



KOÇ OKULU
İLK-ORTA-LİSE

Vehbi Koç Vakfı

2022

MEZUNLARINA
MEZUNİYET SONRASI
ÖNERİLER KİTAPÇIĞI



İÇİNDEKİLER

Koç Okulu'ndan Mesaj Var!	4
Mezuniyet Sonrası Bu Belgelere İhtiyacınız Olacak	6
İyi Misiniz?	6
Liseden Üniversiteye Geçiş	7
Üniversitede Yeni Arkadaşlıklar Edinmek	14
Sağlıklı Yakın İlişkiler için Öneriler	16
Türkiye'de Öğrenim Görecek Öğrenciler İçin Önemli Bilgiler	18
Yurt Dışında Öğrenim Görecek Öğrenciler İçin Önemli Bilgiler	21
Yurt Dışı Üniversiteye Giderken...	22
Askerlik Erteleme Süreçleri	23
Mezunlar Derneğinden Mesaj Var!	24
Mezunlarımızdan 2022 Sınıfına Tavsiyeler	26

Koç Okulu'ndan Mesaj Var!

Sevgili 2022 Mezunları,

Sizleri biraz hüzün, buruk bir sevinç ama tatlı bir heyecan ve gururla mezun etmemizin yanı sıra, bir yandan da mezuniyet sonrası dönemde ihtiyaç duyabileceğiniz destekleyici ve yol gösterici bilgi, öneri ve yönergeleri akademik, sağlık, sosyo-kültürel vb. farklı başlıklar altında derleyerek sizler için bu rehber kitapçığı düzenledik. Hazırlanmasında emeği geçen tüm çalışma arkadaşlarıma ayrıca teşekkür ederim. Sizler için çok faydalı bir el kitabı olacağını düşünüyorum.

Sizleri Koç Okulu'ndan, bilgisiyle, görgüsüyle, dünya görüşü ve değerleriyle tam donanımlı, özgüveni yüksek, topluma örnek, lider bireyler olarak uğurluyoruz. Her zaman vurguladığım gibi, biz Koç Okulu olarak kocaman bir aileyiz ve sizler bu ailenin en değerli bireylerisiniz. Koç Okulu öğrencisi olduğunuz dönemdeki gibi mezun olduktan sonra da, hayatınızın her aşamasında, bizler sevgimiz, ilgimiz ve desteğimizle hep yanınızda olacağız. Hayatın size daima güzellikler getirmesini; başarılarınızın hayat boyu artarak devam etmesini temenni ederim.

Yolunuz açık olsun...

Sevgilerimle,

Dr. Elif Kara Öztürk

Koç Okulu, Lise Müdürü

Sevgili 2022 Mezunları,
Sizlerle son sene bir araya geldik, 12. sınıfın bu en yoğun dönemini bitirdiniz ve mezun oldunuz. Artık her biriniz üniversite hayatınıza başlayacaksınız. Lise eğitiminin size kazandırdığı beceriler ve var olan özgüveniniz yolunuzu kolaylaştıracaktır.

Yolunuz açık olsun,

Sevgilerimle,

Gülden Taşdelen

Koç Okulu, 12. Sınıflar Müdür Yardımcısı

Sevgili 2022 Mezunları,

Öncelikle hepinizi ayrı ayrı tebrik etmek isterim. Öğrenci olmanın en zor olduğu yıllarda üstün başarılar göstererek liseden mezun oluyorsunuz. Daha önce Dünya’da hiç kimsenin deneyimlemediği şeyleri yaşayarak tarihe geçmeyi başardınız.

Kimsenin ne yapacağını bilmediği dönemlerde, hayallerinizden asla vazgeçmeyerek her zaman ileriye gitmeye devam ettiniz.

Herkesin yalnız, sıkışmış hissettiği zamanlarda sosyalleşmeyi, ihtiyaçlarınızı ertelememeyi birbirinize sahip olduğunuz için minnet duymayı asla bırakmadınız.

Birçok değişim yaşamanıza rağmen siz hep kendiniz olmayı bildiniz. Hep dürüst ve kendinizi en iyi şekilde ifade edebilenler olmayı sürdürdünüz.

Yarınları soranların cevap bulamadığı günlerde yanıtları öğrenmek için her yolu denemekten hiç vazgeçmediniz.

Herkesin mecburiyetten sahip olduklarıyla yetindiği dönemde siz hep daha fazlasını hak ettiğinizin bilinciyle istediğinizi hep elde ettiniz.

Herkes Zoom mikrofonunda birkaç dakika söz hakkı verilirken siz daha fazlası için sorular sormayı, sorgulamayı hiç bırakmadınız.

Herkesin karanlık diye nitelendirdiği gelecekte siz kendi ışığınız oldunuz.

Ve şimdi ektiğiniz meyveleri toplamaya hazır durumdasınız. Lise hayatınız boyunca

yaptıklarınızla, sizi olabildiğince parlak, güneşli, mutlu günler bekliyor. Hepinizin parmakla gösterilir, başarılı, duyarlı ve samimi liderler olacağınıza eminim.

Biliyorsunuz, görüşmelerimizde size tavsiye vermenin benim görevim olmadığını, sizin her zaman en doğruyu kendinizin bulabileceğini defalarca konuşmuştuk. Ama bu sefer sizlere bir tavsiye vermek isterim: Size kendi fikirlerinizi sorgulamanıza neden olacak, sahip olduklarınızla yetinmenizi isteyecek, daha fazlasını istememeniz gerektiğini söyleyecek ve sizi susturmaya çalışacak seslerle karşılaşmaya devam edeceksiniz. Ama siz hep yaptığınız gibi yılmadan, kendi doğrularınız için savaşmaya ve kendiniz olmaya devam edin. Şimdiye kadar bunu yaparak başarıya ulaştınız ve eminim ki ulaşmaya da devam edeceksiniz.

Hepinizle gurur duyuyorum. Hayatınızın geri kalanında sağlık, mutluluk ve başarılar sizinle olsun. Ufkunuz açık olsun. Hoşça kalın!

Sevgilerimle,

Onur KIZILKAYA

12. Sınıf Psikolojik Danışmanı

Mezuniyet Sonrası Bu Belgelere İhtiyacınız Olacak

Mezuniyetinizin hemen sonrasında okul başvurularınız için bazı belgelere ihtiyaç duyacaksınız. Bu belgelerin bazıları okuldan temin edebileceğiniz bazıları ise e-devlet platformundan elde edebileceğiniz belgeler olacak.

Mezuniyet Töreni'nde size verilecek olan diploma hatıra amaçlıdır. Resmi diplomanız olan MEB Diplomanız ise, imza karşılığı size veya birinci derece yakınınıza 12. sınıfın son gününden sonra sizlere iletilecek tarihlerde teslim edilecektir. Diploma bir defaya mahsus verildiği için, sizden istendiğinde verebilmeniz için noterden tasdik ettirerek çoğaltmanızı öneririz.

Transcript ihtiyacınız olduğu takdirde, nerede kullanacağınızı belirterek, öğrenci işlerine e-posta iletebilirsiniz. (**ogrenci_isleri@koc.k12.tr**) Transkriptiniz sizinle dijital olarak e-posta ile paylaşılacaktır.

İyi misiniz?

Sevgili Gençler,

Lise hayatından sonra mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olacak ipuçları, öneriler, hatırlatıcılar ve diğer önemli konularla ilgili bilgileri sizler için aşağıdaki sayfalarda derledik.

Mezuniyetiniz sonrasında rehber niteliğinde olabileceğini düşündüğümüz bu bilgilerin her biri, aynı zamanda psikolojik iyi oluşa yönelik önemli bir katkı sunmaktadır.

Bizler bu konulara dikkat edilmesinin ve farkındalık odağında bulunmasının insanın iyi oluşunun teşvikine anlamlı katkıda bulunacağına inanıyoruz.

Bunun hiçbir şekilde kapsamlı bir kaynak listesi olmadığını ve profesyonel yardım istemek yerine kullanılmaması gerektiğini unutmayın.

Umut ediyoruz ki bu kaynak sizlere yardımcı olur!

Liseden Üniversiteye Geçiş

Yeni Bir Yaşam Dönemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlık

Liseden üniversiteye geçiş sürecinde insan yaşamının gelişimsel açıdan da yeni bir kapısı aralanmaktadır. Fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik açıdan ele alındığında bireyin bu dönemde alabileceği sorumluluklar farklılaşmakta ve döneme özgü yeni sorumluluklar üstlenilmektedir. Değişen sosyal ve akademik çevre, farklı bir şehirde üniversiteye başlamak, aileden uzakta yaşamak, yeni bir adaptasyon gerektirirken; üniversitede kimlik gelişimini sağlıklı bir şekilde sürdürebilme, meslek sahibi olma, bir grubun üyesi olma ve geleceğe yön verme idealleri de bu dönemde önemli bir rol oynamaktadır.

Önemli bir değişim dönemi olan bu evrede bireyin bio-psiko-sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, psikolojik olarak sağlam kalabilmesinin de temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle, yeni bir yaşam dönemine adım atan bir birey olarak öncelikli sizin psikolojik sağlamlığınızın yüksek olması gerekmektedir. Psikolojik sağlamlık, yeni koşullara uyum sağlayabilme ve adapte olabilme becerisidir. Genç yetişkinliğe adım atarken; mutlu ve anlamlı bir yaşam için gereken gücün içinizde var olduğunu bilmenizi isteriz.

Sizler için temel olabilecek **psikolojik sağlamlık önerilerini** aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz:

"Şimdi ve burada"ya odaklanın.

Hümanist yaklaşıma göre, geçmiş ve gelecek üzerine harcanan zaman kayıp zamandır.

«Bugün geriye kalan hayatınızın ilk günüdür.»

Geçmişin esiri olmadan hayatı dolu dolu yaşamın tek yolu şimdi ve burada yaşamaktır. Gelecekle ilgili belirsizliklerin gölgesinde

yaşamak, kaygı duygusunu beraberinde getirebilir. Yarını bilmemek tahmin edilen kadar da kötü bir durum değildir, şimdinin kıymetini gösterir.

"Şimdi ve burada benim ihtiyacım nedir?" sorusuna vereceğiniz cevaba odaklanın. Bu soruya dürüstçe ve cesurca vereceğiniz her cevap, hayatınızı kendinizin deneyimlemenizi ve kendi idealleriniz için yaşamınızı mümkün kılar. Andaki ihtiyaçlarınıza temas edebilmemiz, psikolojik iyi oluş için destekleyicidir.

"ŞİMDİ"nin önemini anlatan Pencere Kenarındaki Hasta hikayesini okumanızı öneririz.

Kendinize ve çevrenize karşı iyimser bir duygu ile yaklaşın, olumlu ve güçlü yönlerinizi fark edin.

Değişim karşısında iç ve dış destek kaynaklarının farkında olmak, değişime adapte olmanın ve zorluklarla baş edebilmenin ilk adımıdır. Birey olarak sahip olduğunuz tüm özelliklerinizi kabullenin ve iyimser bir duygu ile yaklaşın.

Olumsuz senaryoları ön planda tutmak zamanla alışkanlık haline gelebilir. Hayatta karşınıza çıkan olayları öncelikle negatif algılamaktan sıyrılmak gerekir. Karşılaştığınız olay sizin için bir fırsat da olabilir.

Olumsuz düşüncelerle savaşmak yerine, onları yargılamadan kabullenin ve serbest bırakın.

“Bütün bunlar benim başıma nasıl geldi?”, “Mağdurum.”, “Hayatım alt üst oldu.” gibi olumsuz düşüncelerden uzak durmaya çalışın. Bu tarz düşünceler sorumluluğu kendinizden farklı kanallara havale etmenize neden olabilir. Halbuki yaşamınızda aktif olan sizlersiniz. Bu nedenle kendinize odaklanın, kendinize dair duygu, düşünce ve davranışlarınızın sorumluluklarını almaktan kaçınmayın.

“Yaşadığın zor durumlar karşısında nasıl bir tepki vermeyi seçiyorsun?” sorusunun önemini anlatan Patates, Yumurta ve Kahve hikayesini okumanızı öneririz.

Duygularınıza kucak açın.

Kaygı, korku gibi duygular istenmedik, kaçınılması gereken duygular değildir. Bu duygular insanın özünün bir parçasıdır. Bu

duyguların insanın hayatına kattığı bir anlam ve öğreteceği şeyler olduğuna dair farkındalık kazanmak psikolojik dayanıklılığa katkı sağlar.

Olumsuz duyguları bastırmamaya çalışın, ifade edin.

Yaşadığınız duyguyu fark edip ona şapka çıkartın. Duygular güçlü sinyallerdir. Duygu, (emosyon) ve ‘motivasyon’ (güdülenme) Latince kelimelerden ‘hareket etmek’ anlamındaki aynı kökten gelir. Duygular bir pusula gibi bize yön gösterir. İç ve dış dünyaya güçlü ve hızlı mesajlar gönderir. Duyguyu görmek farkındalığımızı artırır ve ihtiyaçlarımıza daha hızlı yanıt bulmamıza, etkili ve istedik bir iletişim kurmamıza yardımcı olur.

Umut edin.

Psikolojik sağlamlığın en temel öğelerinden biri de umuttur. Daha önce baş ettiğiniz zorlu durumlarda yarın hakkında olumsuz düşündüyseniz de sürecin öyle ilerlemediğini hatırlayın. Zor bir durum ile baş başa kaldığınızda bu durumun hayatınızın sadece bir kısmında sizi etkileyeceğini düşünün. Bu umut, aynı zamanda sizi değişim için harekete geçirecek itici bir güç de olacaktır.

Kontrol edebildiklerinize odaklanın.

Yaşadığımız zorlukları etkileyen birçok faktör olabilir. Bunlardan bazıları bizim kontrol edebildiğimiz, bazıları ise değiştiremeyeceğimiz nedenler olabilir. Bazen kontrol edemeyeceğimiz şeyleri bırakmak ve kendimize eziyet etmemek gerekir. Bu aynı zamanda öz şefkatin bir parçasıdır.

Kendinizi olumsuz şeylerle yargılamaktan vazgeçip, kendinizi bağışlayın.

«Tanrım bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etme gücü, değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesareti ve bu ikisi arasındaki farkı anlayabilme sağduyusu ver.»

Kendinizi tanımaya çalışın.

Kendinize şu soruları sorabilirsiniz;

- Kendimin farkında mıyım? Neyi istediğimi, nasıl davrandığımı farkında mıyım?
- Kendimle baş başa kaldığımda rahatsızlık duyuyor muyum?
- İhtiyaçların neler?

Kendinize Karşı Dürüst Olun.

Denemek ve keşfetmek harikadır, ancak değerlerinizi ve kim olduğunuz gerçeğini kaybetmeyin. Başkalarını memnun etmek için kolayca etkilenmeyin veya olmadığınız bir şey olmaya çalışmayın. Kendinizi ve sınırlarınızı bilin.

Gerektiğinde 'Hayır' deyin.

Hayır diyebilmek önemli ve koruyucu bir beceridir. Kendinizi korumanın bir yolu olduğu gibi karşınızdakini korumak anlamına da gelebilir. Üniversitede yeni ve heyecan verici pek çok cazip deneyimler olabilir. Bazıları sizin için uygun olabilirken bazıları da olmayabilir.

Şüphe duyduğunuzda kendinize dur deyin.

Cömertliğinizden, iyi niyetinizden veya zamanınızdan yararlanacak kişilere karşı savunmasız olmayın. Sınırlarınızı ve ne zaman kendinizi savunmanız gerektiğini bilin ve "hayır" deyin.

Konfor Bölgenizden Çıkın

Hesaplanmış riskler alın. Korkularınızın üstesinden gelmek ve yeni şeyler denemek, hata yapmak anlamına gelse bile, kişisel gelişiminiz için önemlidir.

Dürtüsel davranmayın. Daima eylemlerinizin sonuçlarını düşünün.

Yeni yerleri ziyaret etmek, insanlarla tanışmak ve çeşitli hobileri test etmek için zaman zaman kendi konfor alanınızdan çıkmayı deneyebilirsiniz. Gerçekten sevdiğiniz bir şeye ne zaman rastlayacağınızı asla bilemezsiniz.

Mizahı kullanın.

Gülmek en iyi ilaçtır. Mümkün olduğunca gülmekten ve mizahtan yararlanmak gerekir. Gülmenin iyileştirici bir yanı vardır. Gülmek aynı zamanda bulaşıcıdır. Zor zamanlarda mizahtan yararlanmak, düzenli olarak bir mizah dergisi okumak, komedi filmleri izlemek belki de en etkili baş etme yöntemlerinden olabilir.

Tadını çıkarma aktiviteleri oluşturun.

Çoğu zaman keyifle yaptığımız bir aktivitede anda kalmakta zorlanırsınız. Gün içinde keyifle yaptığımız aktivitenin farkına varmak için o deneyimin bir adım dışına çıkmamız gerekir. Düzenli olarak sevdiğiniz bir aktiviteyi tadını çıkararak yapmaya çalışın. Bu sizin için bir yürüyüş olabilir, belki güzel bir yemek ya da sizin sevdiğiniz herhangi bir şey. Her zamankinden farklı olarak bunu yaparken ne kadar şanslı olduğunuzun, bunu yapmayı ne kadar sevdiğinizin farkında olun. Nelerden zevk aldığınızı sevdiğinizle paylaşmak, hatırlamak için o anın fotoğrafını çekmek ya da her akşam yatmadan zihinde canlandırmak bu aktivitelerden aldığınız keyfin uzun süreye yayılmasını sağlayacaktır.

Minnnet ve şükran duyun.

Elimizdeki imkanlarımız için, en azından hala bir yaşamımız olduğu için minnet ve şükran duyarak yaşayabilmek, daha farkındalıklı ve şefkatli olabilmeyi sağlar. Minnet ve şükran, değerli ve anlamlı bir yaşamımız olduğunu görebilmeyi, yaşamın yalnızca iyiyi hissetmekle ilgili olmadığını anlamayı kolaylaştırabilir.

Her gün şükran duyduğunuz şeyleri listelemek için 5-10 dakika ayırarak bunları düşünebilirsiniz. Bunun için bir defter kullanabileceğiniz gibi çeşitli mobil uygulamalardan da faydalanabilirsiniz.

Gönüllü ve toplum hizmeti programlarına katılın, iyilik hareketleri oluşturun.

Üniversite yıllarınızda hangi bölümde olursanız olun, diğer insanlar için elinizden gelebilecek bir iyilik hareketine katılmaya çalışın.

Araştırmalar, başkalarının mutluluğu için çaba harcayanların daha motive ve daha başarılı olduğunu gösteriyor.

Gönüllü ve toplum hizmeti çalışmaları aynı zamanda kariyerinize yardımcı olabilecek değerli iş ve sosyal beceriler de sağlayacaktır. Üniversiteye girdiğinizde gönüllü olmayı ve toplum hizmeti programlarına katılmayı bırakmayın, çünkü bu etkinlikler ağ kurma fırsatları da sağlayabilir.

Sosyal ilişkilerinizi sürdürmeye özen gösterin.

Yapılan çalışmalar, mutlu insanların başkalarıyla daha fazla zaman geçirdiğini ve mutsuz insanlardan daha zengin sosyal bağlantılara sahip olduğunu gösteriyor. Sokaktaki bir yabancıyla basit konuşma eylemi bile

ruh halimizi beklediğimizden daha fazla artırabiliyor. Yeni sosyal bağlantılar kurmaya odaklanabilirsiniz. Sürekli uğradığınız restorandaki bir kişi ile beş dakikalık kısa bir sohbet ya da aynı dersi aldığınız arkadaşınıza içtenlikle nasıl olduğunu sormak gibi bir hareket de olabilir.

Ayrıca daha anlamlı sosyal bağlantılar da kurmak daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Değer verdiğiniz biriyle, uzakta olan bir arkadaşınızla veya bir süredir konuşmadığınız bir aile üyesiyle bağlantı kurmak için planlamalarınızı yapabilirsiniz. Üniversitenin yoğun temposu içinde bu konuda bir planlama oluşturmak da sosyal bağlantılarınızı kuvvetlendirici bir yöntem olabilir.

Yeni arkadaşlıklar kurun, ancak yine de eski arkadaşlarınızla iletişimde kalmak için zaman ayırın.

Sevgiyi duymanın, hissetmenin önemini anlatan Mavi Kurdele hikayesini okumanızı öneririz.

Beslenmenize dikkat edin.

Üniversite ve pizza BFF olabilir, ancak vücudunuzun sağlıklı bir şekilde çalışması için hamur ve sostan daha fazlasına ihtiyacı vardır. Unutmayın, beden ve ruh sağlığı bir bütündür.

Arada bir salata yemeye çalışın. Sağlıklı atıştırmalıklar seçin ve kendinizi paketli gıdalar ile aşırı şımartmamaya çalışın. Yurt odanızda mini buzdolabınız varsa, paketler halinde ton balığı ve ayrı ayrı kesilmiş sebze ve meyve porsiyonları bulundurabilirsiniz. Ayrıca, susuz kalmamak için bol su içtiğinizden de emin olun!

Düzenli ve yeterli uyumaya özen gösterin.

Her gün aynı saatte uyumaya ve uyanmaya çalışın. Modern çağda insanların bu kadar mutsuz olmasının nedenlerinden biri, sürekli

olarak uykusuz kalması. Uykumuz ruh halimizi beklediğimizden daha fazla iyileştirebilir. Haftanın en az dört günü, en az 7 saat uyumayı alışkanlık haline getirmeye çalışın.

Uyumakta zorlanacağınız günler olursa, odanızın olabildiğince karanlık olduğundan emin olun. Bilgisayar monitörlerini kapatabilir, alarm-saat ışıklarını kısabilir ve perde-panjurlarınızı kapatabilirsiniz. Ayrıca bir göz maskesi de deneyebilirsiniz.

Yattıktan sonra 15-30 dakika içinde uykuya dalamazsanız, kendinizi hissedene kadar kalkıp rahatlatıcı bir şeyler yapmayı deneyin (Meditasyon yapın, kitap okuyun, karalama yapın).

(Headspace, YouTube'da ücretsiz olarak erişebileceğiniz oldukça faydalı uyku kaynakları sunar!)

Düzenli fiziksel aktivite, egzersiz yapın.

Gün içinde egzersiz yapmanın vücudunuzu daha sağlıklı hale getirmenin yanı sıra ruh halinizi de olumlu anlamda etkilediğini biliyoruz. Her gününüzü en az 30 dakika egzersiz yaparak, vücudunuzu hareket ettirerek geçirebilirsiniz. Yaptığınız egzersizler çok ağır bir spor olmak zorunda değil, amacımız sadece vücudumuzu normalden biraz daha fazla hareket ettirmek. Her gün açık havada biraz vakit geçirmeyi ihmal etmeyin. Doğadaki seslerin zihinsel ve fiziksel sağlığımız için birçok faydası vardır. Temiz havada bir yürüyüşe çıkın ya da dışarıda bir süre oturun.

Meditasyon yapın.

Meditasyonun daha olumlu ruh halleri ve artan konsantrasyon gibi bir dizi olumlu faydası vardır. Belirli rutinlerle vaktinizin bir kısmını meditasyona ayırabilirsiniz. Bazen günde 10 dakika bile ayırmak, sakinleşmeyi ve anda olan biteni görebilmeyi daha kolay kılabilir.

Hobilerinize zaman ayırın, yapmaktan keyif aldığınız ve sizi mutlu eden şeyleri yapmaya özen gösterin.

Gün içinde yaptığınız aktiviteleri arttırabilirsiniz. Aktivite planlaması yaparken aktivitelerinizi bir önemlilik sırası içine koyabilir, gün sonunda neleri yaptığınızı, neleri ise ihmal ettiğinizi görüp ihmal ettiklerinizi hayatınıza daha çok sokabilmenin yollarını arayabilirsiniz.

Önceliklerinizi sıraya dizmenin önemini anlatan Kavanozdaki Taşlar hikayesini okumanızı öneririz.

Bazen hiçbir şey yapmamaya da ihtiyacımız var.

Güne gülümseyerek başlayın. Hatta günün ilk ve son saatlerini sakın geçirin. Gündemi takip etmek yerine ekranlarınızı kapatın, içinizden ne geliyorsa onu yapın. Spontan bir gün planı ile arada dinlenmenin keyfini çıkarın.

Gerektiğinde yardım isteyin.

Zaman zaman yardım istemekten pek hoşlanmıyor olabiliriz. Belki başkasını kendi dertlerimizle sıkacağımızı düşünüyoruz, belki yardım istemenin zayıflık olduğuna inanıyoruz, belki "Şimdi benim eksik olduğumu düşünecekler" endişesi duyuyoruz ya da mükemmeliyetçi yapımızı ön plana çıkarıyoruz. Ancak unutmamalıyız ki, hiç kimse incinmez değildir ve hepimizin destek ihtiyacı duyduğu durumlar olabilir.

Sizi yardım istemekten alıkoyan otomatik düşüncelerinizin farkına varın ve size engel olmasına fırsat vermeyin. Eğer;

- Kendinizi yoğun stres ve baskı altında hissediyorsanız,
- Yaşadıklarınız günlük yaşamınızı olumsuz etkiliyorsa,
- Stres tepkileriyle başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız,

bir ruh sağlığı uzmanına başvurmak gerçekçi bir çözüm olacaktır. Özellikle okul ile ilişkili durumlarda üniversitenizin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü ile iletişime geçmekten kaçınmayın.

Bir durum ile karşılaştığınızda hızlı, aklınıza ilk gelen ile hareket etmeyin.



“Ne pervasızca ne de korkarak”

-Aristoteles

Durun, düşünün ve değerlendirin. Ne oluyor, nasıl oluyor, gerçek veriler neler? Bu gerçek verileri edindikten sonra da asla harekete geçmemelik yapmayın. Doğru zamanı, doğru yeri, doğru kişiyi başkalarının fikrini baz alarak değil kendi ihtiyacınıza göre belirleyin ve harekete geçin.

