**Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR)**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik, bireyin kendini tanıması, gerçekçi kararlar vererek doğru seçim yapması, alternatifleri görmesi, var olan gizil güçlerini açığa çıkarmasına yardımcı olmak için verilen profesyonel bir yardım hizmetidir.

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin en büyük amacı kişinin **kendini gerçekleştirmesine** yardımcı olmaktır.

***Kendini Gerçekleştirme***

*Var olan yeteneklerini ortaya çıkaran, geliştiren, gerçekçi, tutarlı, iyi düşüncelere sahip, saygılı, zamanı iyi kullanan, kendini olduğu gibi kabul eden, geçmişe değil, geleceğe dönük olan kişilere, kendini gerçekleştirmiş kişi denilir.*

*Buna ulaşabilmek için:*

***1) Önce kendinizi tanıyacaksınız***

*j0199603- Ben kimim?*

*- Özelliklerim, kuvvetli-zayıf yönlerim neler?*

*- Bedensel ve zihinsel yeteneklerim, ilgi ve eğilimlerim neler ve nasıl geliştirebilirim?*

* *İhtiyaç ve problemlerim neler?*

***2) Bulunduğunuz ortamı ve çevreyi tanıyacaksınız.***

*- Çevrenizdeki eğitim ve iş olanaklarınız neler?*

*- Ailenizin sınırları nedir?*

*- Toplumun gerçekleri ve size sağlanan imkanlar nelerdir?*

***3) Ben ne yapabilirim?***

*- Nasıl verimli ders çalışabilirim?*

*- Bulunduğum ortamda, sahip olduğum yetenekleri nasıl geliştirebilirim?*

*- Çalışmayı zevkli hale nasıl getirebilirim?*

*- Sorunlarmı nasıl çözebilirim?*

*- Ortama nasıl uyum sağlayabilirim?*

*- Hangi üst öğrenim programını ve iş alanını seçebilirim?*

*- Etkili iletişim becerilerini nasıl kazanabilirim?*

*- Sosyal ilişkilerimi geliştirmek için nasıl beceri kazanabilirim?*

*- Boş zamanlarımı nasıl iyi değerlendirebilirim?*

*İşte bu sorunlarınızın cevabı rehberlik hizmetlerinde yer almaktadır.*

**“Sorunu olmayan insanın, zaten yaşamda bir amacı yoktur.”**

Elbert Hubbert

***Psikolojik danışman*** **(rehber öğretmen)** ve ***danışan*** *elbirliği* yaparak çalışmalarını sürdürür.

[Resmi gerçek boyutunda görmek için tıklayın.

Resmin ismi:  elele.jpg
Görüntüleme: 8
Büyüklüğü:  19.1 KB (Kilobyte)](http://www.egitimaileforum.com/forums/attachment.php?attachmentid=1846&d=1230467364)

Psikolojik danışma ve rehberlik **profesyonel** bir yardım sürecidir.



**Psikolojik Danışma ve Rehberliğin İlkeleri**

* Gizlilik
* *Gönüllülük*
* Süreklilik
* *Kişilik haklarına saygı*
* Güven
* *Bireyin değerli olması*
* İşbirliği

**Hangi Durumlarda PDR Servisine Başvurabilirim?**

* Kendimi daha iyi tanımak istiyorum.
* Yeteneklerimin ve ilgilerimin farkına varmak istiyorum.
* Kimseye anlatamadığım; ama birileriyle paylaşmam gerektiğini hissettiğim duygu ve düşüncelerim var.
* Yeteneklerime ve ilgime uygun mesleği seçmek istiyorum.

[](http://images.google.com.tr/imgres?imgurl=http://www.kapadokya.cc/resimler/Atillacamur/MESLEK%20SE%C3%87%C4%B0M%C4%B0.jpg&imgrefurl=http://www.kapadokya.cc/haber_detay.asp?haberID=522&usg=__hsa62uzOaowWeENqULb7gCkCRlg=&h=528&w=480&sz=46&hl=tr&start=1&tbnid=VKTIGngDsi5XkM:&tbnh=132&tbnw=120&prev=/images?q=meslek+se%C3%A7imi&gbv=2&hl=tr)

* Problemlerimi sağlıklı bir şekilde çözümlemek istiyorum.
* Bulunduğum ortama hala uyum sağlayamadım.
* İnsanlarla daha etkili iletişim kurmak istiyorum.
* Ders çalışma konusunda problemlerim var.

[](http://images.google.com.tr/imgres?imgurl=http://www.uoml.k12.tr/Portals/_uoml/images/ilkogretim_akademik_calismalar/oks.gif&imgrefurl=http://www.kochisarhaber.com/&usg=__LvDpsx1sDLz-voe0fxTGR28ECmQ=&h=408&w=491&sz=15&hl=tr&start=31&um=1&tbnid=wYNSZupOgb75FM:&tbnh=108&tbnw=130&prev=/images?q=milli+e%C4%9Fitim+amblem&start=18&ndsp=18&um=1&hl=tr&sa=N)

* Geleceğim hakkında gerçekçi kararlar almak istiyorum.

**PDR Servisinin Çalışma Alanları:**

* **Eğitsel Konular**: Bireyin yetenek ve ilgilerine uygun bir eğitim dalını seçmesinde, akademik başarısına katkı sağlanması yolunda yapılan yardımlardır.
* **Mesleki Rehberlik**: Meslekleri tanıması, seçim yapması, karar verme becerilerinin geliştirilmesine yönelik verilen yardımlardır.
* **Kişisel - Sosyal Konular**: Kişilerin kişisel - sosyal gelişim ihtiyaçlarını karşılamak, böylece onların kişisel gelişim ve uyumlarına yardımcı olmak amacıyla verilen yardımlardır.

BD06663_

**PDR Servisinden Hangi Yollarla Yardım Alabilirim?**

* Bireysel Psikolojik Danışma



* Bireysel Rehberlik
* Grupla Psikolojik Danışma



* Grup Rehberliği

**Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR)Servisine Başvuru**

PDR Servisi, eğitim yılı boyunca öğrenciler, veliler ve öğretmenlerin serbestçe başvurabileceği bir birimdir. Rehberlik servisinden yararlanmanın herhangi bir prosedürü yoktur. Fakat randevu almak, hizmetin daha etkin ve planlı yapılmasını sağlamak içindir.

Okulumuzda **Pazartesi, Perşembe, Cuma** günleri **08.30 - 15.00** saatleri arasında Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmeti verilmektedir.

**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ne Değildir?**

* Bireyin yapamadıklarının onun adına yapmak değildir.
* Disiplin, yargılama, ceza verme merkezi değildir.
* Rehberlik servisi hastane, rehber öğretmen doktor değildir.
* Problemi ortadan kaldırmaz problemin çözülmesine yardımcı olur.



Düzenleyen:

Gülşah PAMUK

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen