**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA NEDİR?**

**Rehberlik Nedir?**

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.

Demek oluyor ki;

Rehberlik her bireyin önce kendi ilgi, yetenek, kişilik, istek ve arzuları   kuvvetli ve zayıf yanları ile kendisini çok yönlü tanımasını sağlamaya   çalışır. Kendini iyi tanıyan birey sorunlarının farkındadır ve onları çözmek   için bir güç sarf eder.

**Rehberlik Ne Değildir?**

* ·    Rehberlik; bireye doğrudan yapılan tek yönlü bir yardım değildir.
* ·    Bireyin yapamadıklarını onun yerine yapmak değildir.
* ·  Bireyin sadece bir yönüyle ilgilenmek değildir. Bireyi bütün olarak değerlendirmek gerekir.
* ·    Disiplin, yargılama ve ceza verme işi değildir.
* ·    Sadece bilgi aktarma işi değildir.
* Rehberlikte kullanılan tüm bireyi tanıma teknikleri rehberliğin amacı değil, bir aracıdır.

**Rehberliğin Önemi**

* ·  Rehberlik ve Psikolojik Danışma; Kendini fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden tanımasına yardımcı olur.
* ·  Toplumda gelişimi için açık fırsatları, okul içi ve okul dışı eğitim olanaklarını, mesleklerini, toplumun beklentilerini tanır.
* ·  Niteliklerine uygun bir program seçmesine yardımcı olur.

**Psikolojik Danışma**

Öğrenci ya   da öğrencilerle, danışmanın yüz yüze gelerek çeşitli problemlere çözüm yolu   aramak üzere kurdukları psikolojik ilişkidir. Öğrencilerin kendi kişiliklerini anlamaları ve kabul etmeleri, kendi problemlerine çözüm yolu   bulabilmeleri, problemlerini çözmede kendi kendilerine yeter duruma gelebilmeleri, çeşitli seçeneklerden uygun birini seçerek karar alabilmeleridir.

**Rehberlik ve Danışma Hizmetleri**

Bireysel   ve grup danışması şeklinde düzenlenebilir. Her iki şekilde de danışma konusu, öğrencilerin kişisel, eğitsel, mesleki problemleri ile ilgili olabilir.

**Bireysel Danışma:**Ders saatlerinin dışında ve öğrencilerin okul içi   çalışmalarını engellemeyecek şekilde zaman ayrılmalıdır. Danışma ile ilgili   çalışmalar bu konuda yeterli ve hazır rehber öğretmen tarafından yürütülmelidir.

**Grup Danışması:**Öğrencilerin çoğunu ilgilendiren ortak problemlerle   ilgili danışma çalışmalarında gruplar oluşturularak rehberlik için ayrılan   saatlerden yararlanılabilir.

**Rehberlik Servisinin (Hizmetlerinin) Genel Amaçları**

* ·     Öğrencilerin bedensel,  zihinsel, duygusal vb. sorunların çözümün de yardımcı olmak,
* ·      Öğrencilere insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmak için temel iletişim becerileri kazandırmak,
* ·     Kişisel gelişim için öğrencilere açık olan fırsatları okul ve okul dışındaki eğitim olanakları, meslekleri iş dünyasını tanımalarında yardımcı olmak,
* ·     Amaç belirleme, sorun çözme, karar verme, tercih yapma, sorumluluk alma gibi yaşam becerilerinde yeterlilik ve kendine güven kazanmalarına yardımcı olmak,
* ·      Hayatı bir bütün olarak değerlendirmelerine yardımcı olmak,
* ·   Toplum gerçeklerini de göz önünde bulundurarak kendilerine uygun üst öğrenim programlarını, iş ve meslekleri tanıyıp seçmelerine yardımcı olmak,
* ·   Çalışmayı zevk haline getirmelerine ve serbest zamanlarını iyi kullanmalarına yardımcı olmak.

**Rehberlik Faaliyeti**

**1.**Rehberlik bir süreçtir. Rehberlik   bir anda olup biten bir iş değildir.

**2.**Rehberlik bireye yardım etme işidir. “Rehberlik yardımı psikolojik bir yardımdır”.

**3.**Rehberlik yardımı bireye dönüktür. Rehberlik hizmetlerinin merkezinde birey vardır. Okul ortamında rehberliğin ilgilendiği birey öğrencidir.

**4.**Rehberlik bilimsel bir hizmettir. ”Rehberlik çalışmaları bilimseldir”. Rehberlik yardımının dayandığı bilimsel ilkeler ve yöntemler   vardır.

**5.**Rehberliğin esası bireyin kendisini gerçekleştirmesine yardım etmektir. “Kendini gerçekleştirme” psikolojik danışma ve rehberlik   yardımlarının bütün boyutlarını içine alan bir kavramdır. Bireyin kendini   anlaması problemlerini çözebilmesi kendine en uygun seçimler yaparak gerçekçi  kararlar alabilmesi, kendi kapasitelerini en uygun bir düzeyde geliştirebilmesi, çevresine dengeli ve sağlıklı bir uyum yapabilmesi vb. psikolojik danışma ve   rehberlik yardımının esasını oluşturan ve bireyin kendini gerçekleştirme   düzeyini geliştiren belirgin sorulardır.

**Rehberlik Servisinin İlkeleri**

**1.**Rehberlikte bireye ve onun kendine ilişkin konularda karar verme hakkına saygı esastır.

**2.**Rehberlik hizmetleri, eğitimi ayrılmaz ve tamamlayıcı bir parçasını oluşturur.

**3.** Etkili bir rehberlik hizmeti bireysel farkları dikkate alan eğitim sisteminde gerçekleşebilir.

**4.**Rehberlik tüm bireylere yöneliktir.

**5.**Rehberliğin amacı, problem çözmek değil, normal bireylerin bir bütün olarak gelişmesine yardımcı olmasıdır.

**6.**Rehberlikte süreklilik esastır.

**7.**Rehberlik hizmetleri bireye ve onun geleceğine yöneliktir.

**8.**Bireyin zayıf yönlerinden çok güçlü yönleri üzerinde durur.

**9.**Rehberlik hizmetlerinde gönüllülük esastır.

**10.** Rehberlik hizmetleri okulda öğrenci ile ilişkili tüm kişilerin iş birliği ile gerçekleşir.

**11.** Rehberlik tekniklerini uygulamak bir uzmanlık işidir.

**12.**Tek tip bir rehberlik programı yoktur. Her okul öğrencilerinin gereksinimlerini ve olanaklarını göz önüne alarak, rehberlik programını hazırlar.

**Rehberlik Servisine Hangi Konularda Başvurabilirim?**

·     Kendinizi daha iyi tanımak istiyorsanız,

·     Yaşamım nereye doğru gidiyor diye endişeleniyorsanız,

·     Kendinizi umutsuz hissediyorsanız,

·     Karar verme güçlüğü çekiyorsanız,

·     Kendinizi yeterince anlatamıyorsanız,

·     İnsanlara güven sorunu yaşıyorsanız,

·     Bulunduğunuz ortama hala uyum sağlayamadığınızı düşünüyorsanız,

·     Bugünlerde aşırı derecede stresli ve kaygılıyım diyorsanız,

·     Ders çalıştığınız halde başarılı olamıyorsanız,

·     Arkadaşlarınızla ve ailenizle olan ilişkilerinizde sorun yaşıyorsanız,

·     Mesleki anlamda kendinize bir yol çizmek istiyorsanız,

danışmaya gelebilirsiniz…