Hayallerinizin peşinden gidin. Üniversite hayatıyla gelen tüm fırsatları ve zorlukları kucaklayın. Ve ebeveynlerinizin, sevdiklerinizin her zaman sadece bir telefon uzaklıkta olduğunu bilin.

Hayallerinin peşinden gitmenin önemini anlatan At Terbiyecisi hikayesini okumanızı öneririz. Bir durumu, olguyu sağlıklı bir şekilde değerlendirmenin önemini anlatan Üç Filtre Testi (Sokrates) hikayesini okumanızı öneririz.

Akademik Öneriler

Nasıl not alacağınızı öğrenin.

Organize, sorumlu bir öğrenciyse, gelişmenin en iyi yolu not alma becerilerinizi geliştirmektir. Üniversiteye gitmenin temel amacı, uygun eğitim tekniklerini öğrenmek ve gelecekteki kariyeriniz hakkında bilgi edinmektir. Üniversitedeki, dersin ilgili öğretim görevlisinin söylediklerine dair aldığınız notlar hem sınavlarda hem de gelecekteki kariyerinizde başarınız için temel olacaktır. Anahat yöntemi, Cornell yöntemi, zihin haritası yöntemi, akış yöntemi ve slaytlara yazma yöntemi gibi not almanın birçok etkili yolu vardır. Öğrenme tarzınıza en uygun yöntemi öğrenmek ve ustalaşmak, üniversitedeki başarınızı büyük ölçüde etkileyecektir.

Kendinizi disipline edin.

Üniversiteye gittiğinizde, rahatlamamanın cazibesine direnmek zor olabilir. Çok fazla dersi atlama veya çalışma zamanınızı ihmal etme hatasını yapmayın. Geride kalmak çok kolay olabilir. Her zaman sınıfa gitmeyi, derse katılmayı alışkanlık haline getirin (istemediğiniz zamanlarda bile). Üniversitede başarılı olmak istiyorsanız çalışma programınıza uyun. Bir semestrde birkaç dersi kaçırsanız dönemi başarıyla tamamlayamayabilirsiniz. Ne için orada olduğunuzu ve önceliklerinizin ne olduğunu hatırlayın. Başarılarınızdan yalnızca siz sorumlusunuz. Sonuçları istiyorsanız, sıkı çalışmanız gerekir.

Zaman yönetimini öğrenin.

Üniversitede bunalmış hissetmekten kaçınmak için okulu, sosyal yaşamınızı ve sahip olduğunuz diğer yükümlülükleri dengelemeyi

öğrenmelisiniz. Tüm ödev teslim ve sınav tarihlerini içeren bir takvim tutun. Kesintisiz çalışmaya ayırdığınız her gün için kendinize de belirli bir zaman ayırın. Bir programa bağlı kalmak, bunalmış hissetmeden zamanınızı etkili bir şekilde yönetmenize yardımcı olabilir.

Organize olun.

Lise ve üniversite seviyesindeki dersler arasındaki en büyük farklardan biri, üniversitenin daha kısa sürelerde daha fazla içeriğe sahip olmasıdır. Bu nedenle, üniversite derslerinizin çoğu zaman daha fazla içerik yerine daha büyük sınavlar içerdiğini göreceksiniz. Buna hazırlanmanın en iyi yolu, nasıl organize edileceğini öğrenmektir. Ödevleri ve sınavları takip etmek için bir takvime sahip olmak, stresi azaltacak ve aynı zamanda günlük çalışma zamanınızı planlayacak şekilde zamanınızı yönetmenize izin verecektir. Üniversitedeki sınavlar genellikle daha yoğun ve daha seyrek olduğu için, her gün belirli bir süreyi ders çalışmak için ayırmak, derslerde başarılı olmanıza yardımcı olacak ve bir sınavdan önceki gece telaşlı anlarınızı önleyecektir.

Derslerinizi kaçırmayın.

Lisede derse devam zorunlu olsa da üniversitenin avantajlarından biri, sınıfa gidip gitmeyeceğinizi seçebilmenizdir. Birçok öğrenci bundan yararlanır ve gereksiz yere dersleri atlar. Bazılarının ne söyleyebileceğine bakılmaksızın, derslere katılmak başarınız için çok önemlidir, çünkü dersler ve sınıf etkinlikleri sınavlarınızda ortaya çıkan içeriğin çoğunu alacağınız yerdir. Derse düzenli olarak devam etme ve disiplinli olmak için mümkün olduğunca planlı davranın.

Çok okumaya hazır olun.

Üniversiteye girdiğinizde sayısız okuma ödevi için hazırlanın. Bazı eğitimciler, her dersten önce bir okuma ödevi tamamlamanızı bekler. Ek olarak, bir sınava çalışma zamanı geldiğinde bol bol kitap okumayı bekleyin. Materyalleri kilit noktalar için tarayarak nasıl daha verimli okuyacağınızı öğrenmek, okumak için harcanan zamanı azaltmaya ve daha fazla bilgiyi saklamanıza yardımcı olacaktır.

Çalışma becerilerinizi tazeleyin.

Çalışma sürenizden en iyi şekilde nasıl

yararlanabileceğinizi öğrenin. Henüz lisedeyken hangi çalışma yöntemlerinin sizin için en uygun olduğuna karar verdiyseniz, daha verimli çalışmanın yollarını belirleyebilirsiniz. Üniversiteye gittiğinizde her zamankinden daha fazla çalışmaya ihtiyacınız olacak.

Üniversiteniz tarafından düzenlenen sosyal etkinliklere katılın.

Müfredat dışı bir aktivite veya bir ekibe katılın. Okuldaki topluluk ve kulüplerde aktif olmak, arkadaş edinmek ve gelecekteki potansiyel ilişkiler için harika bir yoldur ve size gerçek bir aidiyet duygusu sağlar.

Üniversitede Yeni Arkadaşlıklar Edinmek

Muhtemelen bir çoğunuz hayatınızda, özellikle son zamanlarda, tamamen yeni bir arkadaş grubunun içine bu denli hızlı bir şekilde geçiş yapmak durumunda kalmadınız. Belki hayatınızın çoğunda aynı arkadaş grubuna sahiptiniz ve şimdi üniversite için dünyanın dört bir yanına dağılıyorsunuz ya da belki birkaç arkadaşınız yakınlarda olacak, ancak yine de şartlar gereği zaman zaman birbirinizden ayrı kalmak zorunda olacaksınız. Bu süreçte tabii yeni birileriyle tanışmak da istersiniz. Her durumda da, bir sürü yeni yüzle karşılaşmak ve tamamen yeni bir sosyal sahneye adım atmak üzeresiniz. Bu yüzden kendinize şu soruyu soruyor olabilirsiniz: Nasıl yeni arkadaşlar edinebilirim?

Durum ne olursa olsun, aşağıdaki ipuçları bundan sonraki yaşamınızda arkadaşlar bulmanıza ve üniversite deneyiminzden en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacaktır. Ve iyi haber şu ki, üniversitede arkadaş edinmek sandığınızdan çok daha kolay!

Yurtlarda vakit geçirin ve etkinliklere katılın.

Üniversite birinci sınıf öğrencileri için arkadaş edinmenin en kolay yollarından biri yurtlardır. Birinci sınıf yurtları, yeni öğrencilerin uyum sağlamasına ve birbirini tanımalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenler. Muhtemelen pizza partileri, karaoke geceleri, geziler vb. olacaktır.

Yurtlarda düzenlenen tanışma ve kaynaşma etkinliklerine mutlaka katılın. Ayrıca yurdunuzun ortak alanlarında veya taşınma haftasında diğer kişilerin odalarına uğrayarak ve kendinizi tanıtarak yeni insanlarla tanışabilirsiniz.

İlk birkaç hafta boyunca birçok kişi, başkalarıyla sosyalleşmeye açıktır. Kendinizi tanıttın, tanıştığınız herkese karşı samimi olun ve sosyal etkinliklere katılmaya açık olun. Yurdunuzdaki

insanlarla dost olursanız, üniversitede kendinizi çok daha rahat ve kendinden emin hissedeceksiniz.

Bu fikirler belki şu an için korkutucu gelebilir, ancak diğer birinci sınıf öğrencileri sizinle aynı gemide: arkadaş edinmek ve yakınlarda yaşayan insanları tanımak istiyorlar. Bu bilinçle adım atarsanız, insanların sizinle aynı yolda buluşmak istediğini göreceksiniz.

Odanızdan çıkın.

Tabii ki, sosyal hayatınız tamamen yurt ile ilgili olmayacak.

Odanızın rahatlığından ayrılmaya istekli olduğunuz sürece üniversitedeki insanlarla tanışmak son derece kolaydır.

Yemek salonunda yemek yiyin, kampüs kafelerini ziyaret edin, kütüphaneye veya spor salonuna gidin, bir çalışma grubuna katılın ve okulunuzdaki etkinliklere katılın.

Derslerinize gitmek bile insanlarla tanışmanın mükemmel bir yoludur. Ayrıca, sınıflarınızdaki insanlar büyük olasılıkla benzer ilgi alanlarına veya kariyer hedeflerine sahiptir.

Nereye giderseniz gidin, kendinizi tanıtmayı ve başkalarıyla sohbet etmenin beklediğinizden daha kolay olduğunu göreceksiniz. İnsanlara sadece nereden geldiklerini, hangi derslerde okuduklarını veya hangi dersleri aldıklarını sorabilirsiniz. Yeni olduğunuz için, üniversite hakkında genel tavsiyeler veya aklınıza takılan herhangi bir soru da sorabilirsiniz. Diğer birinci sınıf öğrencileriyle konuşurken, üniversite hayatına alışmaktan ve ilk birkaç haftanızın nasıl geçtiğinden bahsedebilirsiniz.

Ders dışı etkinliklere katılın.

Siz bu konuda şanslısınız ki lisenizde çok sayıda ders dışı dersi etkinlik vardı ve bunlara katılmak

için çaba sarf ettiniz. Ders dışı etkinliklerin yeni insanlarla tanışmadaki rolünü de çok iyi biliyorsunuz. O yüzden bu aşinalık, sizin üniversitede yeni insanlar tanımanız için büyük bir fırsat. Çoğu üniversitede, ana dallarınız, çeşitli ilgi alanlarınız, kültürel gruplar, belirli hayır kurumları için yardım etkinlikleri ve çok daha fazlası dahil olmak üzere birçok şey için bir kulüp vardır.

Üniversitelerde ayrıca hemen hemen her spor dalı için katılabileceğiniz eğlence amaçlı spor takımları da vardır. Bir kulübe veya spor takımına katıldığınızda, aynı kişileri tutarlı bir şekilde görürsünüz, bu da arkadaşlık kurmayı kolaylaştırır.

Mevcut birçok ders dışı etkinlik seçeneklerini okumak için üniversitenizin web sitesine gidin ve ilginizi çeken bazılarını seçin. Tutkularınıza uygun kulüplere, gruplara veya ekiplere katılarak ortak ilgi alanlarına sahip ve arkadaş olması kolay insanlarla tanışacaksınız.

İnsanları davet edin.

İnsanlarla konuşmaya başladığınızda, muhtemelen yakın hissettiğiniz veya daha iyi tanımak isteyeceğiniz birkaç kişi bulacaksınız. Onları bir yerlere davet etmeye başlayın. Yine, diğer insanlar sizinle aynı gemide ve bir yere davet edilmekten büyük olasılıkla heyecan duyacaklardır.

İnsanları size katılmaları için davet edebilirsiniz: Öğle yemeği, kahve, ikinizin de keyif aldığı bir TV şovu, spor salonuna gitmek, konser, bir parti veya sosyal toplantı, kampüs etkinlikleri, ilgilendikleri bir kulüp toplantısı vb. gibi.

İlk başta tanışma sohbetleri harikadır, ancak diğer öğrencilerle kaliteli zaman geçirmek, nasıl arkadaşlık kuracağınıza dair de önemli ipuçları sunmaktadır.

Başkaları sizi bir yerlere davet ettiğinde, evet deyin!

Bu özellikle başlangıçta, dışarı çıkıp insanlarla tanışmaya çalışırken geçerlidir. Elbette uykudan ve ders çalışmadan ödün vermeyin. Size uygun olabilecek, güven sınırlarınız doğrultusundaki etkinlik davetlerini geri çevirmeyin. Maceracı olun ve yeni insanlarla yeni aktiviteler denemeye istekli olun.

Oda arkadaşınız sizi gece yarısı kahvaltısına davet etse bile gidin!

Sonunda, hangi etkinlikleri ve arkadaşlıkları sürdürmek istediğinizi anlayacaksınız. Ancak üniversitenin ilk birkaç haftasında "evet" deyin ve her şeyden biraz deneyin. İnsanlarla tanışmanın, size yakın hissettiğiniz kişileri bulmanın ve üniversite deneyiminizden gerçekten keyif almanın en iyi yolu budur.

Ve son olarak;

Üniversitede arkadaş edinmek konusunda endişe ediyorsanız, rahatlayın. Aslında, üniversite yıllarınız muhtemelen arkadaşlık kurmanın en kolay zamanıdır.

