**REHBERLiK NEDiR?**

**Rehberlik, bireyin kendini anlaması, problemlerini çözmesi, gerçekçi   kararlar   alması, kapasitelerini geliştirmesi, çevresine dengeli ve sağlıklı bir uyum yapması ve böylece kendini gerçekleştirmesi için, uzman kişilerce bireye yapılan psikolojik yardımlardır. Eğitim süreci içinde rehberlik hizmetleri, öğrencinin gelişmesine ve uyumuna yardım etmeye yöneliktir.**

**PSiKOLOJiK DANIŞMAN KiMDiR?**

**Psikolojik danışman, eğitim-öğretim kurumlarındaki rehberlik ve psikolojik danışma servisleri ile rehberlik ve araştırma merkezlerinde öğrencilere rehberlik ve psikolojik danışma hizmeti veren, üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik ile Eğitimde Psikolojik Hizmetler alanında lisans eğitimi almış kişidir.**

**REHBERLiK SERVİSİNDE HANGİ HİZMETLER SUNULMAKTADIR?**

**Ertuğrulgazi Anadolu Lisesinde sunulan rehberlik hizmetleri, öğrencilerin gelişim dönemlerinin getirdiği ihtiyaçlar doğrultuda şekillenmektedir.**

**Çalıştığımız konulardan bazıları aşağıdaki gibidir:**

* **Arkadaş ilişkileri,**
* **Ders başarısı,**
* **Zararlı alışkanlıklarla mücadele,**
* **Aile ile olan ilişkiler,**
* **Kendini rahat ifade edebilme,**
* **Sınav kaygısı,**
* **Stres,**
* **Ders çalışma yöntemleri,**
* **Karar verme becerileri,**
* **TYT ve YKS,**
* **Ergenlik Dönemi Problemleri,**

**Diğer psikolojik, eğitsel veya mesleki konularda rehberlik servisine öğrencilerimiz ve siz velilerimiz başvurabilirsiniz.**

**VELİLERİMİZE ÖNERİLER**

**Sevgili Anneler ve Babalar;**

* **Çocuklarınız sürekli bir büyüme ve değişme içindedir. Sizin çocuğunuz olsa da sizden ayrı bir kişilik geliştirmektedir. Onu tanımaya ve anlamaya çalışın.**
* **Çocuğunuza sürekli nasihat vermeyin. Onlar nasihatinizden daha çok davranışlarınızdan etkilenirler.**
* **Çok konuşup çok bağırmayın. Çünkü onlar yüksek sesle konuşulanları pek duymazlar. Yumuşak ve kesin sözler, onlarda daha iyi iz bırakır. “Ben senin yaşında iken…” vb. sözlerle asla kulak asmazlar.**
* **Kendinizle özdeşleştirmeyin. Onları olduğu gibi kabul edin. Yanılma payı bırakın. Küçük yanılgılarını büyük suçmuş gibi başına kakmayın.**
* **Çocuğunuza karşı haksızlık ettiğinizi fark ettiğinizde, ona açıklamaktan korkmayınız. Açıklamalarınız, sizi ona daha çok yakınlaştırır. Bunu zayıflık olarak görmeyin ve kullanmasından korkmayın.**
* **Ondan “örnek çocuk” olmasını beklemeyin. Çünkü o, sizden kusursuz olmanızı beklemiyor. Sevecen ve anlayışlı olmaya çalışın.**
* **Ergenlik döneminde ergen, aileden çok çevre beğenisine yönelir. Arkadaşlarının özgünde sanal bir profil çizer. Kaliteli-zengin bir hayat gösteriminde bulunur. Bu nedenle marka takılmak, lüks yaşama özenmek isterler. Bu durumun aile üyeleriyle beraber konuşulması ailenin maddi durumu hakkında bilgi verilmesi gerekmektedir.**
* **Aile ile ilgili kararlarda genç aile üyesine de söz hakkı verilmelidir. Söz hakkı olanın sorumluluğu da olur.**
* **Ergenlik döneminde Internet kullanımı ciddi bir davranış problemidir. Bu nedenle ortak bir karar almak gerekir. Uzlaşmak, pazarlığa açık olmalıyız. Beraber alınan kararlarda bireyin uyması daha yüksektir.**
* **Çocuğunuzla konuşurken onu anladığınızı ve dikkate aldığınızı hissettirmek için onunla aynı göz hizası düzeyde durun. Yüksekten bakmak her zaman otorite figürü olarak algılanır.**
* **Ergenlerde en büyük aile çatışması arkadaşlarına müdahale etmek ve arkadaşlarının tanınmadan eleştirilmesidir. Bu nedenle arkadaşlarından rahatsız iseniz onları tanımak için iletişime geçin. Eve –yemeğe davet edin. Gerekirse aileleriyle tanışın. En azından eleştirseniz bile artık tanıdığınızı iddia edeceksiniz.**

**VELİLERİMİZE SINAVLARA YÖNELİK ÖNERİLER**

**Sınav öncesi, sınav anı ve sonrasına yönelik gerçekleşebilecek olumsuzluklara odaklanmayın. Her şeyin normal olacağını bazı tersliklerin herkesin hayatında gerçekleşebileceği kadar gerçekleşme şansı olduğunu düşünün ve sınav sonucunun olumsuz olmasının telafisi mümkün olmayan bir terslik olduğu düşüncesini terk edin. Bu zor dönemde çocuğunuzu her zaman destekleyin, ilgi gösterin.**

**Çocuğunuzdan beklentiniz gerçekçi olsun. Onun bireysel yeteneklerini ve farklılıklarını iyi tanıyın, neyi başarıp neyi başaramayacağını doğru değerlendirin. Yapamayacaklarını söyleyip yargılamak yerine yapabilecekleri konusunda çocuğunuzu CESARETLENDİRİN .**

**“Kaygı bulaşıcı bir duygudur” Anne babalar çocuklarının en yakınında model aldığı ilk kişilerdir. Anne babaların tüm davranışları onlar için model olabilir. O nedenle doğru model olmak için anne baba olarak çaba gösterin. Çocuk duyduğunu değil gördüğünü öğrenir ve uygular. Eğer siz kaygılı olursanız çocuğunuzun da kaygılı olması ihtimali çok yüksektir.**

**Sizler sınavla ilgili ne kadar rahat cümleler kurar ve davranışlar sergilerseniz, çocuğunuz da o ölçüde rahat bir sınav geçirecektir.**

**Gereğinden fazla fedakârlıktan kaçının ve bunları hatırlatmayın. Örneğin bir yıl boyunca eve misafir çağırmamak, evde televizyonu açmamak gibi. Öğrenci bu durumu ailemin bu fedakârlıklarına yanıt vermek zorundayım biçiminde düşünerek daha fazla kaygılanabilir**.