

“OKUL PSİKOLOJİK
DANIŞMA ve
REHBERLİK
HİZMETLERİ”



Değerli Veliler,

Sevgili Öğrenciler,



21. yüzyılda okullarda amaç, öğrencilere sadece bilgi yüklemek değil; bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden yüksek verime ulaşmış bireyler yetiştirmektir. Bu amaca ulaşmak için verilen hizmetlerin önemli bir bölümü okulların **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisleri** tarafından desteklenmektedir.

Buna ek olarak, öğrencilerin gelişimsel süreçlerinde tüm ilgililerin, okul rehberlik servisi ile yapacağı işbirliği, rehberlik servisi çalışmalarının bireyler üzerindeki geliştirici etkisini güçlendirmekte ve nihai hedeflere ulaşmayı mümkün kılmaktadır.

Ülkemizde, ruh sağlığı çalışma alanlarına dair bazı önyargılar, yanlış inanışlar ve çekinceler olabilmektedir. Dolayısı ile bu tutumlar okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik de gelişebilmektedir.

Alanda çalışan uzmanlar olarak, bu çekincelerin bireylerin gelişimsel ihtiyaçlarının Desteklenmesini engelleyebildiğini söyleyebiliriz.

Hâlbuki bireylerin ihtiyaç duydukları durumlar için okul rehberlik servisi ya da ilgili uzmana başvurmaları, "sorunları fark etmek, kabul etmek ve çözmek için girişimde bulunmak" anlamına gelen çözüme yönelik bir davranıştır. Bu gerçeğin yaygınlaşması ile gelişecek bilinç ve tutum değişikliğini öncelikli görmekteyiz.

Bireyin yaşam kalitesine yönelik gelişen bilinç, toplumda artan ihtiyaçlar ve buna bağlı olarak gelişen talepler, yaygınlaşan çalışma alanları, bilgilendirme faaliyetleri, kimi zaman da uzmanlar olarak bizlerin kişisel çabaları ve sizlerin işbirliği ile önyargıların ve çekincelerin aşılabacağına inanıyoruz.

Okul rehberlik servislerinin ilkeleri, öncelikleri, amaçları ve faaliyetlerine dair bu bilgilendirme bülteni ile **Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi Hizmetlerinden** en yüksek faydanın sağlanması hedeflenmektedir.

Öğrencilerimizin gelişimlerine etkin katkılar yapmak amacıyla her zaman iletişime açık ve ulaşılabilir olduğumuzu hatırlatır; işbirliğiniz, katkılarınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

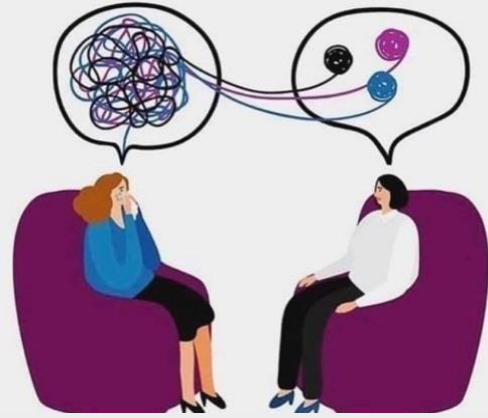
Saygılarımızla...

Bireyde meydana gelen davranış değişikliklerinin bir kısmı rastlantısal ve kendiliğinden, bir kısmı ise yetişkinler tarafından planlı ve kasıtlı olarak gerçekleştirilir. Bireylerin davranışlarında kendi yaşantıları yoluyla kasıtlı ve istendik davranış değişikliği meydana getirme sürecine "**eğitim**" adı verilmektedir.

Amacı, bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine yardım etmek olan **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetlerinin** esası da bireylerin davranışlarında olumlu yönde değişiklikler meydana getirmeye yöneliktir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA NEDİR?

Psikolojik danışma; kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki konularda kişilerin, amaçlarını belirleme, karar verme, var olan problemlerini çözme vb. konularda tarafsız, kişilik haklarına saygılı, güven ve gizliliğe önem veren uzmanlardan yardım aldığı bir gelişim sürecidir.



REHBERLİK NEDİR?



Rehberlik; bireyin kendini, çevresindeki olanakları tanınması, gizil güçlerini geliştirmesi, sorunlarını çözebilmesi ve "**kendini gerçekleştirmesi**" için uzmanlarca yapılan; süresi, çözüm yolları ve sonuçları bireye göre farklılaşan profesyonel yardım sürecidir.

İLKELERİMİZ

- PDR hizmetleri, eğitim kurumlarının eğitim-öğretim etkinlikleri **bütünlüğü** içinde yer alır.
- PDR hizmetleri **tüm ilgililerin iş birliği** ile yürütülür.
- PDR hizmetleri **tüm bireylere** yöneliktir.
- PDR hizmetlerinde **gönüllülük** esastır.
- PDR hizmetlerinde **bireye saygı** esastır.
- PDR hizmetlerinde **gizlilik** esastır.
- PDR hizmetlerinde **koşulsuz kabul** esastır.
- PDR hizmetlerinde **tarafsızlık** esastır.
- PDR hizmetlerinde **bilimsellik** esastır.
- PDR hizmetlerinde **bireysel farklılıklara saygı** esastır.
- PDR hizmetlerinde **bireye ve topluma karşı sorumluluk** söz konusudur.
- Görüşme sürecinin verimliliği için, randevulu çalışma sistemi esas alınır.



AMAÇLARIMIZ

Öğrencilerimizin,

- Olumlu benlik algısı geliştirmelerine,
- Yaratıcılıklarını geliştirmelerine,
- Etkin iletişim becerileri kazanmalarına,
- Kendilerini fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönleriyle tanımasına,
- Duygularını fark edebilmelerine ve kontrol edebilmelerine,
- Kendine ait ilgi, istek ve yeteneklerine dair farkındalık geliştirmelerine,
- Yaşamın zorlukları ve krizleri ile başa çıkma becerileri geliştirmelerine,
- Etkili problem çözme becerilerinin gelişmelerine, doğru kararlar verebilmesine,
- Gelişimlerini takip ederek, olumlu yönlerini güçlendirmelerine; varsa olumsuz yönlerini destekleyerek olumluya dönüştürmelerine,
- Temel eğitimden başlayarak ilgi ve yeteneklerine uygun bir üst programı tanıyıp seçmesine,
- Gelişimlerine yardımcı olacak fırsatları, okul içi ve dışı eğitim olanaklarını, meslekleri, toplumun beklentilerini tanımasına,
- Ruhsal yönden sağlıklı ve topluma yararlı, kendini gerçekleştirmiş bir kişi olarak yetişmesine yardımcı olmaktır.



PSİKOLOJİK DANIŞMA İLE İLGİLİ ÖN YARGILAR ve GERÇEKLER

Psikolojik danışma süreci birçok kişi tarafında yanlış değerlendirilebilmektedir.

ÖN YARGI: Psikolojik danışmanlık sadece yoğun duygusal problemi olan zayıf karakterli kişiler ya da davranış bozukluğu gösteren, başarısız, öğrencilere yönelik bir yardım sürecidir.

GERÇEK: Psikolojik danışmaya başvuran kişiler zayıf değil, gerçekte yaşamlarından ve kendilerinden sorumlu olduğunun farkında olan ve mevcut problemlerini, yaşadıkları zorlukları çözmek için ilk adımı atmış kişilerdir. Birçok insan bunu "**cesur davranmak**" diye nitelendirmektedir.

Psikolojik danışma ve rehberliğin temelinde bireye acımak, onu kayırmak, her sıkıntıya düştüğünde bireye kol kanat germek gibi bir anlayış yoktur. Rehberlik anlayışında birey güçlü ve değerli bir varlıktır.

Psikolojik danışma ve rehberlik yardımının amacı, bireyin sahip olduğu gücü kullanmasını ve daha da geliştirilmesini sağlamaktır.

Psikolojik danışma ve rehberlik, bireyin sadece duygusal yanı ile ilgilenmez. Bir bütün olarak bireyin tüm gelişimi ile sosyal, duygusal, zihinsel, fiziksel bütünlük içinde ilgilenir.



