[**Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisini Tanıyalım**](https://vhktmlisesi.meb.k12.tr/icerikler/rehberlik-ve-psikolojik-danisma-servisini-taniyalim_8104745.html)

**Okulumuzun Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi; öğrencilerimizin akademik, sosyal, duygusal ve kişisel gelişimlerini desteklemek amacıyla hizmet vermektedir. Amacımız, öğrencilerin kendilerini tanımalarına, doğru kararlar almalarına, karşılaştıkları zorluklarla baş etmelerine ve potansiyellerini en iyi şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktır.**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışma Nedir?**

Rehberlik ve psikolojik danışma, bireyin kendini tanımasına, çevresini anlamasına, doğru seçimler yapmasına ve çeşitli yaşam becerileri geliştirmesine yardımcı olan profesyonel bir destek sürecidir. Öğrencilerin karşılaştıkları sorunları çözmede, kendilerini ifade etmede ve sağlıklı bir gelişim göstermelerinde rehberlik servisi önemli bir rol üstlenir.

#### **Rehberlik ve Psikolojik  Danışma Ne Değildir?**

 • Rehberlik bir ceza veya disiplin sistemi değildir.

 • Psikolojik danışman kararları öğrencinin yerine vermez.

 • Rehberlik süreci sadece sorun yaşayan öğrenciler için değildir; her öğrenci bu hizmetten yararlanabilir.

 • Psikolojik danışman, tedavi edici bir doktor ya da psikiyatrist değildir.

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANIN İLKELERİ**

* **Gizlilik esastır. Öğrencilerle yapılan görüşmeler mahremiyet içinde yürütülür.**
* **Gönüllülük temel alınır. Zorunlu değil, istekli katılım önemlidir.**
* **Bireye saygı ön plandadır. Her öğrenci kendi içinde bir değerdir.**
* **Her bireyin gelişme ve değişme kapasitesine sahip olduğu kabul edilir.**
* **Öğrenci merkezli bir yaklaşımla, bireyin özgürce karar verebilmesi desteklenir**
* **Rehberlik tüm öğrencilere açık bir hizmettir**

## [Rehberlik Servisine Hangi Konularda Başvurabilirim?](https://vhktmlisesi.meb.k12.tr/icerikler/rehberlik-servisine-hangi-konularda-basvurabilirim_8104764.html)

* Kendini tanıma, öz güven geliştirme
* Sınav kaygısı ve stresle baş etme
* Aile ve arkadaş ilişkileri
* Karar verme becerileri
* Akademik başarının artırılması
* Zaman yönetimi
* Gelecek planlama ve meslek seçimi
* Duygusal zorluklar (kaygı, üzüntü, öfke vb.)
* Öfke kontrolünde zorlandığınızı hissediyorsanız,
* Kendinizi yeterince anlatamıyorsanız,
* Bulunduğunuz ortama hala uyum sağlayamadığınızı düşünüyorsanız,
* Bugünlerde aşırı derecede stresli ve kaygılıyım diyorsanız,
* Ders çalıştığınız halde başarılı olamıyorsanız,

Rehberlik servisi her zaman yanınızda. Sorularınız, sorunlarınız veya sadece paylaşmak istedikleriniz için başvurabilirsiniz.

**Sıkça Sorulan Sorular**

**1. Rehberlik servisine başvurmak için ne yapmalıyım?**

Öğrenciler, okul içinde rehberlik servisine doğrudan gelerek ya da öğretmenleri aracılığıyla randevu alarak başvurabilirler. Veli olarak görüşme taleplerinizi sınıf öğretmeniniz aracılığı ile ya da okulumuzu arayarak iletebilirsiniz.

2. Görüşmeler gizli mi tutulur?

Evet. Rehberlik servisinde yapılan bireysel görüşmeler gizlilik esasına dayanır. Öğrencinin izni olmadan, özel durumlar dışında (güvenlik, sağlık vb.) üçüncü kişilerle bilgi paylaşılmaz.

3. Sadece sorun yaşadığımda mı gelebilirim?

Hayır. Rehberlik servisi yalnızca sorunları çözmek için değil, kendini tanımak, karar vermek, hedef belirlemek gibi birçok konuda da desteğe ihtiyaç duyulduğunda gelinebilir.