Herkes için heyecan verici bir zamandır ve insanlar sosyalleşmeye ve diğer öğrencileri tanımaya açıktır. Lisenize uyum sağlamanın zor olduğunu düşünüyorsanız, üniversite farklı olacaktır. Herkes için gerçekten olaylar, aktiviteler ve benzer düşünen insanlar vardır.

İlk birkaç haftanızda, yurdunuzdaki herkesi tanıyın ve yurt etkinliklerine katılın. Ama orada durmayın! Yemek salonları, kütüphaneler, kafeler ve diğer popüler toplanma yerleri dahil olmak üzere mümkün olduğunca çok kampüs yerini ziyaret ederek dallara ayrılın.

Okulunuzun sunduğu etkinliklere, sporlara, çalışma gruplarına, kulüplere ve diğer her şeye göz atın. Ve nereye giderseniz gidin, insanlarla konuşmaktan korkmayın! Davetiyeleri kabul edip teklif ettiğinizde eğlenceli anılar ve kalıcı arkadaşlıklar yaratma yolunda olacaksınız.

Sağlıklı Yakın İlişkiler için Öneriler

Sağlıklı iletişim

Açık, dürüst ve güvenli iletişim, sağlıklı bir ilişkinin temel bir parçasıdır. Bir ilişki kurmanın ilk adımı, her ikinizin de birbirinizin ihtiyaçlarını ve beklentilerini anladığınızdan emin olmaktır. Öyleyse birbirinizle konuşun! Bu ipuçlarını deneyebilirsiniz:

Konuşun

Sağlıklı bir ilişkide, sizi rahatsız eden bir şey varsa,

onu tutmak yerine onun hakkında konuşmak en iyisidir.

Birbirinize Saygı Gösterin.

Sizin olduğu kadar partnerinizin de istek ve duygularının değerlidir. Önem verdiğiniz diğer kişinin, fikirlerini akılda tutmak için çaba gösterdiğinizi bilmesini sağlayın. Sağlıklı ilişkileri sürdürmek için karşılıklı saygı esastır.

Uzlaşın

Anlaşmazlıklar sağlıklı ilişkilerin doğal bir parçasıdır, ancak bir konuda aynı fikirde değilseniz uzlaşmanın bir yolunu bulmanız önemlidir. Anlaşmazlıkları adil ve akılcı bir şekilde çözmeye çalışın.

Yardımcı Olun

Birbirinize güven ve cesaret verin. Ayrıca, desteğine ne zaman ihtiyaç duyduğunuzu

partnerinize bildirin. Sağlıklı ilişkiler, birbirini küçümsemekle değil, birbirini geliştirmekle ilgilidir.

Birbirinizin Mahremiyetine Saygı Gösterin.

Bir ilişkide olmanız, her şeyi paylaşmanız ve sürekli birlikte olmanız gerektiği anlamına gelmez. Sağlıklı ilişkiler alan gerektirir.

Sağlıklı Sınırlar

Sınırlar, ilişkileri sağlıklı ve güvende tutmanın iyi bir yoludur. Sınırları birlikte belirleyerek, hem sizin hem de partnerinizin istediği ilişki türü hakkında daha derin bir anlayışa sahip olabilirsiniz. Sınırlar sizi asla kapana kısılmış hissettirmemeli veya partnerinizin etrafında “yumurta kabukları üzerinde yürüyormuşsunuz” gibi hissettirmemelidir. Sağlıklı sınırlar, potansiyelinizi asla kısıtlamamalıdır.

- Partneriniz olmadan arkadaşlarınızla dışarı çıkın.

- Beğendiğiniz etkinliklere ve hobilere katılın.
- E-postanız, sosyal medya hesaplarınız veya telefonunuz için şifreleri paylaşmak zorunda değilsiniz.
- Birbirinizin bireysel beğenilerine ve ihtiyaçlarına saygı gösterin.

Bu bölüme ait daha detaylı bilgi almak için, Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı tarafından hazırlanan ve değerli bir kaynak olan **“Yakın İlişkiler ve BEN”** kitapçığını inceleyebilirsiniz.

Sağlıklı ve Güvenli Cinsellik

Bu bölüme ait daha detaylı bilgi almak için, Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı tarafından hazırlanan ve değerli bir kaynak olan **“Güvenli Cinsellik”** kitapçığını inceleyebilirsiniz.

Son Olarak;

Tüm söylenenlerle, bunun bir büyüme dönemi olduğunu ve büyümenin tüm karışık duygularla geleceğini unutmayın. Şu anda temelde hepiniz aynı anda mutluluk, özgürlük, kafa karışıklığı, heyecan ve yalnızlık gibi duyguları yaşıyor olabilirsiniz, bu çok doğal...

En önemlisi, üniversiteye geçiş sırasında

kendinize dikkat edin. Kaçınılmaz olarak öğrenme eğrileriyle karşı karşıya kalacaksınız, ancak hayatın her şeye rağmen yenilikleriyle ve güzellikleriyle sizi karşılayacağını söylemek için buradayız! Kendinize karşı acımasız olmak, sizi geriye dönüp bakabileceğiniz güzel anılar biriktirmekten alıkoyacaktır. Öyleyse: devam edin, harika şeyler bekleyin, güzel hatalar yapın ve sizi bekleyen tüm yeni olasılıklara açık olun!

Türkiye’de Öğrenim Görecek Öğrenciler İçin Önemli Bilgiler

Türkiye’de üniversite okuyacak olan öğrencilerimiz, yoğun ve stresli bir dönemi tamamlamış olacaksınız. Üniversite hayatının başlamasıyla, belirsizliklerin büyük oranda ortadan kalktığı, kültürel, sosyal ve akademik açıdan kendinizi geliştirmeyi hedefleyeceğiniz yıllar başlıyor olacak. Bu süreçte bilmeniz gereken bazı yönetmelikleri ve üniversite öğrenimi sürecine dair önerilerimizi aşağıda görebilirsiniz.

Üniversite Kayıtları

YKS sonuçlarınız açıklandıktan sonra, üniversite ve bölüm tercihinizi Temmuz ayında başlayacak şekilde gerçekleştireceksiniz. Ağustos sonunda hangi üniversitenin hangi bölümüne yerleştirildiğiniz açıklanacak. Ağustos ayının sonunda, Eylül ayı başlarında üniversite kayıtlarınızı gerçekleştireceksiniz. Üniversite kayıtları için gerekli olan belgeleri ve kayıt işlemlerinize dair açıklamaları yerleştirildiğiniz üniversitenin web sayfasından takip etmelisiniz.

Yurtlar

Üniversite kayıtlarınızı gerçekleştirdikten sonra yurttan kalacak öğrencilerimiz;

- Özel üniversitenin kendi yurdunda kalmak istiyorsanız kendi üniversiteniz ile kayıt olurken görüşmeli, web sayfasını takip etmelisiniz.
- Devlet yurdunda kalmak isteyen öğrencilerimiz ise Kredi Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü tarafından her yıl değişen

tarihlerde açıklanan zaman diliminde başvuru işlemini gerçekleştirmelidir.

- Üniversitelerin kendi kampüsünde olmayan ancak üniversite yerleşkelerine yakın özel yurtlarda kalmak isteyen öğrencilerimiz ise kayıt sırasında üniversitelerinde de duyuruları bulunan özel yurtlarda kalabilirler.

Hazırlık sınıfı

Yabancı dilde öğrenim veren üniversiteleri tercih eden öğrencilerimiz, yerleştirildikleri üniversitelerin ilan ettiği uluslararası geçerliliği olan sınavların skorlarını belgelendirmeleri durumunda hazırlık sınıfını atlayabilirler. Uluslararası geçerliliği olan sınav sonucu bulunmayan öğrencilerimiz, üniversitenin kendi hazırlık atlama sınavlarına girmek zorundadır. Üniversite kayıt döneminde, hazırlık atlama sınavları ile ilgili açıklamaları yerleştirildiğiniz üniversitenin web sayfasından takip etmelisiniz. Türkiye’de bir çok üniversitenin kabul ettiği TOEFL sınavına gireceksiniz, skorunuzun kabulü için devlet kurumlarında sınava girmeniz gerekmektedir.

Yükseköğretim kurumlarında ön lisans ve lisans düzeyindeki programlar arasında geçiş, çift ana dal, yan dal ile kurumlar arası kredi transferi yapılması esasları: İlgili yönetmeliğe bu bağlantıdan ulaşabilirsiniz.

Türkiye’de Lisans Öğrenimi İle İlgili Genel Öneriler

- Üniversitelerin fakültelerinin zorunlu dersleri birbirine çok benzer. Üniversite hayatı sadece derslere girip çıkmaktan ibaret değildir. Üniversite ortamında sizin kendi kişisel, sosyal ve akademik gelişiminiz için sunulan tüm fırsatları iyi araştırın ve değerlendirin.
- Üniversitenizde ilk yıllardan itibaren mutlaka kulüp faaliyetlerine katılın. Hem farklı bölümlerden çevre edinir hem de ileriki yıllarda, çalışma hayatında zaman ve fırsat bulamayacağınız tecrübeler kazanmış olursunuz.
- Üst sınıflardaki öğrencilerin tecrübelerinden faydalanın. Akademisyenlerle iletişim kurmaktan çekinmeyin.
- Mutlaka başka bölümlerden ders alın. Yan dal ya da çift anadal programlarından faydalanın. Ayrıca sadece kendi okulunuzun dersleriyle yetinmeyin; Coursera (Michigan, Stanford vb. üniversitelerin kursları) , EdX (Harvard ve MIT nin kursları) gibi online eğitim sitelerinden de birkaç ders alabilirsiniz.
- Yerleştirildiğiniz bölümün kendinize uygun olmadığını fark ederseniz kurum içi ve kurumlar arası yatay geçiş imkanlarını araştırın. Yatay geçişte ortalama önemli olduğu için sınavlardan alacağınız puanı yüksek tutmaya çalışın.
- Ortalamanızın yüksek tutmaya çalışmanız size akademik açıdan birçok (çift ana dal, yan dal, yüksek lisans vb.) fırsatlar yaratacaktır. Ortalamayı yüksek tutmaya çalışırken kültürel ve sosyal açıdan kendinizi geliştirmeyi ihmal etmeyin. Kısaca sadece derslere girip çıkan bir öğrenci olmayın.
- Okuduğunuz bölüme uygun, farklı sektörlerde tecrübe kazanın. Mezun olduktan sonra sevdiğiniz işi yapabilmemiz, üniversite hayatında bu tecrübeleri biriktirmemiz ile mümkündür.
- Lisans öğreniminiz boyunca mutlaka en az bir dönem yurt dışına gidin. Bunun için üniversitenizin ilgili bölümleri ile iletişime geçin. IAESTE, ERASMUS, ISEP gibi öğrenci değişim programlarını araştırabilirsiniz. Başvurularınızı son günlere bırakmayın.
- Üniversitede kendi alanınız dışında karşınıza çıkan iş fırsatlarını da değerlendirmeniz birikiminize katkı sağlayacaktır.
- Üniversitenin bir yıl eksik/fazla sürmesi önemli değil. Önemli olan sizin bilgi, beceri ve donanım heybenizi istediğiniz şekilde doldurmanız ve mutlu bir yaşama hazırlanmanız. Kariyerinizi belirlemede fırsatların farkına varabilmemiz ve değerlendirebilmeniz büyük rol oynayacak. Fırsatlar karşınıza üniversitede çıkabilir, gözünüzü açık tutun.
- Üniversitedeyken kariyeriniz için ayrıca kişisel gelişim eğitimlerine katılmalı, etkinliklerde görev almalı, etkinliklere katılan firmalarla tanışmalı, seminerlere katılmalı, İlerlemek istediğiniz uzmanlık alanındaki yenilikleri takip etmelisiniz.
- Lisans öğreniminiz boyunca mutlaka staj yapın. Staj başvurusunun başından stajın sonuna kadar edineceğiniz tecrübe ve çevre, üniversite hayatınızdan sonra çok işinize yarayacaktır. Bunun için şirketler üniversitelerin ilgili birimlerinden, akademisyenlerinden destek alabilir. Staj yapmak istediğiniz şirketler online duyuru yapabilir. Takipte olun.

Staj başvurusunda dikkat etmeniz gerekenler

- Üniversitenizin staj ve iş başvurusu ilanlarını takip edin. Akademisyenlerinizden, üst sınıf öğrencilerden bilgi alın.
- Online duyuru açmamış şirketlere başvuru yaptığınızda geri dönüş olmama olasılığına hazırlık olun ancak istediğiniz şirketler varsa yine de başvuru yapmaktan kaçınmayın.
- Görüşmeye gittiğiniz şirket hakkında araştırma yapmalısınız. Yöneticinin size şirketle ilgili yönelteceği soruya hazırlıklı olmalısınız. Bu sayede çalışmak istediğiniz kurum hakkında bilgi sahibi olduğunuzu karşı tarafa geçirmiş olursunuz.
- Staj başvurusu için bir özgeçmiş ve bir ön yazı hazırlamalısınız.
- Ön yazınız çok uzun olmamalı ve kendi cümlelerinizle kısaca kendinizi anlatmalısınız. Ön yazıda ilgilerinizi, kariyer planınızı, staj başvurusundaki amaçlarınızı, staj yapacağınız tarihleri ve sigorta durumunuzu belirtmelisiniz. Eğer okulunuzun zorunlu stajı yok ise zorunlu staj ilanlarına başvurmamalısınız. Gönüllü ilanlara başvuru yapıyor iseniz bunu da ön yazınızda belirtmelisiniz.
- İş hayatına adım atmaya hazırlanırken başlangıç noktanız CV'niz olmalıdır. CV'nin açılımı Curriculum Vitae'dir ve özgeçmiş anlamına gelir. İş bulmanızı sağlayacağı için öncelikle hazırlamak için gerekli özeni ve zamanı göstermeniz gerekiyor. Hatta hazırlamadan önce ve hazırlama aşamasında üzerinde dikkatle düşünmelisiniz.