ÖN YARGI: Değişim çok kolaydır.

GERÇEK: Psikolojik danışmanlık, problemleri anında çözüveren bir süreç olmadığı gibi, psikolojik danışman da elinde sihirli değnek olan kişi değildir.

Değişim, her zaman kolay değildir. Üzerinde zaman ve emek harcamak gereklidir. Psikolojik danışma ve rehberlik yardımı alan bireyin **bu yardımı almaya hazır ve istekli oluşu (gönüllülük)** önemlidir. Birey değişmeye ve yeni yaşantılara açık olduğu sürece psikolojik danışma ve rehberliğin katkısı artar.

Psikolojik danışma ve rehberlik yardımı, bireye tek yönlü ve doğrudan doğruya yapılan bir yardım değildir. Bu yardım, ancak karşılıklı bir etkileşim sonucu gerçekleşebilir.

✚ **ÖN YARGI:** Rehber öğretmen öğrenciyi çözümler, ona yaşamında problemlerini çözmek için ne yapması gerektiğini anlatır, öğütler verir.

GERÇEK: Rehber öğretmen, problemlerin nasıl çözüleceği konusunda öğüt veren kişi değil; danışma süreci içinde birlikte belirlenen hedeflere ulaşmak, bireyin çeşitli konularda sağlıklı karar vermesi veya problemlerini çözmesi sürecinde farkındalık kazanmasına yardımcı olan kişidir.

Psikolojik danışma ve rehberlik, bu yardımı alan birey bakımından bir öğrenme konusu ya da ders değildir.

Rehberlik ve psikolojik danışma, okulda disiplini sağlama, öğrencileri kontrol altında bulundurma işi değildir. Rehberlik bir disiplin görevi değildir; rehberlik yargılamaz, ceza vermez. Bu yardım ile öğrencinin davranışlarının değişebileceği ve böylece öğrencilerin çevresine daha sağlıklı ve dengeli bir uyum sağlayabilecekleri açısından rehberlik ile okul disiplini arasında dolaylı bir bağlantı kurulabilir.



✚ **ÖN YARGI:** Rehberlik Servisine başvuranların rehber öğretmenleriyle paylaştıkları, bireysel dosyalarına işlenmektedir ve herkese açıktır.

GERÇEK: Psikolojik danışmanlık hizmetlerinin en önemli ilkelerinden birisi **gizliliğidir**. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisinden destek alanlar hakkında veya bu kişilerin danışmanlarına verdikleri bilgilerle ilgili olarak onların bilgisi ve izni olmadan hiç kimseye veya kuruma bilgi verilmez.

Psikolojik danışma ve rehberlikte kullanılan tüm yöntemler ve teknikler, amaç değil sadece araçtır. Uygulanan tekniklerden çıkan sonuçlar toplanarak sistematik bir biçimde sınıflandırılır. Bu nedenle çıkan sonuçlar rehberlik servisine ulaştırılmalıdır.

Öte yandan bireyin içinde bulunduğu ortam ve koşullar da yardımın etkililiğini belirler. Okullarda tüm öğrenciler için sürdürülen psikolojik danışma ve rehberlik yardımının etkililiği, yine, okulun ortam ve olanakları ile yakından ilgilidir.

Unutulmamalıdır ki, okul rehberlik servisinin görev ve sorumluluklarından biri de bireye dair özel ihtiyaç durumlarına (*özel eğitim, terapi vb.*) dikkat çekmek, farkındalık geliştirmek, desteklemek, ihtiyaca yönelik profesyonel uzmanlara yönlendirme yapmaktır.

Bu sebeple okul rehberlik servisleri **tedavi edici değil, yönlendirici** bir işleve sahiptir.

