan destek alma imkânı, eğitim aldıkları alanda uygulama atölyeleriyle öğrenmeyi kolaylaştırma gibi pek çok fırsat bulunmaktadır. Bu sayede öğrenciler, akademik hedeflerine daha emin adımlarla ilerleyebilir ve derslerini daha etkili bir şekilde öğrenebilirler.

Üniversitemizde, eğitimde mükemmeliyeti hedefleyen bir anlayışla, öğrencilerimizi merkeze alan bir eğitim stratejisi benimsiyoruz. Bu strateji, öğrencilerimizin bireysel potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak, onların ilgi ve yeteneklerine uygun bir öğrenme deneyimi sağlamak ve sadece akademik başarı değil, aynı zamanda kişisel gelişimlerini de desteklemek üzerine kurulmuştur. Öğrenci merkezli eğitim stratejimiz kapsamında, öğrencilerimize çeşitli öğrenme yöntemleri sunuyoruz. Sınıf içi etkileşimler, interaktif ders materyalleri, uygulama atölyeleri ve proje tabanlı öğrenme gibi yöntemlerle öğrencilerimizin dersleri daha etkili bir şekilde öğrenmelerini hedefliyoruz. Öğrenci Merkezli Eğitim Stratejimiz, sadece sınıf içi değil, aynı zamanda öğrencilerimizin kariyer planlama, sosyal etkinliklere katılım ve toplumsal sorumluluk bilinci gibi alanlarda da desteklenmelerini amaçlamaktadır. Bu sayede, onların üniversite yaşamlarını zenginleştirmek ve gelecekteki başarılarına güçlü bir temel oluşturmak hedeflenmektedir.

Fiziksel ve Zihinsel Sağlık

Üniversitemiz öğrencilerimizin sağlığını ön planda tutan Sağlık Birimimiz, hafta içi 08.30-17.30 saatleri arasında tüm yerleşkelerimizde hizmet vermektedir. Öğrencilerimizin sağlık ve iyi yaşamına odaklanıyor, tam zamanlı doktor, hemşire ve psikologlarımızdan oluşan uzman kadromuz ile öğrencilerimize hizmet sunmaktan mutluluk duyuyoruz. Tam donanımlı revirlerimizde muayene sedyesi ve oksijen donanımı bulunmakla birlikte gün içerisinde oluşabilecek rahatsızlıkları hızla gidermeye



yönelik acil tıbbi yardım hizmeti sunuyoruz. Hekimimiz, gerek gördüğü durumlarda hastayı bir süre gözlem odasında tedavi ve takip edebilmektedir. Bu sayede hızlı ve etkili bir müdahale sağlanmaktadır. Buna ek olarak, tansiyon ölçümü, pansumanlar, reçeteli enjeksiyonlar gibi temel sağlık hizmetlerinin yanı sıra, engellilere ve gebelere özel hizmet ayrıcalığı tanımakla birlikte diyabet hastalarına da gün içinde her zaman şeker ölçümü yapılabilmektedir.

Öğrenci sağlığı sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değildir. Yerleşkemizde öğrencilere yönelik psikolojik destek hizmetleri sağlanır. Öğrencilerin duygusal ve mental sağlıkları da ön planda tutulur. Psikolojik Destek Birimi olarak, öğrencilerimizin ve çalışanlarımızın bireysel, sosyal ve akademik gelişimlerine destek olmayı, üniversite ve yurt yaşamlarına uyumlarını kolaylaştırmayı amaçlıyoruz. Bu süreçte, kişisel ve ilişkisel konularda yaşanan sorunlardan, kaygılara, depresyondan, aile ve sosyal ilişki zorluklarına, akademik ve iş performans kaygılarından, uyum ve adaptasyon problemlerine kadar geniş bir yelpazede destek sağlıyoruz. Birimimizden alınan tüm hizmetler ücretsiz olmakla birlikte öğrencilerimizin

İhtiyaçlarına özel çözümler sunarak, onlara gerekli becerileri kazandırmayı hedefliyoruz. Karşılaşılan veya karşılaşılabilecekleri sorunların üstesinden daha kolay gelmelerine yardımcı oluyoruz. Bu çerçevede görüşmelerimizde gizliliğe büyük önem veriyoruz. Öğrencilerimizin paylaşımları, izinleri olmadan kesinlikle başka bir kişi veya kurumla paylaşılmamaktadır. Ancak öğrencinin güvenliği için kendilerine zarar verme veya başkalarının güvenliğini riske atmaları durumunda, bu bilgiler öğrencinin bilgisi dahilinde üçüncü kişilerle paylaşılabilir. Bu durumda ebeveyn olarak sizlerin de üçüncü bir kişi olduğunu hatırlatır ve öğrenci ile ilgili görüşmelerin sizlerle paylaşamayacağını hatırlatırız. Bu hizmetlerin yanı sıra, öğrencilerimizin ihtiyaçlarına yönelik düzenlediğimiz seminerler, grup çalışmaları ve eğitici yazılar ile önleyici ve gelişimsel hizmetler sunuyoruz.