- Çok uzun olmamalı

Verdiğiniz bilgi sizi mülakata çağırılmalarını sağlamalı, az, eksik veya fazla bilgi vermekten kaçınmalısınız.

- Fotoğraf özenle seçilmeli

Özgeçmişinizdeki fotoğrafınızın iş ilanlarına başvurabilecek ciddiyette olmasına özen göstermelisiniz.

- E-posta adresin ciddi durmalı

E-posta adresine özen gösterin, isim soyadından oluşan ciddi, telefonda da kodlaması kolay bir e-posta adresi kullanmalısınız.

- Kişisel becerilerinizi ön plana çıkarmalısınız!

Yeni mezunların sık karşılaştığı bir problem ilanlarda tecrübe istenmesi ve özgeçmişlerde tecrübe kısmının eksik kalması. Üniversitede üstlenilen görevler, üye olduğunuz kulüplerde yaptıklarınız, sosyal sorumluluk çalışmalarınız, aldığınız sertifika,

katıldığınız kurslar veya eğitimler özgeçmişinizi güçlendirecektir. Bunları hem CV'nizde hem de staj-iş başvurularınızda yazacağınız ön yazıda öne çıkartabilirsiniz.

- İmla hatası yapmamaya özen göstermelisiniz

İşverenler, özgeçmişleri incelerken kişinin gösterdiği özene büyük önem veriyor. Özgeçmişinizi bitirdikten sonra, yanlışları düzeltmek adına mutlaka kontrol edip başka birilerinin de okunmasını sağlayabilirsiniz.

- Sosyal medya profiliniz de değerlendiriliyor

Adaylar artık işverenler tarafından sosyal medyada da takip ediliyor, adayın sosyal medya profil ve paylaşımlarını da inceleyen işveren sayısı artıyor. Sosyal medyayı kariyeriniz için avantaja dönüştürebilir, katıldığınız aktiviteler ve iş dünyasına yönelik ilgi alanlarınızla zenginleştirebilirsiniz. Bunu yaparken yalan ve gereksiz içeriklerden uzak durmak önem taşıyor.

Yurt Dışında Öğrenim Görecek Öğrenciler İçin Önemli Bilgiler

Yurt dışında öğrenim görecek öğrencilerimizin, öğrenim görmeye başladıkları yıl itibari üniversitenin tanındığına dair belgeyi mutlaka YÖK'ten almaları önerilmektedir. Yurtdışındaki üniversiteden mezun olduktan sonra düzenlenen Denklik belgesini almak veya yurtdışından Türkiye'ye geçiş yapmak istemeniz durumunda ve askerlik işlemlerinizin tecili dahil birçok yasal işlemleri başlatmak ancak tanınan üniversiteden öğrenim görmek veya mezun olmak ile mümkündür. Tanınma ve Denklik işlemleri ile ayrıntılı bilgiye <https://denklik.yok.gov.tr/sikca-sorulan-sorular> adresinden ulaşabilirsiniz.

Yurtdışında Lisans öğrenimi görecek öğrencilerimizin, YÖK'ün (Yüksek Öğretim Kurulu) diploma denkliği için güncel duyurularını <https://denklik.yok.gov.tr/> adresinden takip etmesi istenmektedir.

Türkiye'de Tanınma ve Denklik işlemleri Yükseköğretim Kurulu Tanıma ve Denklik Hizmetleri Daire Başkanlığı tarafından yürütülmektedir. Tanıma ve Denklik Hizmetleri Daire Başkanlığı tarafından yürütülen faaliyetler kapsamında düzenlenen belgeleri bilmenizde fayda olduğunu düşünüyoruz;

1) Diploma Denklik Belgesi

Denkliği talep edilen diplomanın Türk yükseköğretim sisteminde hangi alan ve düzeye eşdeğer olduğunu gösterir belgedir. Yurt dışındaki üniversitelerin ön lisans, lisans ya da yüksek lisans programlarından mezun TC vatandaşları denklik başvurusu yapabilir. Lisans diplomasını aldıktan sonra denklik başvurusunu yaparken istenecek belgeleri YÖK'ün sayfasında bulabilirsiniz.
<https://denklik.yok.gov.tr/tc-onlisans-lisans>

2) Mezuniyet Tanıma Belgesi

Tanınan bir yurt dışı yükseköğretim kurumundan ve programından hangi derece ile mezun olduğunuzu gösteren ancak denklik belgesi niteliği taşımayan belgedir. Bu belge;

- Yurt dışında bir yükseköğretim kurumundan mezun, ancak mezun olduğu alanda denklik için ders tamamlama, seviye tespit sınavı vb. şartları yerine getirmesi gereken; ancak mezun olduğu alanda çalışmayı düşünmediğinden bu işlemleri tamamlamak

istemeyen ilgililer için "yükseköğretim mezunu" olarak istihdam edilmesinin önünü açmak,

- Yurt dışında mezun olduğu okul ve derecesi tanınan, ancak mezun olduğu alanın Türkiye'deki programlara eşdeğer bulunmaması nedeniyle hakkında denklik dışında karar alınan ilgililerin üniversite mezunu olduğunu belgelemek,
- Denklik işlemleri sürerken, askerlik sevk ve tehir işlemleri gibi acil olarak yükseköğretim mezunu olduğunu gösterir belgeye ihtiyaç duyulması halinde mağduriyeti önlemek amacı ile verilir.

3) Kurum Tanıma Belgesi

Bir yurt dışı yükseköğretim kurumunun, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığında mevcut uluslararası listelerde yer alıp almadığını ve ilgili kurumdan alınacak diploma ile denklik başvurusu yapılması halinde göz önünde bulundurulması gereken hususları gösteren ve

talep edilmesi halinde ilgililere verilen ancak diploma denklik belgesi niteliği taşımayan Kurum Tanıma Belgesidir. Kurum Tanıma Belgesinin gerekli olduğu durumlar;

- Yurt dışında öğrenim görmek isteyen/ öğrenimlerine devam eden öğrenciler,
- Yurt dışındaki yükseköğretim kuruluşlarından Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarına yatay geçiş yapmak isteyen öğrenciler,
- Türkiye'de lisansüstü eğitimine başlayacak olan yabancı uyruklu öğrenciler,
- Başta sağlık ödemeleri için SGK olmak üzere, Üniversiteler, Dışişleri Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı, barolar, valilikler gibi resmi makamlara bilgi vermek isteyenler,
- Yurt dışındaki yükseköğretim kurumlarında alınan doktora eğitimi için Doktora denkliği

almak üzere Üniversitelerarası Kurul Başkanlığına başvuru yapan ilgililer gerek duyarlar.

KKTC, ABD ve Hollanda dışındaki ülkelerde yer alan yükseköğretim kurumları için talep edilen Okul Tanıma Belgesi, e-Devlet kapısı üzerinden ve herhangi bir hizmet bedeli ödenmeksizin alınabilmektedir. KKTC, ABD ve Hollanda'daki yükseköğretim kurumlarının tanınıp tanınmadığına dair Okul Tanıma Belgesi almak için <https://denklik.yok.gov.tr/> internet adresinde yer alan dilekçenin doldurularak hizmet bedelinin (50 TL.) yatırılıp elden yada posta yoluyla Yükseköğretim Kurulu Tanıma ve Denklik Hizmetleri Daire Başkanlığına başvuruda bulunulmalıdır.

Yurt Dışı Üniversiteye Giderken...

- Üniversiteden gelecek yazışmaları takip edin; özellikle ABD üniversiteleri yatakhane odanızda ihtiyacınız olacaklar hakkında detaylı bilgiler verirler.
- Yanınızda çok fazla eşya götürmeyin, ama fotoğraf, Türkiye hatıraları ve arkadaşlarınıza verebilecek (nazar boncuğu) gibi küçük hediyeleri yanınıza almanız iyi olur.
- Çamaşır yıkamak, temizlik yapmak ve ütü gibi konulardan siz sorumlu olacaksınız, hazırlıklı olun!
- Üniversite başlamadan düzenlenen "Oryantasyon" programlarına mutlaka katılın; hem diğer yeni gelenlerle tanışmak hem de okulun, yaşamın işleyişini öğrenmek için çok faydalı.
- İlk senenizde mutlaka profesörlerinizin ofis saatlerinden faydalanın, soru sorun.
- Öğrenci Kulüplerine katılın, hem aktif olun hem de yeni insanlarla tanışın.
- Yaşadığınız şehri/ kasabayı tanıyın.
- Üniversitedeki akademik danışmanınızla görüşerek önünüzdeki yolu planlayın.
- Kütüphaneyi bol bol kullanın; ders çalışmak için çok tercih edilen bir yer olduğunu göreceksiniz.
- ABD'ye gidiyorsanız mutlaka I-20 formunuz yanınızda olmalı, pasaportunuzdaki F-1 vizesi ile birlikte göstermelisiniz.
- Üniversiteye gittiğiniz ülkenin mezuniyet sonrası yabancılar için iş bulma/ çalışma şartlarını takip edin.
- Hayatınızın en güzel yılları sizi bekliyor; tadını çıkarın!

Askerlik Erteleme Süreçleri

Askerlik çağı, nüfus kayıtlarına göre her erkeğin 20 yaşına girdiği yılın Ocak ayının birinci gününden başlayan ve kırk bir yaşına girdiği yılın Ocak ayının birinci gününde biten süredir.

Askerlik tecil ettirme şartları ise Lise, Üniversite, Yüksek Lisans ve Doktora programında öğrenci olmanız ya da mezuniyet durumunuza göre değişmektedir.

Lisans ve daha aşağı seviyede öğrenim görenlerin askerlikleri en fazla;

- Lisede 22 yaşını tamamladığınız,
- Üniversitede ise 28 yaşını tamamladığınız yılın sonunu geçmemek kaydıyla mezun oluncaya kadar askerlik yoklamanız yapılmadan ertelenir.

Liseden mezun olduktan sonra Yurt dışı üniversitelerinde Lisans öğrenimi gören öğrencilerimizin, öğrenim gördüğü üniversitenin YÖK (Yükseköğretim Kurumu) tarafından da tanınması koşulu ile yurtdışı Temsilciliğinde öğrenciliğinin tanınabilmesi için Millî Eğitim Bakanlığı veya yurt dışı temsilciliklerimizde öğrenci dosyası açtırması gerekmektedir.

Öğretim kurumlarından mezun olanların ertelemeleri aşağıdaki koşulları göre olur;

1. Mezuniyet veya ilişik kesme tarihinden itibaren yoklamanız yapılmadan;

- Lise veya dengi okuldan mezun olanların üç yıl,
- Dört yıl ve daha uzun süreli yükseköğretim kurumlarından mezun olanların mezuniyet tarihinden itibaren iki yıl, yurt dışındaki öğrenim kurumlarından mezun olanlara ise denklik işlemlerini tamamlayabilmeleri için denklik onay birimine başvuru tarihinden itibaren ilave bir yıl süreyle ertelenir.

Bu erteleme süreleri;

- Lise veya dengi okul mezunları için 22 yaşını,
- Fakülte, yüksekokul veya meslek yüksekokullarından ilişikleri kesilenler ile meslek yüksekokulu mezunları için 28 yaşını,

- Dört yıl ve daha uzun süreli yükseköğretim kurumu mezunları ile denklik işlemlerini tamamlayabilmeleri için bir yıllık erteleme süresi verilenler için 32 yaşını tamamladıkları yılın sonunu geçemez.

2. Yurt dışı yükseköğretim kurumları mezunlarının erteleme süreleri hiçbir şekilde lisans mezunlarının mezuniyet tarihinden itibaren üç yılı, yüksek lisans mezunları için mezuniyet tarihinden itibaren iki yılı geçemez.

Detaylı bilgilere Millî Savunma Bakanlığı web sitesinden ve Resmi Gazete’de yayımlanan Asker Alma Yönetmenliği’nden ulaşabilirsiniz.

Mezunlar Derneğinden Mesaj Var!

Değerli 2022 Mezunları,

Dünyanın bilinen tüm dinamiklerinin altüst olduğu bir dönemde Koç Okulu'ndan mezun oluyorsunuz. Lise hayatınızın nasıl geçtiğini eminim yıllar sonra çok farklı duygularla hatırlayacaksınız. Bu zor süreç içerisinde bile belli bir amaç doğrultusunda bir sonraki adımını en iyi şekilde planlamış sizlerin, ileride gerçekleştirmeyi başardığınız hayallerinizi de duyacağımıza inancımız tam.

Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği yönetimi olarak vizyonumuz; kapsayıcı, tüm paydaşlarını birbiriyle üst düzeyde etkileşim ve dayanışmaya teşvik eden ve bunun için fırsat yaratan, bir yandan okulumuzun kuruluş değerlerini, kültür, gelenek ve dünya görüşünü yaşatırken, aynı zamanda değişim ve gelişime önem veren, günümüzün ve geleceğin dinamiklerine adapte olabilecek kıvraklık ve enerjiye sahip, üyelerimizin bir parçası olmaktan gurur, paydaşlarımızın ise her daim işbirliği yapmaktan mutluluk duyacağı, bilinir, değerli bir marka haline gelmek. Arzumuz, bu şekilde daha fazla kişinin hayatına değer katarak onlara daha güçlü şekilde ulaşmak; etkinliğimizi artırırken etki alanımızı genişletmek. Bu vizyon doğrultusunda mezunlar ve hali hazırda okulumuz öğrencisi olanlar için burs programları yürütüyor, etkinlikler planlıyoruz. Gündem belirleyen ve geleceğe yön veren üyelerimizle gurur ve dayanışma içerisinde bir topluluk olmak, bir büyük aile olduğumuzu hissetmek ve hissettirmek için çalışmalarımızı sürdürmeye devam edeceğiz. Sizleri de bunun bir parçası olmak için derneğimize üye olmaya davet ediyoruz.

Okulumuz bizlere sorgulamayı, sorgulamayı, gerektiği noktada aksiyon almaktan korkmayıp sesimizi çıkarmayı, değişimi başlatmayı öğretti. O nedenle Koç Okulu'ndan mezun olmanın bir ayrıcalık olduğunu unutmayın lütfen. Umarım burada kazandığınız değerleri yaşantınıza aktarır, çevreniz için hep değişimin öncüsü olursunuz.

Aramıza hoşgeldiniz sevgili '22!

Pelin Keskinöğlü'96

Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği Yönetim Kurulu Başkanı

Merhaba!

Heyecanla kapısından girdiğimiz okulumuzdan, ayakları üzerinde durabilen, evrensel değerleri benimsemiş, adalet duygusu gelişmiş, kendine güvenen çağdaş bireyler olarak mezun olduk. Dernek olarak görevimizin, kişiliğimizin şekillendiği ve bizi "Biz" yapan hatıralarımızın biriktiği yıllara ev sahipliği yapan okulumuza olan bağlılığımızı korumak ve güçlendirmek olduğuna inanıyoruz.

Camia olmak amacı ile çıktığımız bu yolda, tüm mezunlarımızın derneğimize katkısı bizim için çok önemli. Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği, 1990 yılında, öğrencilerin mezun olduktan sonra sahip çıkacakları bir kurum yaratmak amacı ile bir araya gelen 11 öğrenci velisi ve Koç Ailesi'nin desteği ile "Koç Özel Liseliler Derneği" adıyla kurulmuştur. 2005 yılından itibaren Yönetim Kurulunun tamamen mezunlardan oluşmaya başlamasıyla 2013 yılında derneğimizin adı "Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği" ile son şeklini almıştır.

Türkiye'nin en önemli ve başarılı okullarından Koç Özel Lisesinin Mezunlar Derneği olarak, nasıl bir potansiyel barındırdığımızın bilincindeyiz. Mezun olan her yeni sınıf ile sosyal ve profesyonel ağımız zenginleşiyor. Her zaman mezunlar olarak birlikte ortak fayda geliştirmek, sizleri aramızda görmek ve daha büyük bir aile olmaktan mutluluk duyacağız.

Sevgilerimizle...

Kölmed kimdir?

1990 yılında, 11 öğrenci velisi tarafından kuruldu.

2005 yılı itibariyle Yönetim Kurulu tamamen mezunlar tarafından oluşuyor.

Yönetim Kurulu, gönüllü 24 mezundan oluşur ve 2 yılda bir seçilir.

Kölmed ne yapar?

Nasıl çalışır?

Tüm mezunlarımızın bir arada büyük bir aile gibi hissetmesi, paylaşması ve dayanışması için çalışır.

Sanat, ekonomi, iyi yaşam, psikoloji, iş hayatı gibi birçok konuda mezunları bilgilendiren, iş ve sosyal hayatına katkı sağlamaya yönelik

programlar ile mezunları bir araya getirip güzel vakit geçirmeleri için piknik, buluşma, kahvaltı, spor turnuvaları gibi etkinlikler düzenler. Koçlular arasında iletişimi ve etkileşimi güçlendirmek, başarılı mezunlar için burs desteği ve kaynak temin etmek için çalışır.

Neden üye olmalısınız?

- Koç Mezunları network ağına dahil olabilir, dayanışma ve iş birliği imkanları bulabilirsiniz
- Sosyal ve profesyonel anlamda hayatınıza zenginlik katabilirsiniz
- KoçPera'da gerçekleştirilen etkinliklere öncelikli ve ücretsiz katılabilirsiniz
- KoçAilem'li olabilirsiniz.
- KoçPera Divan'da 25% indirimden faydalanabilirsiniz.
- Koç Topluluğu Spor Kulübü'ne ücretsiz giriş yapabilirsiniz.

Nasıl üye olabilirsiniz?

www.kocozel.com adresinden online olarak üyelik işlemlerini başlatabilir, yada iletişim@kocozel.com email adresinden bizlere ulaşıp bilgi alabilirsiniz.

Neden ve ne kadar aidat ödersiniz?

Aidatlara etkinliklerimizi sürdürebilmek ve burs kaynağı yaratmak için ihtiyaç duyuyoruz. Üyelik başlatırken bir kere mahsus olmak üzere giriş tutarı ve yıllık aidat ödenir. Daha sonra her yıl yıllık olarak aidat ödenir. 2022 yılında giriş bedeli 180TL ve yıllık aidat 180TL'dir

Bizi nasıl takip edebilirsiniz?

www.kocozel.com web sayfamızdan etkinliklerimizi takip edebilir, üyelik işlemlerinizi gerçekleştirebilir, aidat ve bağış ödemelerini yapabilirsiniz.

@kocschoolalumni instagram ve <https://www.facebook.com/kocozellisesimezunlardernegi>

facebook hesaplarımızdan etkinliklerimizi takip edebilir,

<https://www.facebook.com/groups/kocozelliselilerdernegi/> kapalı facebook grubumuzda mezun üyelerimizle iletişim kurabilir,

<https://www.linkedin.com/groups/4795773/> adresinde yer alan Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği linkedIN grubumuza katılarak iş ve çalışma arkadaşı arayan mezunlarımıza ulaşabilirsiniz.

Mekanlarımız

KoçPera / Beyoğlu

İstiklal Caddesi üzerinde yer alan mekanımız etkinliklerimizin yanı sıra sosyal buluşmalar ve toplantılar için de ideal bir lokasyon.

Koç Topluluğu Spor Kulübü / Nakkaştepe

Koç Topluluğu Spor Kulübü açık havada yapılacak aktiviteler ve spor yapmak için harika bir alandır.



**Sizi de
aramızda görmekten
mutluluk duyarız!**

Mezunlarımızdan 2022

Sınıfına Tavsiyeler

Özden Bayraktar'94

Koç Özel Lisesinden 1994 yılında mezun olduktan sonra Koç Üniversitesi Psikoloji bölümünden 1999 yılında mezun oldum. Mezun olur olmaz, 2000 yılında VKV Koc Özel İlköğretim Okulunda Rehber Öğretmen olarak işe başlamış oldum. 2000 yılından 2007 yılına kadar, öğrencilik yıllarımdan kalan hatıraların eşliğinde VKV Koç Özel Lisesi ve İlköğretim okulunda rehber öğretmen olarak çalıştım. VKV Koc İlköğretim Okulunda çalışmalarımı yürütürken aynı anda Maltepe Üniversitesinde psikoloji bölümünde yüksek lisansımı tamamlamış oldum. 2007 yılında, VKV Koc Özel Lisesi ve İlköğretim okulundaki rehber öğretmenliği görevini birakıp Londra'ya yerleştim. Yerleştiğim ilk sene, Univeristy College London da Anna Freud Center da psychodynamic child development üzerinde ikinci yüksek lisansımı tamamlamış oldum. Aynı anda Londra'da psikolog olarak çalışmaya başladım. 2012 yılında ise Regents College'da Phd (Doktora) çalışmalarına başlamış bulundum. Geçen senelerde önce Londra'da Canary Wharf bölgesinde, Avalon Associates olarak kendi ofisimde bireysel çalışmalarına, seanslarıma devam ettim. Sonraki yıllarda ise Harley Street' te ve Earls Court bölgelerinde seanslarıma devam ettim ve hala da devam etmekteyim. Ayrıca yine su anda grup çalışmalarını yapmaktayım, pek çok alanda workshoplar ve eğitim seminerleri vermekteyim.

2000 yılında başlamış olduğum rehber öğretmenlik görevinde daha çok çocuk gelişimi ve özellikle anne babalık üzerine yoğunlaşmışken, Londra'daki 6 senelik iş deneyimlerimde daha çok yetişkinlerle

depresyon, kaygı ve endişe bozukluğu, post travmatik stres bozukluğu, panik atak, fobiler ve bağımlılıklar üzerine yoğunlaşmış bulunmaktayım. Özellikle Londra'da olduğum ilk sene içinde Türk Başkonsoloslugu desteğinde olan İngiltere Kadın Platformu isimli gönüllü organizasyonunda yetişkinlerle çalışmaya başladım. Dolayısıyla de psikolojinin klinik dalını de tecrübe edinmeye başladım. Bu alanda Cognitive Behavior Therapy (Bilişsel Davranışsal Terapi) tekniği ile danışanlarıma yardımcı olmaya çalışmaktayım. Aynı zamanda doktora tezimi ile ilgili olarak Farkındalıkli Bilişsel Terapi konusunda uzmanlaşmış bulunmaktayım. (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

Son yıllarda psikolojiye olan ilginin artmasını, yaşadığımız zaman diliminde mutsuz bir aydınlanma ve farkındalık sürecine gidilmesine bağlıyorum. Kişiler, kendilerinin ve hayatlarının daha farkında olmaya ve farkındalıklarıyla yaşamaya başlıyorlar. Bu yüzden de kişiler psikolojiye daha çok ilgi ve merak içindeler. Kişiler, istediklerini yaratabilmek için ve hayatlarının her alanında psikolojinin ve kendi psikolojilerinin ne derece önemli olduğunu bilincinde olmaya başlıyorlar. Aynı şekilde, artık özellikle de gençler, bu alanda uzmanlaşıp hem kendi hayatlarını istedikleri gibi düzenlemeye hem de baskalarına yardımcı olup yol göstermeye hevesli ve istekli oluyorlar. Aydınlanma döneminde olduğumuz gerçeğine sahip çıkarsak bu dönemde kişilerin ve de özellikle gençlerin bu konuya ilgi duymalarını büyük sevinçle karşılıyorum.

Bu alanı seçmek isteyen öğrencilere tavsiyelerim şu şekilde olabilir. Öncelikle,

kendilerini geliştirebilmek için her türlü fırsatı ve iş deneyimini kullanmaya çalışabilirler. Özellikle undergraduate eğitimlerini yaparken, okul zamanlarının dışında arta kalan zamanlarında, kendilerine tecrübe olması amaçlı herhangi bir yerde çalışmalarını kendilerine çok faydalı olacaktır.

Örneğin yaz tatillerini değerlendirerek, ya da ara tatillerinde psikolojinin pek çok farklı alanlarında kendilerini deneyimlemek ve farklı alanları tanımak için pek çok yerde çalışmaktadırlar. Böylelikle kendilerine en ilginç gelen alanı seçerek, mezun olduklarında o bölümde uzmanlıklarını geliştirebilirler. Bunun dışında, güncel hayatı takip ederek, sanatsal, kültürel aktivitelerin de kişileri oldukça zenginleştirdiğini unutmadan çalışmalarına devam edebilirler. Gündelik hayatın içindeyken, hem farkındalıklarını takip edebilmeyi hem de gözlem gücü ile çevrelerini inceleyebilmeyi öğrenebilirler. Özellikle gözlem yapabilmek bu alan için oldukça değerli bir malzemedir. Butun bunların yanı sıra, ileride psikolog olarak terapi yapmak isteyen gençlerin veya bireylerin, bireysel olarak da kendi gelişim süreçleri ile ilgili terapi süreçlerinden geçmeleri çok önemli ve etkilidir.

Psikoloji okumak isteyenlerin yapı olarak bu mesleğe uygunluğundan çok bu konuyu severek ele almaları önemlidir. Bir başka deyişle, psikoloji alanında olmak, kişinin her zaman meraklı, öğrenmeye hevesli, araştırmacı, derin düşünmeyi seven, analiz yapabilen ve gözlem gücünü etkin bir şekilde kullanabilen kişi olmasını gerektirir. Dolayısıyla kişinin sürekli okuması, alanındaki yenilikleri takip etmesi, sürekli gözlem halinde olabilmesini gerektirir. Ancak bu noktalardan bir diğer önemli nokta, kişinin kendi içine de bakabilmesi olduğu için, kişinin kendisini eleştirmeden, kendisini geliştirmeye açık olmasıdır. Esnek, hoşgörülü, sıcak, empati yapabilen bir birey olma yolunda olmak psikoloji alanının içinde olmak için en önemli özelliklerden bazılarıdır.