OKUL PDR HİZMETLERİNİN FAALİYET ALANLARI

- 1. Alıştırma Ve Oryantasyon Hizmetleri:** Okula yeni başlayan öğrencilere okulun, okul imkanlarının, yakın çevrenin, okulda uygulanan eğitim programının, okulun eğitsel, sosyal ve kültürel etkinliklerinin ve okulda uygulanan kuralların tanıtılması.
- 2. Bireyi Tanıma Hizmetleri:** Öğrencilerin kişisel özelliklerinin, ilgi ve ihtiyaçlarının, problemlerinin tespit edilmesi; bu amaçla çeşitli tanıma tekniklerinin kullanılması ve elde edilen bilgilerin kişisel dosyalara işlenmesi.
- 3. Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Hizmetleri:** Öğrencilerin kişisel, eğitsel ve mesleki tüm problemleri üzerinde daha çok bilinçlenerek kendilerine uygun çözüm yolları bulabilmelerine yardım edilmesi.
- 4. Bilgi Toplama ve Yayma Hizmetleri:** Öğrencilere okul içi programlar, sosyal, kültürel ve eğitsel çalışmalar, üst okullar, iş ve meslekler hakkında gerekli bilgilerin toplanıp verilmesi.
- 5. Yerleştirme Hizmetleri:** Öğrencilerin kendi ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda çeşitli okul içi programlar, üst okullar, iş ve mesleklere yönlendirilmesi ve yerleştirilmesi.
- 6. İzleme Hizmetleri:** Çeşitli okul içi programlar, eğitsel kol ve sosyal etkinliklere, başka okullara, okulu bitirerek sürekli iş ve mesleklere yerleştirilen; rehberlik ve psikolojik danışma yardımı alan öğrencilerin durumlarının izlenmesi.
- 7. Müşavirlik Hizmetleri:** Öğrenci ile ilgili bütün personelin yeterli ve ortak bir rehberlik anlayışına sahip olmalarının, çalışmalarda bu anlayışın esas alınması ve okulun imkanlarının bu anlayışa uygun olarak kullanılması.
- 8. Araştırma ve Değerlendirme Hizmetleri:** Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin etkililiği açısından bu hizmetlerden yararlanacak bireylerin ihtiyaç ve gelişim durumları ve eğitim ve öğretim hizmetlerini ilgilendiren konularda araştırma yapılması.
- 9. Çevre ve Veli İle İlişkiler:** Velilerin eğitim-öğretim ve rehberlik hizmetlerine katılımlarının, yardımlarının sağlanması; çevrede rehberlik ve psikolojik danışma hizmeti veren kurum, kuruluş ve rehberlik ve psikolojik danışma servisleri ile gerekli işbirliğinin yapılması.



SORUN ALANLARINA GÖRE REHBERLİK

EĞİTSEL REHBERLİK "Öğrenmeyi Öğrenme"



Eğitsel rehberlik, öğrencilerin kendilerine özgü ilgi, yetenek mesleki eğilim, başarı ve motivasyonları oranında eğitim-öğretim uygulamalarına uyum sağlaması, özelliklerine ve gelişimlerine uygun programlara yönelmesi için verilen hizmetlerdir. Eğitsel rehberlik, daha çok grup rehberliği olarak yürütülür.

Eğitsel rehberliğin çalışma alanları:

- Öğrencilerin etkili öğrenme ve çalışma becerilerini geliştirmeleri,
- Planlı olma ve zamanı etkin kullanmak,
- Öğrenme güçlüklerinin belirlenmesi,
- Öğrencilerin motivasyonlarını destekleme ve artırmak,
- Yeteneklerin altında veya üstünde başarı durumlarını belirlemek,
- Öğrencilerin eğitsel kararlar verebilmesi ve seçimler yapabilmesi,
- Sınavlara hazırlanma ve sınav kaygısı,
- Öğrencileri okula, okuldaki alanlara, çeşitli etkinliklere, yeni durumlara alıştırmaya ve yönlendirme,
- Öğrencileri, özelliklerine uygun üst öğrenim kurumlarına yönlendirme,
- Üstün zekâlı öğrencilerin belirlenmesi ve yönlendirilmesi,
- Öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilerin belirlenmesi ve yönlendirilmesi,
- Başarıyı engelleyen etmenleri azaltmak ve ortadan kaldırmak.