Kampüs ve Öğrenci Güvenliği

Öğrencilerimizin güvenliği ve huzurlu bir öğrenim ortamında olmaları, üniversitemiz için en önemli önceliklerimizden biridir. Bu nedenle, kampüs güvenliği ve öğrenci güvenliği konularında alınan önlemleri sizlerle paylaşmak isteriz. Üniversitemiz, her zaman güvenliği sağlamak adına profesyonel güvenlik personeli bulundurur. Bu eğitilmiş ekip, kampüs genelinde devriye gezer ve herhangi bir güvenlik sorununa anında müdahale eder. Buna ek olarak, kampüs genelinde yerleştirilen güvenlik kameraları, kritik alanları gözetler ve olası tehlikeleri önlemek adına sürekli kayıt altındadır. Kampüs genelinde güvenlik açısından

önemli bölgelerde etkili aydınlatma sağlanır. Bu, karanlık alanlarda güvenlik risklerini azaltmaya yöneliktir. Bu sistemler, genel güvenlik durumunu sürekli değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Kampüs genelinde acil durum iletişim sistemleri bulunmaktadır. Bu sistemler aracılığıyla acil durum bildirimleri, güvenlik uyarıları ve önemli bilgilendirmeler anında öğrencilere iletilir. Öğrencilerimize yönelik olarak düzenlenen eğitimler ve tatbikatlar da acil durumlara nasıl müdahale edileceği konusunda öğrencilerin bilgi sahibi olmalarını amaçlamaktadır. Yangın tatbikatları ve acil durum senaryoları, öğrencilerin hazır olmalarına yardımcı olur. Kampüs girişlerinde ise güvenlik kontrol noktaları bulunur ve sadece kayıtlı öğrenci, personel ve ziyaretçilere izin verilir. Bu, kampüs içindeki kontrolü artırmaya yönelik bir uygulamadır.

Unutmayın ki, üniversitemizde öğrencilerimizin güvenliği için sürekli olarak çalışmaktayız. Sizlere, çocuklarınızın güvenli bir öğrenim ortamında olmaları için destek olmak ve bilinçlenmek adına elimizden gelen her türlü çabayı göstermeye devam edeceğiz.

Devamsızlık

Devamsızlık, öğrencinin derslere belirlenen düzenli katılım oranının altında kalması durumudur. Bu, genellikle çeşitli sebeplerden kaynaklanabilir: sağlık sorunları, kişisel zorluklar, ders materyaliyle uyumsuzluk veya sadece bir mola ihtiyacı. Ancak tüm ebeveyn ve öğrenciler şunun farkında olmalıdır: derslere düzenli olarak devam etmeyen ve katılım göstermeyen bir öğrencinin ilgili dersten başarılı olması mümkün görünmemektedir. Üniversite öğrenimi içerisinde hazırlık sınıfı ve bölüm öğreniminde ders çeşitliliği kapsamında her ders farklı devamsızlık kriterleri bulunmaktadır.



Disiplin Kuralları

Huzurlu bir eğitim ortamı oluşturmak ve öğrencilerimizin başarılarına odaklanmak adına, disiplin kuralları konusunda sizleri bilgilendirmek istiyoruz. Bu kurallar, sadece bir düzeni sağlamakla kalmaz, aynı zamanda öğrencilerimizin güvenliğini ve gelişimini desteklemek amacıyla taşır.

1

Kopya Çekme

Kopya çekmek, öğrencinin sadece akademik başarısını değil, aynı zamanda özgüvenini ve kendine güvenini de zedeler. Bu eylem, öğrencinin kendi potansiyelini tam anlamıyla ortaya koymasını engeller. Biz, öğrencilerimizin kendi başarılarına güvenmelerini ve öğrenmeye odaklanmalarını teşvik ediyoruz.