Ercan Cihandide'95

Koç Özel Lisesi'ne kuruluş yılı olan 1988 senesinde yatılı orta hazırlık öğrencisi olarak girdim ve 1995 yılında mezun oldum. Mezuniyet sonrası hep aklımda ve idealimde olan mesleği, doktorluğu yapmak üzere Marmara İngilizce Tıp Fakültesini kazandım. Bildiğiniz üzere 6 senelik fakülte dönemi boyunca hayatımıza yön ve şekil verecek branşı seçmek için farklı branşlarda staj yapıyoruz, bu süreçlerin sonunda daha fakülte sırasında insan hayat kalitesine ve psikolojisine yaptığı anlamlı katkı ve dokunuş nedeniyle Plastik Cerrah olmaya karar verdim ve önce 4 ay süreyle Nottingham, İngiltere daha sonra yine 4 ay süreyle Michigan, Amerika'da Plastik Cerrahi'nin alt alanları olan Meme Cerrahisi, Estetik Yüz Cerrahisi, Maksillofasyal cerrahi ve Mikro Cerrahi'de çalışmalarda bulundum.

Ülkeme döndükten sonra yarışmacıların tamamının tıp doktorlarından oluştuğu tıpta uzmanlık sınavına (TUS) girip Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi'yi kazanmam gerekiyordu. İlk TUS sınavında fena bir puan almamama rağmen istediğini alamayan ben oturup tekrar sınava hazırlandım ve artık Plastik Cerrah olma yolundaydım. 6 sene süren Tıp Fakültesi eğitimi üstüne 6,5 senelik ihtisas ve sonrasında Şırnak Asker Hastanesi'nde 1 sene süren askerlik sonrası 2 senelik Çankırı Devlet Hastanesi'nde mecburi hizmet derken 2012 yılında memleketim İstanbul'a dönmeye ve oğlumun dünyaya gelişini kutlamaya hazırdım. Beni ben yapan değerlerin bütününe oluşturan okuluma olan vefa borcumu ödemek ve stksever tarafımı aktif tutabilmek adına 2001 yılından beri Koç Özel Lisesi Mezunlar Derneği Yönetim Kurulu üyesiydim. 2009 yılında dernek başkanımız Vehbi Koç Vakfı Genel Müdürü Erdal Yıldırım artık başkanlık görevini bir mezunun alması gerektiğini beyan etmişti ve o dönem yönetimde bulunan mezun arkadaşlarımla seçimiyle bu kıymetli göreve ben layık bulunmuştum. Bu dört yıllık süre

zarfı boyunca ilk mezun başkan olarak güzide mezunlar derneğimizin YK başkanlığı görevini icra ettim. Profesyonel hayatta idealleri peşinde koşan ben üniversitede akademisyenliği denemek zorundaydım, denemeden yoluma devam etseydim keşkelerim olacaktı, ve ben hayatının herhangi bir kademesinde “keşke” demeyi seven bir kişi ol(a)madım. 2013-2015 senelerinde Yard. Doç. Kadrosu ile akademik ortamın bana göre olmadığına ve kocaman bir yelkenlinin uçsuz bucaksız mavilikte seyretmesi misali kendi başıma yol almam gerektiğine karar verdim.

Rekonstrüktif Cerrahi’den Estetik Cerrahiye, Cerrahi dışı estetik uygulamalardan Saç Ekimi’ne uzanan bir yelpazede hizmet veren Yuniq Clinic’i kurdum. 2015’den bu yana devam eden süreçte hastalarımın her türlü ihtiyacına yönelik çözümler sunmaya çalışırken kendimi 2018 yılında yeni bir ürün geliştirirken buldum. Ulusal ve uluslararası eğitimliliği yaptığım Fransız dolgu markasının her sene yapacağım konuşmalar için yaptığı davetler nedeniyle birçok uluslararası platformda önüme gelen kolajen içeren gıda destekleri konusu bir hayli ilgimi çekmişti ve bu konuda hastalarımın aldığı geri bildirimler birçok kirliliği içeriyordu. Bu kirliliği temizlemenin yanında hastalarımı ve halkı doğru şekilde bilinçlendirmeyi üzerime vazife edindim ve Collagen Up markası doğdu. Şu anda sadece doktor klinikleri ve güzellik merkezlerinden temin edilen 30’un üzerinde ilimizde 300’ün üzerinde merkezde satışı yapılan markanın sıvı formlarının yanında probiyotik içeren toz formlarının lansmanını geçen ay Nisan 2021’de gerçekleştirdik. Şu anda Yuniq Clinic ve Collagen Up markası çatısı altında 10 ekip arkadaşım ile var gücümüzle çalışıyoruz. 44 yaşında geldiğim noktadan geriye baktığımda yaşadıklarımın şu başlıkları çıkarttı; mutlaka sevdiğiniz işi yapın; hayallerinizin peşinden koşun; sosyal, iş ve özel hayatlarınızda keşkeleriniz olmasın, gerekirse arzu etmediğiniz gibi sonuçlansın ama keşkeniz olmasın ve hata yapmaktan korkmayın; bir de yakınlarınızda az

ama öz sizi siz olduğunuz için kabul edecek, sevecek insanlar olsun, bu böyle olmasa da kırk yaşları geçtikten sonra bu mevhumun bu tarzda şekillendiğini zaten kendi gözlemlerinizle göreceksiniz. :)

Hayatın girdaplı yollarında şanssız bol olsun, kocaman sevgilerimle...

Pelin Keskinoglu’96

1996 senesinde Koç Özel Lisesi’nden (o zaman okulumuzun adı buydu) mezun olduktan sonra Marmara Üniversitesi İşletme bölümünü bir süre sonra da Bahçeşehir Üniversitesi Pazarlama İletişimi ve Halkla İlişkiler master programını tamamladım. Üniversite hayatım boyunca uluslararası gönüllü bir öğrenci organizasyonu olan AIESEC’te çalıştım ve yöneticilik yaptım. Şu an Abbott Core Diagnostic’te Etkinlik Koordinatörü olarak çalışıyorum. Tüm kariyerim ağırlıklı olarak İletişim ve etkinlik alanında geçti. Bunları yaparken de çeşitli gönüllü çalışmalardan uzak kalmadım.

Üniversite senelerinin ne yapmak istediğini anlamak, kendini tanımak açısından çok değerli olduğunu düşünüyorum. O nedenle bu senelerde farklı firmalarda, farklı alanlarda ve mümkünse farklı ülkelerde staj yapmak ya da benim gibi gönüllü çalışmalar içinde bulunmak çok kıymetli. Çalışırken bence akılda bulundurulması gereken en önemli konulardan bir tanesi kariyerin, bir amaç değil hayatta başarmak istediklerinizi sağlayacak bir araç olduğunu unutmadan planlanması ve sürdürülmesi. Buradaki dengenin uzun dönemli huzur, tatmin ve mutluluk açısından önemli olduğunu düşünüyorum.

Fırat Selvi’96

1996 mezunuyum. Şu anda İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Ağız Diş ve Çene Cerrahisi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesiyim.

Profesörlük başvuru dosyama tamamlayarak teslim ettim ve dolayısıyla uzmanlık ve doktora (PhD) süreçlerimden sonra kariyer olarak ulaşabileceğim de en üst noktaya gelmiş bulunmaktayım. Eğitim hayatımda Koç Lisesi olarak almış olduğum sağlam altyapı ve özgüven sayesinde hem mesleğimde hem kariyerimde hem de sosyal yaşamımda sağlıklı bir ilerleme kaydedebildiğimi düşünüyorum. Kimsenin hayal edemeyeceği kadar yüksekte görünen hayaller bizim için yapılabilir oldu hep yaşam içerisinde. Bunlara bir örnek olarak Harvard Üniversitesi'ndeki maksillofasiyal cerrahi bölümüne hem klinik araştırmacı olarak, ardından da senior level surgical resident olarak 2 ayrı kez kabul alıp toplam 3 sene çalışmamı gösterebilirim. Boston'da geçirdiğim bu süre zarfında çok fazla mesleki deneyim sahibi oldum, çok iyi bildiğimi sandığım bilgilerimin bile üzerine çıkan yeni mesleki bilgiler edindim ve hatta sonra yurda dönüşte, henüz Türkiye'de daha önce hiç yapılmamış olan dil siniri mikrocerrahisi operasyonunu ilk kez yaparak belki de bir çığır açtım; bundan hem birçok hasta yarar görmeye başladı, hem de meslektaşlarım eskisi gibi çözümsüz kalmaktan kurtuldu. Tabi bunları yaparken ne zorluklarla karşılaştığımı, ne engelleri atlamam gerektiğini kimse pek bilmez ve önemsemez. Önemli olan daima sonuçtur; Koç Lisesi'nde okumak, sizi sonuca götürecek kararlılığı gösterme cesaretini size aşılacak, gerisi de sizin eforunuza bağlıdır çünkü biliyorum ki hepinizin altyapısı, her tür engeli aşmaya yetecek güçte... Yani güç sizde; yeter ki doğru kullanmayı bilin!

Sonuç olarak genç kardeşlerime tavsiyelerimi maddeler halinde yazarsam:

- İçinizdeki gücün farkına varın.
- Sistemli ve istikrarlı çalışın. (dikkat edin her zaman çok çalışın demedim)
- Kendinize, hobilerinize ve sevdiklerinize zaman ayırın; bu bedenen ve zihnen canlanmanıza yardım edecektir.
- Tüm boş zamanınızı sosyal medyada geçirmeyin; doğaya daha sık karışın.
- Yapmaktan keyif alacağınız bir meslek

seçin; maddiyat iyi yaptığınız her meslekte size bir şekilde gelecektir.

- Korkularınızın üzerine gidin ve güçlü & zayıf yönlerinizi keşfedip, bunları avantajınıza kullanın.
- Yüzünüzü dünyaya dönün ve global anlamda kendi mesleğiniz ile ilgili nerede konumlandığınızı bakın.
- İngilizce harici bir yabancı dil daha öğrenmeye gayret edin, nerede işinize yarayacağını asla bilemezsiniz. (İspanyolca iyi seçenek)
- Sizi mutsuz ve başarısız eden bir dalda ya da konuda ısrarcı olmayın; hayatta birçok kapı var, kapanan kapıları zorlamak yerine yeni kapılar açmayı deneyin.

Hepinize bol şans ve başarı diliyorum, tabi ki en başta da ruhen ve bedenen sağlık... Unutmayın, biz büyük bir aileyiz; ne zaman bir mentöre ihtiyacınız olursa daima yanınızdayız!

Aslı Karataş'08

2008 yılında Koç Özel Lisesi'nden, 2012 yılında Koç Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezun oldum. Avukatlık stajımı tamamladıktan sonra aynı zamanda çalışırken Galatasaray Üniversitesi'nde özel hukuk üzerine yüksek lisans yaptım. Halihazırda şirket avukatlığı yapıyorum. İlaveten toplumsal cinsiyet eşitliği alanında çalışıyorum. Bu kapsamda şirketlere ve kurumlara işyerinde toplumsal cinsiyet eşitliği eğitimleri ve danışmanlıklar veriyorum. Sosyal medya üzerinden @sebuka_com hesabı altında içerik üretiyorum. Çeşitli mecralarda düzenli yazılar yazıp podcast programları çekiyorum.

Mezun olduğumuz lisenin sunmuş olduğu avantajlar ancak liseden mezun olunca fark ediliyor. Bu okulun bize inanılmaz bir vizyon ve çalışma disiplini kattığına inanıyorum. Yaşadığımız çağda eğitim kurumlarının bilginin kendisini vermenin yanı sıra bilgiye nasıl erişileceğini öğretmesi de çok kritik ve Koç Okulu bunu çok iyi başarıyor. Gittiğiniz yerlerde

sürecin böyle işlemediğine tanık olabilirsiniz, öğrendiğinizden şaşmamamızı tavsiye ederim. Bazen ortaöğretim kurumları yüksek öğretim kurumlarından daha ileride olabiliyor. Şüpheye düşmeyin.

Koç Okulunda sözlerimize kıymet verilen bir atmosferde yetiştik. Gittiğimiz yerlerde üniversitede, işyerinde, kulüplerde yaş ayrımcılığına uğradığımız anlar olacak. Kişilerin bizden daha erken doğmuş olmaktan doğan üstünlük algıları olacak. Jenerasyonunuzun duruşuyla da uyumlu şekilde tüm bu ayrımcılığa göz yummamamızı tavsiye ederim. Herkesin herkesten öğreneceği bir şeyler var. Sözlerinizin, fikirlerinizin arkasında durun.

Meslekler değişiyor, dönüşüyor. Tavsiye almayı tercih ettiğiniz kişilerin çağının koşullarına göre başarılı olanlardan değil her koşula adapte olabilenlerden oluşmasını tavsiye ederim. Teknolojinin içine doğmuş bir nesil olarak çok başka bir yerdesiniz ve dilerim bu yerin değerini ve farkını göremeyenlerin sizi aşağı çekmesine izin vermezsiniz. Yolunuz açık olsun.

