

Rehberlik Servisini Tanıyalım



“ Rehberlik Servisimiz, Sizlerin duygu, düşünce ve ihtiyaçlarına önem verecek ve daima yanınızda olacaktır. ”

REHBERLİK SERVİSİ NEDİR ?

Bireyi tanımak, onu kendisine tanıtmak, problemlerini çözmesi, gerçekçi kararlar alması, kapasitesini geliştirmesi, çevresi ile dengeli ve sağlıklı bir şekilde uyum sağlaması ve böylece kendini gerçekleştirmesi için uzman kişilerce bireye yapılan sistemli, bilimsel ve profesyonel bir yardım sürecidir.

KİMLERE YÖNELİKTİR ?

- OGRENCİ
- ÖĞRETMEN
- VELİ

YALNIZ DEĞİLSİNİZ



Yanlış Bilinenler

Sadece Problemlili Öğrenciler için Değildir.
Rehberlik servisinde sadece problemlili öğrencilerin yardım aldığı düşüncesi çok yanlıştır. Tüm öğrenciler rehberlik servisinde destek alabilirler.

Bireyin Yerine Karar Vermez.

Rehberlik, öğrencinin yerine karar vermek değildir. Öğrencinin kendi ilgi, yetenek ve kişilik özelliklerinin farkına varmasını sağlayarak doğru karar vermesine yardım etme sürecidir.

Bireyin Problemini Çözmez.

Rehberlik, öğrencinin problemini çözmez. Problem çözme becerisini geliştirmeye çalışır ve alternatif çözüm yolları bulmasına yardımcı olur.

Disiplini Sağlama Yeri Değildir.

Rehberlik servisinin disiplini sağlamak gibi bir görevi yoktur. Öğrencileri yargılama ve cezalandırma yeri değildir.

REHBERLİK İLKELERİ



► PDR hizmetlerinin temelinde **sen varsın.** Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmetleri senin kişisel-sosyal, eğitsel ve mesleki açılarından, her yönüyle bir bütün olarak gelişmeni amaçlar. Yapılan bütün rehberlik hizmetlerinin temel amacı, senin mutlu olman, gelişmen yapabileceklerini en üst düzeyde gerçekleştirmendir.

► PDR hizmetleri tüm bireylere **saygı ile yaklaşır.** Adın, rengin, boyun, kilon, yaştan ne olursa olsun, kim olursan ol sen bizim için önemli ve saygıdeğersin.

► PDR Servisinde **gizlilik esastır.** Ne konuşursak konuşalım kimse bunu bilmez. Kimseye anlatmıyor ve sırrını gizli ve güvenli bir şekilde saklıyoruz. Yaşamınla ilgili bir tehlike durumu söz konusu olmadıkça bu ilkeyi asla ihlal etmiyoruz. Ne konuştuysak aramızda.



SAYGI
esastır...



GİZLİLİK
esastır...

► **PDR hizmetlerinde gönüllülük esastır.** Sen istediğin zaman, istediğin konuda yardım alabilirsin. Sen istemedikçe kimse seni bu hizmeti almaya zorlayamaz. Sen istekli ve azimli olursan ancak bir şeyleri birlikte çözebiliriz.



► **PDR hizmetleri herkese yöneliktir.** Sadece sorunu olan, problemi olanlara yönelik çalışmıyoruz. Sevincini, mutluluğunu paylaşmak istersen, yeterli olan bir yönünün daha da geliştirmek istersen yine seni bekliyor olacağız.

► **PDR hizmetleri sistemli ve profesyonel bir anlayışla yürütülür.** Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmetlerinin yeri, zamanı, kimler tarafından verileceği, yapılacak bir planlamayla profesyonel bir biçimde belirtilmektedir. Bu serviste hizmet verecek olan kişiler PDR eğitimi almış, profesyonel kişilerdir.



Amacına Göre Rehberlik Çeşitleri

(HANGİ KONULARDA YARDIM ALABİLİRSİNİZ)



1) Eğitsel Rehberlik:
Verimli ders çalışma teknikleri, ders çalışma programı, başarı durumu, öğrenme sorunları, sınav kaygısı, motivasyon...



2) Mesleki Rehberlik:
Üniversiteye giriş sınavı, bursluluk sınavı, bireyin kendini tanıması, meslek seçimi, üniversite sınavı...



3) Kişisel Rehberlik:
Duygusal sorunlar, maddi sorunlar, aile ile ilgili sorunlar, sosyal sorunlar, sağlık sorunları, okui ile ilgili sorunlar, arkadaş ile ilgili sorunlar...

“ Bu konular ve daha fazlası için desteğe ihtiyacınız olduğu her zaman diliminde sizleri rehberlik servisinde bekliyor olacağız, ihtiyaç duyduğunuzda asla çekinmeyin.
Biz Psikolojik Danışmanlar sizler için buradayız. ”

Adem IŞIK
Psikolojik Danışman

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK (DUYGUSAL DAYANIKLILIK)



Hayatta beklediğimiz ya da ummadığımız birçok şey karşımıza çıkabilir. Örneğin: çalıştığımız bir sınavda başarısız olma, sunum sırasında söyleyeceklerimizi unutma, sevdiğimiz birinin ölümü, salgın hastalıklar ya da depremler gibi birçok yaşam olayı ile karşı karşıya kalabiliriz. Her yaşantının etkisi kişiden kişiye değişiklik gösterebilirken kişilerin bu olaylara verdikleri tepkiler de farklılaşabilmektedir. Bu durumda;



- Başkaları sorunlarına rağmen MUTLU iken ben neden mutlu olamıyorum?

- Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?

- Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?
- Ben neden strese bu kadar dayanıksızım?

gibi sorular sorabiliriz. Bu soruların hayatımızla ilgili önemli bir cevabı var:

Psikolojik Sağamlık

Psikolojik Sağamlık Nedir?

Psikolojik sağamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.

PASİF KURBAN OLMAYIP HAYATTA KALAN KİŞİ OLMAKTIR.



Aynı durum bir kişi için çıkışı olmayan bir felaket anlamına gelirken, bir diğeri için yalnızca baş edilmesi gereken geçici bir durum olarak algılanıyor. Bu farkı yaratan şey "psikolojik sağamlık düzeyi". İçinde bulunduğumuz türden stres verici yaşantılarla mücadele etmede önemli olan psikolojik sağamlık, tıpkı bir kas gibi geliştirilebilir. Baş etme becerilerimizi çeşitlendirmek ve güçlendirmek, iyi ve besleyici sosyal ilişkiler gibi koruyucu faktörler psikolojik sağamlığımızı güçlendirmede önemli rol oynuyor.

"DEĞERLİ BİR MÜCEVHER OLAN İNCİ, İSTRİDYENİN İÇİNE GİREN YABANCI MADDELERDEN KENDİNİ KORUMA MEKANİZMASININ SONUCU OLUŞUR. İSTRİDYE, YABANCI MADDEYİ SEDEF MİNERALİYLE SARAR. ZAMAN GEÇTİKÇE DAHA ÇOK SEDEFLE KAPLANAN BU YABANCI MADDE EN SONUNDA PARLAK VE SERT BİR TAŞA DÖNÜŞÜR. İŞTE BU TAŞA İNCİ DENİR."

İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenek vardır: Psikolojik Sağamlık



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ



Bazı insanlar kayıp, yas, ölüm, hastalık, iş kaybı ve işsizlik gibi sonuçlardan etkilenirken ve bunun sonucunda psikolojik

yardım alırken, bazı insanlar ise en az etkilenme ile bu durumla baş edebilirler. **BU GÜNLERE NASIL BAKTIĞIMIZ VE HANGİ TAVRI SERGİLEDİĞİMİZ**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZLA doğrudan ilgilidir. Böyle günlerde GENELİMİZ kaygı, ihtiras, bencillik, paranoya, öfke, düzensizlik ve sadece kederi hakikat olarak algılıyoruz.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BİZE, FELSEFE OLARAK, BİREYSEL RİSKLERİMİZ VEYA OLUMSUZLUKLARIMIZ YERİNE, OLUMLU VE GÜÇLÜ YÖNLERİMİZE ODAKLANMAMIZ GEREKTİĞİNİ HATIRLATIR.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ DÜŞÜK BİREYLER



Güçlü bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı artırırken, yalnızlık psikolojik sağlamlık için bir risk faktörüdür. Ailede kayıpların olması, düşük sosyoekonomik düzey,

kötümser olmak, problemleri kişisel almak, yaşantıları ve duyguları bastırmak, sürekli olmadığı biri gibi görünmeye çalışarak kendine yabancılaşmak, içinde olmak, psikolojik sağlamlığı düşürür.

kendini sevmemek, hayatı anlamsız bulmak, "Ne yaparsam yapayım bir şey değişmeyecek" temel inancıyla öğrenilmiş çaresizlik içinde olmak, psikolojik sağlamlığı düşürür.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ YÜKSEK BİREYLER

Psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler, olağanüstü durumların üstesinden gelen ve hayatındaki olumsuzlukları beklenenden daha iyi şekilde halleden, boşanma, ölüm gibi bireysel stresler yaşasa bile bu deneyimlere uyum sağlayabilen, erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalsa bile bu gibi travmatik deneyimlerden kurtulan bireylerdir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

► Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.

