

PSİKOLOJİK DANIŞMA

Psikolojik Danışma Nedir?

Psikolojik danışma, kişilerin, sosyal, eğitimsel, kişisel konularda mevcut sorunlarını çözmeye, hedeflerini belirleme, karar verme, kendilerini daha iyi tanıma gibi amaçlarla profesyonel kişilerden yardım aldığı bir gelişim sürecidir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezinde Sunulan Hizmetler Nelerdir?

Bireysel psikolojik danışma, başvuran kişiyle psikolojik danışman arasında, yukarıdaki amaçlarla yürütülen, gizlilik esasına dayalı yüz yüze bir ilişkidir.

Grupla psikolojik danışma, 8-12 kişiden oluşan, üyelerin duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu profesyonel yardım etme sürecidir.

Çalışma grubu, etkili iletişim, stresle başa çıkma, girişkenlik, sınav kaygısı, çatışma çözümü vb. konularda öğrencilere farkındalık, bilgi ve beceri kazandırmaya yönelik önleyici ve gelişimsel eğitim grubudur.

Seminer-söyleşi, çeşitli psikoloji konularında öğrencileri bilgilendirmek amacıyla düzenlenen sunumdur.

Psikolojik Danışmayla ilgili Yanlış İnanışlar:

Psikolojik danışma süreci toplumumuzda pek çok kimse tarafından bazı yönleriyle yanlış anlaşılmakta ve bu sürece önyargılarla yaklaşılmaktadır. Aşağıda bunlardan birkaçına yer verilmektedir.

Yanlış İnanış 1:

Psikolojik danışma alan kişiler delidirler ya da ruh sağlıkları bozuktur.

OYSA Kİ: Kendini daha iyi tanımak isteyen; stres ve kaygıyla etkili baş etmek isteyen; düşünce ve duygularını daha etkili bir şekilde ifade etmek isteyen; mesleki alanda kararsızlıkları olan ve buna benzer günlük yaşamında karşılaştığı sorunları çözmekte zorluklar yaşayan ya da bu ve benzeri konularda kendilerini geliştirmek, bilgi ve beceri kazanmak isteyen kişiler psikolojik danışma süreci için uygun olan kişilerdir.



Yanlış İnanış 2:

Psikolojik danışmaya başvuran öğrencilerin bu durum dosyalarına işlenir.

OYSA Kİ: Öğrencilerle ilgili bilgiler öğrenci okul dosyalarına işlenmez.

Yanlış İnanış 3:

Psikolojik danışman problemlerinizi için çözüm yolları bulur ve size ne yapmanız gerektiğini söyler.

OYSA Kİ: Psikolojik danışman sorunlarınızı nasıl çözeceğinizi size söylemez. Psikolojik danışman danışma süreci içinde, kendinizi ve sorununuzu daha iyi anlamınıza ve böylelikle sorununuzu çözenize yardımcı olur.

Yanlış İnanış 4:

Psikolojik danışma alan kişi ilk oturumda tüm sorunlarını çözer.

OYSA Kİ: Psikolojik danışma tek oturumda değil ancak düzenli bir şekilde devam eden 6-12 oturumda faydalı olabilir. Bazı durumlarda daha da uzun sürebilir. Gelişmek ve değişmek birden bire değil belli bir zaman diliminde gerçekleşir.



Psikolojik Danışmandan Neler Bekleyebilirsiniz?

- Psikolojik danışman, sizin konuşmak istediğiniz konularla yakından ilgilenir.
- Sizi objektif bir şekilde yargılamadan dikkatle dinler.
- Sorunlarınızı daha etkili bir şekilde çözebilmeniz için onları daha iyi anlamınıza yardımcı olmaya çalışır.
- Psikolojik danışman sizinle sıkıntılarınız üzerinde konuşur, çalışır, fakat sorunlarınızı sizin adınıza çözemez. Çünkü bunu yapabilecek tek kişi sizsiniz. Psikolojik danışmanın sihirli güçleri yoktur.

Sizin Sorumluluklarınız

- En temel sorumluluğunuz planlanan oturumlara düzenli olarak katılmanızdır.
- Oturuma gelmenizi engelleyecek bir durum söz konusu olduğunda, bunu oturumdan bir gün önce ya da olabildiğince erken bir tarihte merkez sekreterine ya da ilgili psikolojik danışmana bildirmeniz gerekmektedir.
- Oturumlara kararlaştırılan saatte gelmeniz önemlidir. Oturumlar 50 dakika ile sınırlandırılmıştır. Geç kaldığınız takdirde geç kaldığınız süre 50 dakikanın içine katılmaktadır.
- Aşağıdaki durumlarda programdan çıkartılmanız söz konusu olur.
 - Oturumlara üst üste 2 defa "haber vermeden" gelmediğiniz durumda,



- Oturumlara 3 defa aralıklarla da olsa haberli ya da habersiz gelmediğiniz durumda.

Psikolojik Danışmadan En Üst Düzeyde Nasıl Yararlanabilirsiniz?

- Psikolojik danışma sürecinde en zor basamaklardan biri daha önce tanımadığınız ilk defa gördüğünüz bir kişiye kendinizden ve sorunlarınızdan bahsetmek olabilir. Süre ilerledikçe kendiniz daha güvende hissedebilirsiniz. Ancak bunun için de sizi sıkıntıya düşüren konuyu olabildiğince açık ve dürüstçe paylaşmanız önemlidir.
- Psikolojik danışmaya başvurmak gelişmek için ilk adımdır. Gelişme sürecinde düşünceleriniz, duygularınız, davranışlarınız üzerinde konuşacak ve beğenmediklerinizin yerine alternatifler bulmaya çalışacaksınız. Bunun için zaman ayırmak ve çaba sarf etmek gerekmektedir.
- Eğer danışma oturumlarından yararlanamadığınızı düşünüyorsanız, görüşmeleri sonlandırmadan önce bunu danışmanınıza söylemeniz son derece önemlidir.

Sağlık Dolu Günler Dileriz!

PDRM
PDRM