2

Toplum Kurallarını İhlal Etme

Toplum kurallarını ihlal etmek, sadece üniversite içinde değil, genel toplumda da sorunlara yol açabilir. Öğrencilerimizden, kendilerini içinde buldukları topluluğun bir parçası olarak görmelerini ve bu toplumun değerlerine saygı göstermelerini bekliyoruz. Bu, sorumlu bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olacaktır.

Disiplin Süreçleri İyileştirme ve Gelişim Odaklı

Üniversitemizdeki disiplin süreçleri, öğrencilere sadece hatalarından ders çıkarmaları için bir fırsat sunmakla kalmaz, aynı zamanda olumlu bir gelişim sürecini desteklemek amacını taşır. Öğrencilerimizin, karşılaştıkları sorunlardan öğrenerek ve gelişerek çıkmalarını hedefleriz.

Ebeveyn olarak, sizlerin de bu süreçte çocuklarınızı desteklemeniz büyük önem taşımaktadır. Onlara, disiplin kurallarının sadece bir düzen sağlamakla kalmadığını, aynı zamanda karakter gelişimlerine katkı sağladığını anlatarak, olumlu bir öğrenme ortamı oluşturmaya yardımcı olabilirsiniz.



Öğrenci Bilgi ve Gizliliğinin Korunması

Üniversitemiz, öğrencilerimizin başarıları ve gelişimleri için güvenli bir ortam sunmayı taahhüt ederken, aynı zamanda öğrenci bilgilerinin gizliliğini en üst düzeyde koruma amacını taşımaktadır. Bu kapsamda, Türkiye Cumhuriyeti Kanunları ve özellikle Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK) hükümleri doğrultusunda hareket etmekteyiz.

Öğrencilerimizin notları, devamsızlık durumları ve diğer öğrenimle ilgili bilgiler kişisel veriler kategorisine girmektedir. Bu bilgiler, yalnızca öğrencinin eğitim sürecini etkileyen unsurları belirleme ve geliştirmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu verilerin toplanması, işlenmesi ve saklanması süreçleri, KVKK hükümlerine uygun olarak gerçekleştirilmekte ve en üst düzeyde gizlilik sağlanmaktadır.

Öğrenci bilgileri, öğrencinin rızası olmaksızın üçüncü taraflarla paylaşılmamakta ve sadece ilgili yasal düzenlemeler çerçevesinde yetkilendirilmiş kişilerle paylaşılmaktadır. Bu kapsamda sizlerin de ebeveynler olarak üçüncü bir taraf olduğunu hatırlatır ve öğrenci rızası olmaksızın öğrencinin notu, devamsızlık bilgisi vb. sizlerle paylaşamayacağını belirtmek isteriz. Bu noktada, çocuğunuzla ilgili bilgileri paylaşırken sizlerin de ebeveyn olarak dikkatli olmanız ve gizliliği koruma adına sorumlu bir tutum sergilemeniz önemlidir.

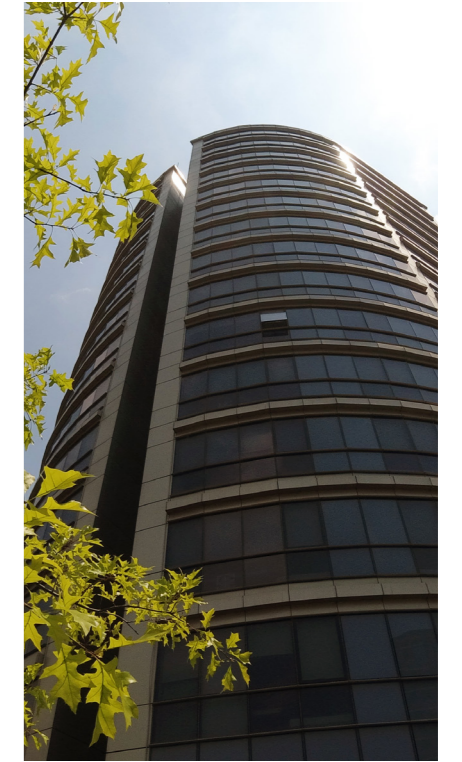
Mali Konular

Her eğitim ve öğretim yılı başında, akademik takvimde ilan edilen süreler içinde öğrenciler öğrenim ücretini ödemelidirler. Akademik takvime Altınbaş Üniversitesi resmi web sayfası üzerinden ulaşabilirsiniz.

Akademik Takvimde belirtilen tarihler arasında öğrenim ücretlerini ödemeyen öğrencilerimiz için %5 gecikme ücreti tahakkuk edilir.