Emre Günay'10

Sabancı Üniversitesi Endüstri Mühendisliği bölümünden mezun olduktan sonra zamanının Booz & Company'si, bugünün Strategy&'inde 6 yıl boyunca Türkiye, Avrupa, Amerika ve Orta Doğu'da strateji danışmanı olarak çalıştım. Son 1,5 senedir Hepsiburada'da Strateji Müdürü olarak çalışıyorum.

Profesyonel kariyerimin yanında yarı profesyonel şekilde albüm kayıtlarında ve Nublu, Babylon gibi sahnelerde gitar çaldım ve uzun yıllar altyapı, amatör ve bölgesel seviyede basketbol oynadım. Bunun yanında, çoğunluğu Koç Lisesi'nden olan bir arkadaş grubu ile NBA ve basketbol hakkında güncel yorumlarda bulunduğumuz bir podcast'imiz var.

Yeni mezunlara önerilerim:

- Okul sonrası hayatınız temelde aileniz, sosyal hayatınız (arkadaşlıklarınız, hobileriniz) ve geçiminizi sağladığınız uzmanlık (veya işiniz) üzerinden tanımlanacaktır. Üçünü bir arada yürütmek bazen zor gözükebilir, fakat bu üçlüyü bir arada iyi bir şekilde yönetmek tamamen sizin sorumluluğunuzdadır. Bunu erken fark edin.
- Hayatta ne yapıyorsanız yapın, severek yapın. Yaptığınız şeyde her zaman en iyisi olmaya çalışın.
- Hata yapmaktan korkmayın. Deneyin, yanılın. Aynı hatayı ikinci kez yapmayın. En umutsuz anınızda tekrar ayağa kalkın, tekrar deneyin, tekrar yanılın. Umudunuzu hiç bir zaman kaybetmeyin.
- Yanlış hayat, doğru yaşanmaz. Kılı kırk yarmayın. Özgüveninizi ve kendinize olan merhametinizi hiçbir zaman kaybetmeyin.
- Kendinize ve içerisinde bulunduğumuz topluma fayda sağlayacak, insanlığı ileriye götürecektir, doğayı koruyacak konular üzerine emek sarfedin.
- Hayatta tüm ilişkiler emek ister. Sizin için değerli olan ilişkilere elinizden gelen tüm özeni gösterin. Kimseye olması gerekenden daha fazla veya daha az değer vermeyin.
- Kendiniz ve etrafınız hakkında farkındalığınızı yüksek tutun. Duygularınızı hiçbir zaman göz ardı etmeyin. Mümkün olduğunca duygularınız, ruhunuz ve mantığınız ile bir arada hareket edin.
- Şansınıza inanın. Kendi şansınızı kendiniz yaratın.

Can Toraman'18

Merhaba, ben Can Toraman. 2018 mezunuyum. Şu anda Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde (USC) üçüncü sınıf Computer Science öğrencisiyim. Geçtiğimiz Kasım ayından itibaren pandemi dolayısıyla üniversite eğitimimi dondurdum ve Şubat ayından itibaren belirli bir

süreliğine Getir'de yazılımcı olarak çalışıyorum.

Koç, öğrencilerinin gerçekleştirmek istedikleri birçok projeye koruyucu ve destekleyici yaklaşan bir lise ve bunun bana lise yıllarımda ne istediğimi keşfetmem konusunda çok katkısı oldu. Diğer yandan ise, üniversiteler böyle değiller. Kendinizi koruyabilecek tek kişi yine siz oluyorsunuz. Ben, üniversite hayatımın başında, kendimi korumanın gerektirdiği dikkati küçümsemiştim. Bu, geçen sene üniversitede kurduğumuz ve hızla değerlenen bir girişim üzerinden bana üzücü bir sonla döndü.

Yurt dışında okumanın kattığı en önemli farkındalıklardan birisi tecrübe. Ben hep kendi kendime şunu sorarım: Bilkent'ten, ODTÜ'den mezun olan mühendisler ile yurt dışında alanında çok başarılı bir üniversiteden mezun olan mühendislerin ders kaliteleri çok benzer seviyedeyken, nasıl birinden çıkanlar dünyanın en büyük şirketlerine çok rahatlıkla giriyor? Bana kalırsa bunun temel sebebi, yurt dışında öğrencilerin ortak olarak bir şeyler üretme hevesinin çok yüksek olması ve ortamlarının da bu öğrencileri teşvik etmesi. Konu kimin neden sorumlu olacağından, kimin yönetici olacağından, ne kadar kaynak gerekeceğinden ve engellerin ne olacağından çok, dün olmayan bir şeyi bugün çıkarmak, tasarlamak. Üniversite ortamı da bu tür çalışmaları desteklediği için, bir bakıyorsun ki ortada para yok ama profesyonel sayılabilecek bir çalışma ortamı sağlanmış. Bu şartlar altında bir grubun, odağını dağıtmadan üretme isteğine yoğunlaşınca, büyük işleri inanılmaz kısa sürelerde başarabildiğine şahit oldum. Bu tecrübeyi kazanabileceğimiz en olası yer ise yaşımız, daha öğrenci olmamız ve zamanımız olmasından dolayı üniversite olduğunu düşünüyorum.

Ali Kurmuş'19

Herkese Merhaba,
Ben Ali Kurmuş, Koç Lisesinden 2019 yılında

mezun oldum. Harvard Üniversitesinde birinci yılımı bitirdikten sonra Korona virüsü sebebiyle eğitimime bir yıl ara verdim. Bu yılı akademik araştırma yapıp makale yazarak, bas gitar çalarak, özel ders vererek, kitap okuyarak ve fiziksel ve mental olarak sağlıklı kalmaya çalışarak geçirdim. Şu anda beklediğim üniversite hayatına göre birçok şeyin ters gitmesine rağmen yine de mutluyum. Lisede de üniversite de, hatta genel olarak hayatta her zaman mutlu olmamla bilirim. Bu yüzden önerilerim de iyi bildiğimi düşündüğüm mutlu olabilmek üzerine olacak. Sanırım yurt dışı üniversitelerine daha hakimim ama önerilerimin Türkiye için de geçerli olacağını düşünüyorum. Söylediğim her şeyin sadece kişisel görüşüm olduğunu net olarak belirtmek istiyorum. Bu öneriler başarıyı garantileyecek öneriler değil ama "iyi ki biri bunu söylemiş" ya da "keşke söyleseymiş" dediğim öneriler.

1. Üniversite beyaz bir sayfa ve bunu istediğiniz şekilde doldurabilirsiniz. Tamamıyla yeni bir insan olabileme şansınız var (isterseniz kendinizi başka bir isimle bile tanıtabilirsiniz). Hayatta böyle fırsatlar karşımıza çok çok çok az çıkıyor. Üniversite sırasında sizi eski hayatınıza bağlayan her şey o yenilenme ve beyaz sayfadan başlama fırsatını tamamıyla yaşayamamanızı sağlıyor. Bunu somutlaştırmak gerekirse lise arkadaşlarımız, lise çağındaki ilişkimiz ve ailemiz bizi hep geçmişe bağlayan faktörler çünkü bizi lisedeki halimizle biliyorlar. Bu insanlarla ilişkiyi kesmek gerekli demiyorum ama lise çağıyla aynı yakınlıktaki bir ilişki bizi ister istemez eski halimiz (onların bizimle ilk tanıştığı ve sevdiği halimiz) olmaya zorluyor. Kısacası, lise arkadaşları ve ailenizle sık görüşmeyin, sevgilinizden tatsızlık çıkmadan ayrılın. Başta kurduğumuz güvenli alandan çıkmak zor olsa da sonrasında kesinlikle değişiyor. Zaten eğer arkadaşlarınız yeterince yakınsa anlayış gösterirler ve uzun bir aradan sonra tekrar buluşunca bile hiçbir şey olmamış gibi aynı samimiyette ilişkiniz devam edebilir.

2. Üniversitede az çok istediğiniz şeyi okuyorsunuz ve spor, müzik, sanat gibi ilgilerinizle uğraşma zamanınız var. Bir bakıma, aslında sadece istediğiniz şeyi yapıyorsunuz. Hayatta bir daha (çok şanslı değilseniz) sadece istediğiniz şeyi yapmaya vaktiniz olmayacak. Ya birine hesap vereceksiniz ya para kazanma derdinden fedakarlık yapmanız gerekecek ya da aşık olduğunuz kişi için bir şeylerden vazgeçmeye hazır olmanız gerekecek. Henüz bu aşamaya gelmediğim için net örnekler veremiyorum. Üniversitenin kesinlikle stresli zamanları olacak, bir gelecek kaygısı ve stresi çok doğal. Ancak lütfen bütün üniversite hayatınızı bunları düşünerek geçirmeyin. Stresli ve canınızın sıkın olduğu zamanda da hayatınızda istediğiniz şeyi yapabileceğiniz bir dönemde olduğunuzu hatırlayın. Net bir eyleme çağrı olarak: Ne olursa olsun bu yıllarınızın tadını çıkarmayı unutmayın.

3. Üniversitede yeni şeyler deneyin. Merak etmeyin, bu konfor alanınızdan dışarı çıkın gibi bir öneri değil. Üniversitelerde gerçek hayatta yapması pahalı ya da zor olacak şeyler için bir sürü kulüp var. Yani, bir şey denemek istiyorsanız kesinlikle üniversite denemek için en iyi zaman. Kendimden örnek vermek gerekirse Ballroom Dancing (Salon Dansları) takımına girip haftada 10 saat dans etmeye başlamamdan bahsedebilirim. Normalde bu tip danslar için 1 ders 100 dolarken iki dönem için 100 dolar verdim. Pek zamanın kalmasa da yelken, kayak, aikido kulübü gibi kulüpler de vardı ve bütün tesisleri ve fırsatları dönem için çok düşük bir paraya kullanabiliyorduk.

Ezgi Acar'19

Merhaba, ben 2019 mezunlarından Ezgi Acar. Şu anda Koç Üniversitesinde Psikoloji ve İşletme okuyorum. Koç Üniversitesi Pazarlama

Kulübü yönetim kurulu üyesi ve KAMP kariyer etkinliğinin başkanım. Okulumda bunun dışında Psikoloji Kulübü üyesi ve Kurumsal İletişim Ofisi Tanıtım Ekibi üyesiyim. Johnson & Johnson Türkiye'de İnsan Kaynakları stajı yapıyorum.

Mezunlara en önemli tavsiyem gidecekleri okulun çeşitli kulüplerine üye olmaları. Öğrenci kulüpleri üniversiteye alışmak ve farklı insanlar tanımak adına en iyi ortam denilebilir. Hem bu kulüplerin düzenlediği etkinlikler ile üniversite sonrasında neler yapabileceğinizin bir öngösterimini izliyorsunuz hem de dersler dışında farklı hobiler edinmek adına çok iyi bir fırsat. Üniversite kulüpleri ve etkinlikleri dolayısıyla kendi üniversiteniz dışından da insanlar tanıma fırsatınız oluyor. Bunun yanında okula girer girmez bu kulüplere üye olmanız kulüp içindeki üst sınıflardan da yardım, destek ve tavsiye alabilmenizi sağlıyor. Kendi staj deneyimimden de anladığım kadarıyla üniversitede aldığımız derslerin çoğu ileride yapacağımız işlerin pratik yönünü karşılamıyor. Bu yüzden ders dışı sosyal aktiviteler bize ihtiyacımız olacak pratik deneyimi sağlarken bir yandan da sosyal hayatımızı canlandırıyor.

Bunlara ek olarak, belki de uygulaması en zor olan tavsiyem ise hayatımızda önem verdiğimiz şeylere ayırdığımız vakti dengelemek. Üniversiteye başladığımız andan itibaren hayatımızda yeni bir döneme adım atıyoruz ve çoğu zaman akademik hayatımız, kendimize ayırdığımız vakit ve sosyal hayatımız dengeli olmuyor. Bunu her zaman akılda tutarak planlı olmak ve hayatımızın belli bir yönünü ihmal edip etmediğimizi kontrol etmek geriye baktığımızda pişman olmamak için çok önemli. Hayatımızda genel anlamda bu dengeyi kurmanın bize en büyük katkıyı sağladığına inanıyorum ve size de bu dengeyi sağlamayı tavsiye ediyorum. Üniversite yolculuğunuzda ve hayatınızda başarılar ve mutluluklar!

KAYNAKÇA

- Akar, A., (2018). Psikolojik sağamlık programının ergenlerin psikolojik sağamlık düzeyine etkisi
- Akça Koca, D., Erden, S. (2018). Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisi. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2(3), 61-72.
- Terzi, Ş., (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli.
- Gürkan, U., (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi
- Sungur, M. Z. (2020). Belirsizlikle barışmak kaygı ve endişeyi yönetmek korona günlükleri. İstanbul: Büyükkada Yayıncılık.
- Şahin, H., (2019). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi
- American College Health Association A-Z Health Topics
- CDC College Health & Safety guide
- Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı





KOÇ OKULU
İLK-ORTA-LİSE

Vehbi Koç Vakfı