MESLEKİ REHBERLİK "Çalışmayı Öğrenme"



Mesleki rehberlik; bireyi kendi kişisel özellikleri ve meslekler hakkında bilgi sahibi yaparak kendine uygun bir mesleği seçip bu alanda ilerlemesine yardım etme sürecidir. Mesleki rehberlik hizmetlerinde bireyin alacağı kararlara bire bir müdahale değil, sadece bireyin kendi kendine kararlar almasına yardım esastır.

Bu süreçte öğrencilerin ilgilerini, yeteneklerini ve hedeflerini belirlemek; mesleki rehberliğin ilk adımını oluşturur. Bu süreçte ayrıca; biyolojik, ekonomik, sosyolojik, politik, psikolojik ya da kişisel faktörler de önemli rol oynar.

Bireylerde mesleki gelişim süreci başlıca beş aşamada gerçekleşir:

1. Uyanış ve farkında olma (5-12 yaşlar)
2. Araştırma ve keşfetme (13-15 yaşlar)
3. Karar verme (16-19 yaşlar)
4. Hazırlık yapma (19-24 yaşlar)
5. İşe yerleşme (24 yaş - +)



KİŞİSEL-SOSYAL REHBERLİK "Yaşamayı Öğrenme"



Kişisel rehberlik, öğrencinin kendini tanıması, anlaması, güçlü ve zayıf yönleriyle kendini kabul etmesi ve geliştirmesi; kendine güvenen, kişiler arası ilişkilerde becerili, kişisel ve sosyal yönden dengeli ve uyumlu bir birey olarak yetişmesine yönelik hizmetleri kapsar.

Kişisel sosyal rehberlikle ilgili problemlerin çözümünde en etkili yaklaşım biçimi, psikolojik danışmadır.

Kişisel-sosyal rehberliğin çalışma alanları:

- Özgüven, özsaygı geliştirme,
- İlgi ve yeteneklerini fark etme,
- İletişim becerilerini geliştirme.
- Kaygıyla baş etme,
- Problem çözme ve karar verme,
- Amaç belirleme, plan yapma ve uygulama,
- Korku, kaygı gibi iç yaşamla ilgili problemler,
- Benlik tasarımıyla ilgili problemler,
- Sağlıkla ilgili problemler,
- Ekonomik problemler,
- Cinsiyetle ilgili problemler,
- Kendini tehlikelerden koruma,
- Kimlik kazanma ve kimlik gelişimi,
- Öfke kırgınlık, şiddet, istismar,
- Aile ve aile içi yaşantılarla ilgili problemler,
- Sosyal ilişki kurmakla ilgili problemler,
- Çatışma çözme,
- Psikolojik dayanıklılık,
- Atılganlık eğitimi,
- Okul zorbalığı,
- Duygusal istismar,
- Değer yargıları ile ilgili problemler,
- Bağımlılıklar.

OKUL REHBERLİK SERVİSİNDEN HANGİ KONULARDA YARDIM ALABİLİRSİNİZ?

BİREYSEL REHBERLİK

Arkadaş ilişkilerimde sorun yaşıyorum.

Fiziksel özelliklerim konusunda endişeliyim.

Ailemle sorunlar yaşıyorum.

Kendimi daha iyi tanımak ve ifade etmek istiyorum.

Kendimi iyi hissetmiyorum ve çabuk öfkeleniyorum.

EĞİTSEL REHBERLİK

Ders çalışmıyorum. Verimli ders çalışma yöntemlerini bilmiyorum.

Öğretmenlerimle ve bazı derslerle ilgili sorun yaşıyorum.

Sınav kaygısı konusunda yardım almak istiyorum.

Farklı konularda karar vermede zorlanıyorum.

Motivasyonumu artırmak için neler yapmam gerektiğini bilmiyorum.

MESLEKİ REHBERLİK

İlgi ve yeteneklerimi ve hangi mesleklere yatkın olduğumu bilmiyorum.

Bir üst eğitim kurumu seçimi ve tercihlerim konusunda yardım almak istiyorum.

Sınav sistemi ve farklı sınavlar hakkında bilgi almak istiyorum.

Meslekler hakkında bilgi almak istiyorum



***Psikolojik Danışma ve Rehberlik servisi
her zaman yanınızda***