Buna ek olarak öğrenim ücretleri ödemeleri yıllık olarak her eğitim öğretim yılı başında yapılmaktadır. Üç adet ödeme seçeneği bulunmakta olup bunlar; Denizbank gişelerinden peşin ödeme (%4 indirimlidir), Denizbank Kredili Mevduat Hesabı (KMH) ile ödeme (10 eşit taksit ve faizsiz), Öğrenci sistemi üzerinden kredi kartı ile ödeme (Anlaşmalı Kartlara 6 Taksit veya Tek çekim Uygulanır. İlgili döneme kayıtlı olmayan öğrenciler, ders ekleme bırakma süreci bitmeden kayıt dondurma işlemlerini tamamlamalıdır. Aksi takdirde, kayıt dondurma yapmayan öğrencilerden, derslere veya sınavlara katılmamış olsa dahi ilgili dönemin öğrenim ücreti tahsil edilecektir.

Ülke veya şehir dışından gelen ve yurttan kalmak isteyen öğrencilerimiz, yurt ücretleri ve detaylı bilgi için [yurt web adresini](#) kontrol edebilirler.





Ebeveynlere Tavsiyeler

Başarı için Birlikte Çalışma!

Üniversite hayatı, öğrencilerin birey olarak gelişimlerini hızlandıran bir dönemdir. Bu süreçte, ebeveynlerin ve öğrencilerin arasındaki iletişim önemli bir rol oynamaktadır. Sağlıklı ve etkili bir iletişim hem öğrencinin başarısını destekler hem de aile bağlarını güçlendirir.



Ebeveynler ve öğrenciler arasında açık, samimi ve güvenilir bir iletişim ortamının kurulması, karşılıklı güven ortamı ve sorunların paylaşılmasını kolaylaştıran açık iletişim kanalları kurabilmek adına oldukça önemlidir.

Her iki taraf da karşı tarafın bakış açısını anlamaya, empati yapmaya çalışmalıdır. Ebeveynler, öğrencinin zorluklarını ve baskılarını anlamaya çalışmalı; öğrenciler de ebeveynlerinin endişelerini ve beklentilerini anlamalıdır. Hem ebeveynler hem öğrenciler yoğun bir yaşam tarzına sahip olabilir. Ancak, düzenli olarak belirlenen zamanlarda iletişim kurmak, ilişkiyi güçlendirebilir. Haftalık bir aile toplantısı/yemeği veya telefon görüşmesi gibi rutinler oluşturmak ebeveyn öğrenci iletişimi açısından oldukça önemlidir.

Ebeveynler ve öğrenciler, birbirlerini sadece duymakla kalmayıp, gerçekten dinlemelidir. Dinlemek, karşılıklı anlayışı artırır ve var olan problemleri anlamaya ve çözmeye yardımcı olabilir.

Duygularınızı ve düşüncelerinizi net bir şekilde ifade edin. Anlaşılmayan duygular, yanlış anlamalara ve çatışmalara neden olabileceği için açık iletişimin önemini hatırlamak kıymetli olacaktır.

Ebeveynler, öğrencilerini başarıları konusunda teşvik etmeli ve desteklemelidir. Öğrenciler de ebeveynlerinin çabalarını ve desteklerini takdir etmelidir. Unutmayın ki pozitif geri bildirim, motivasyonu artırır!

Karşılaşılan zorluklara odaklanmak yerine, çözümlere odaklanmaya çalışın. Birlikte sorunları aşmak, aile bağlarını güçlendirebilecek bir unsurdur. Bu çerçevede her iki taraf da değişime ve gelişime açık olmalıdır. Esneklik, yeni durumlara uyum sağlamayı kolaylaştırır ve iletişimi güçlendirir.

Bu ipuçları, ebeveynlerin ve öğrencilerin sağlıklı, pozitif ve etkili iletişim kurmalarına yardımcı olabilir. İletişimdeki bu güçlü temel, aile bağlarını derinleştirebilmekte ve öğrencinin üniversite yaşamında daha başarılı olmasına katkı sağlayabilmektedir.

Üniversite Öğrencisinin Ebeveyni Olmak

Üniversiteye adım atan bir gençle, ebeveyn olmak; gurur, heyecan ve aynı zamanda bir miktar endişe içerir. Çocuğunuz artık kendi yolunu seçiyor ve bu süreçte bağımsızlık arayışında. Bu dönemde, duygusal desteğinizin yanı sıra onların özgürlüklerine saygı göstermek önemlidir. Kendi kararlarını alırken yanlarında olduğunuzu bilmeleri, güvenlerini inşa etmelerine yardımcı olacaktır.



Üniversitede öğrencilik hayatı, gençleri sadece akademik olarak değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal anlamda da büyük bir değişimle karşı karşıya bırakır. Onların bu yeni dünyada kendilerini bulmalarına izin verin ve bu süreçte yaşadıkları duygusal dalgalanmaları anlamaya çalışın. Belki de ilk kez evden uzakta olmanın getirdiği özgürlük ve sorumluluk duygusu, onları heyecanlandırabilir ya da kimi zaman endişelendirebilir.

İletişim, bu dönemdeki en önemli araçlardan biridir. Öğrencinizle açık bir diyalog kurun, hissettiklerini paylaşmaya teşvik edin. Sizden duygusal destek aldıklarında, zorlukları daha kolay aşabilirler. Aynı zamanda, kendi hedeflerini belirleme sürecinde yanlarında olduğunuzu hissettirin. Başarı ve başarısızlık kavramlarını kendi perspektiflerinden ele almalarına izin verin.

Bu dönemde, finansal konular da gençler için yeni bir deneyim olabilir. Maddi konularda sağlam bir temel oluşturmalarına yardımcı olun, ancak aynı zamanda kendi bütçelerini yönetme konusunda deneyim kazanmalarına fırsat tanıyın. Bu, maddi bağımsızlık duygularını güçlendirecek ve gelecekteki yaşamları için önemli bir beceri olacaktır.

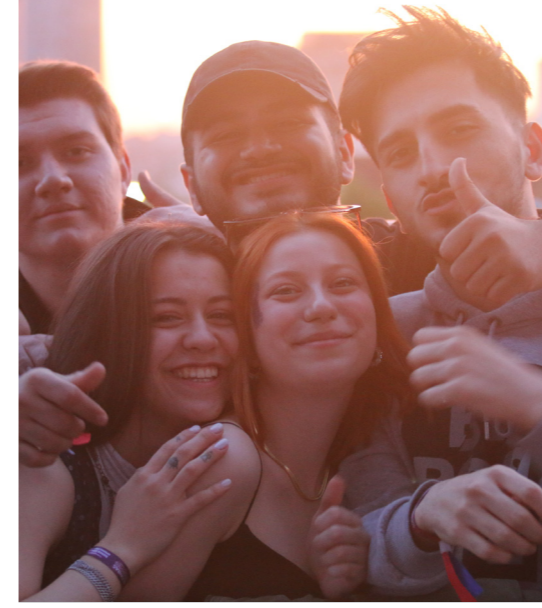
Üniversite, gençlerin kariyer hedeflerini belirledikleri ve kişisel gelişimlerini sağladıkları bir platformdur. Bu süreçte, onların tutkularını keşfetmelerine ve kendi kimliklerini bulmalarına yardımcı olun. Onları destekleyerek, başarılı bir öğrencilik deneyimi geçirmelerine yardımcı olabilirsiniz.



O ne Hissediyor !

Her yeni başlangıç, insanların içsel dünyasında çeşitli duygusal deneyimlere yol açar. "O Ne Hissediyor!" başlıklı bu metin, öğrencilerimizin hissettiği duygulara dair bir anlayış geliştirmenize yardımcı olmak adına oluşturulmuştur. Yeni bir dönemle birlikte genellikle heyecanlı bir başlangıç yaşanır; yeni arkadaşlar, farklı dersler ve keşfedilecek bir sürü şey! Ancak bu heyecan, aynı zamanda belirsizlik ve endişe de getirebilir.

Dersler, sınavlar, projeler... Yoğun akademik tempunun bir sonucu olarak öğrencilerimiz stres yaşayabilir. Zaman zaman, yoğun bir programın içinde yorgun düşebilirler. Bu durumda, onlara zaman yönetimi ve stresle başa çıkma konusunda rehberlik etmek önemlidir.



Motivasyon eksikliği, öğrencilerimizin yaşadığı bir diğer duygusal durum olabilir. Bu, belirli bir konuda sıkıntı yaşadıkları veya hedeflerini net bir şekilde göremedikleri durumlarda ortaya çıkabilir. Onlara hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusunda destek olmak, bu motivasyon kaybını aşmalarına yardımcı olabilir.

Başarıya ulaştıklarında veya bir konuda gelişim gösterdiklerinde öğrencilerimiz özgüven kazanırlar. Bu dönemde onları tebrik etmek ve bu olumlu enerjiyi sürdürmelerine yardımcı olmak, onların duygusal gelişimlerine olumlu bir katkı sağlar.

Bu duygusal dalgalar, öğrencilerimizin hayatının bir parçasıdır. Onlara bu dönemde hissettikleriyle başa çıkmalarına yardımcı olmak, sağlıklı bir akademik ve duygusal gelişimlerini desteklemenin temelidir. Siz ebeveynler olarak, onların yanında olduğunuzu hissettirmeniz ve bu duygusal deneyimleri birlikte aşabilmeniz, onları daha sağlam bir temel üzerinde büyümelerine katkı sağlar.





Ne zaman Kaygılanmalıyız?

Ailelerin, çocuklarının yaşamları için zaman zaman kaygılanmaları, ebeveynliğin doğal bir parçasıdır. Ancak, bu endişeler normal sınırları aşmış ciddi bir hal aldığı anda, ailelerin dikkatli olması önemlidir. İşte ailelerin ne zaman kaygılanmaları gerektiğine dair bazı belirtiler:

1

İzole Edilme ve İletişim Kopukluğu

Çocuğunuz, ani bir şekilde sosyal etkileşimden ve iletişim kurmaktan kaçınıyorsa, bu durum bir uyarı işareti olabilir. Sosyal geri çekilme, duygusal sorunların bir belirtisi olabilir.

2

Dramatik Davranış Değişiklikleri

Çocuğunuzun normalde sergilemediği ani davranış değişiklikleri varsa, örneğin, ani öfke patlamaları, aşırı hassasiyet veya aşırı duygusallık, bu durumda dikkatlice gözlem yapmalısınız.

3

Akademik Başarıda Düşüş

Eğer çocuğunuzun akademik başarısı aniden düşüyorsa, bu durumda altında yatan nedenleri araştırmak önemlidir. Öğrenme güçlükleri, duygusal sorunlar veya motivasyon kaybı bu durumu etkileyebilir.

4

Fiziksel Sağlık Sorunları

Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı gibi belirtilerle başvuran bir çocuk, bu durumda duygusal veya psikolojik bir sorunu ifade ediyor olabilir. Fiziksel şikayetlerin altında duygusal bir neden olup olmadığını araştırmak önemlidir.

5

Uyku Problemleri

Ani uyku değişiklikleri, uykusuzluk veya aşırı uyuma gibi durumlar, çocuğunuzun duygusal sağlığı hakkında bilgi verebilir. Uyku problemleri, stres veya kaygı gibi konuların bir yansıması olabilir.

6

Sosyal İlişkilerde Sorunlar

Çocuğunuzun arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşıyorsa veya arkadaşlarından izole ediliyorsa, bu durumu dikkate almalısınız. Sosyal çevreleriyle ilişkileri, duygusal sağlıkları için önemlidir.

Aileler, bu tür belirtileri fark ettiğinde, çocuklarıyla açık ve destekleyici bir iletişim kurmalıdır. Profesyonel yardım almak da bir seçenek olabilir. Psikolog veya rehberlik uzmanları, çocukların duygusal sağlığı konusunda ailelere ve çocuklara yardımcı olabilir. Unutulmamalıdır ki, duygusal sağlık genellikle zamanında müdahale ile düzeltilebilen bir konudur.

Biraz da Sizin Dünyanız

Çocuklarınız artık genç yetişkinlerdir ve üniversite, onların hayatlarında önemli bir dönüm noktasıdır. Ancak, bu süreç sadece onlar için değil, sizin için de önemlidir. Çocuklarınızın bağımsızlığını kazanmasıyla birlikte siz de kendi hayatınıza odaklanabilir, yeni hobiler edinebilir ve kendi ilgi alanlarınıza zaman ayırabilirsiniz. Bu süreçte sizin de bir yolculuğa çıktığınızı unutmayın. Bundan sonrası için biraz daha kendi hayatınıza odaklanarak, çocuklarınıza daha iyi destek olabilir ve bu sürecin keyfini çıkarabilirsiniz. Unutmayın ki bu, hem çocuklarınızın hem de sizin için unutulmaz bir deneyim olacak.





ALTINBAS
ÜNİVERSİTESİ
SENİ "EN İYİ SEN" YAPAR



İletişim

 audost.altinbas.edu.tr

 [altinbasdost](https://www.instagram.com/altinbasdost)