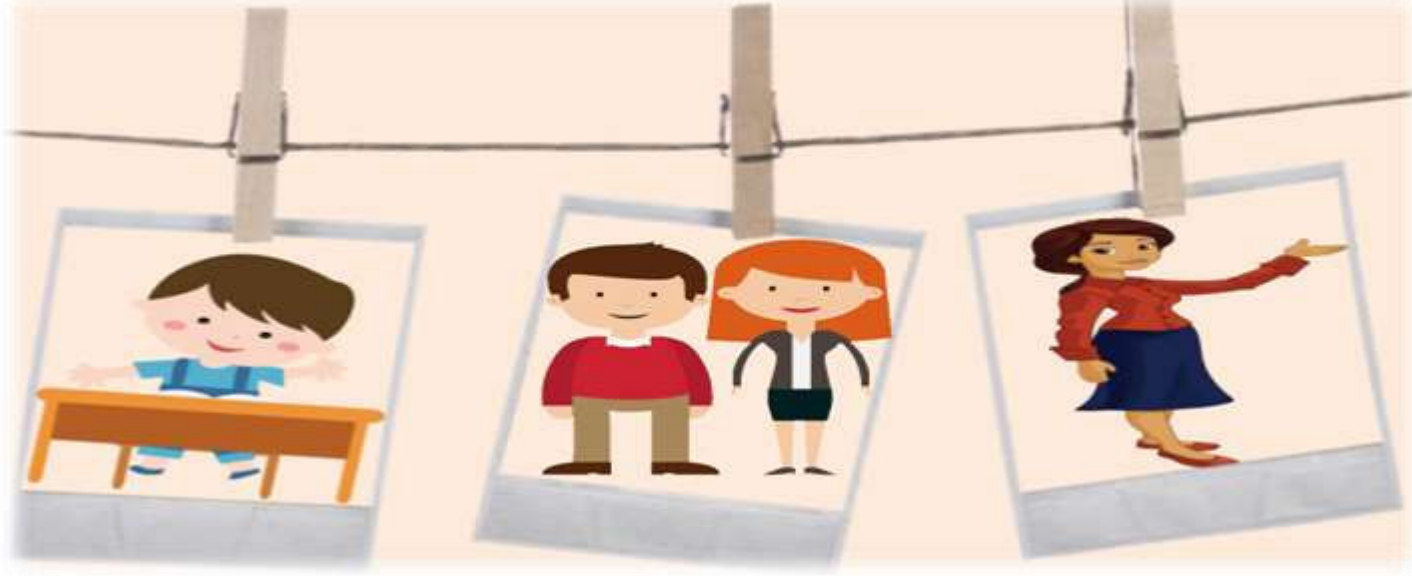


# YILDIZELİ KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

## REHBERLİK SERVİSİNİN TANITILMASI



# OKUL REHBERLİK SERVİSİNDEN KİMLER FAYDALANABİLİR ?



- Başta öğrencilerimiz olmak üzere veli ve öğretmenler eğitim-öğretim dönemi boyunca rehberlik servisinden faydalanabilir

# Okulumuzun Rehberlik Servisinde;

- Gelişiminize katkıda bulunmak,
- Bireysel gelişiminize destek olmanın yanı sıra doğru kararlar almanıza yardımcı olmak,
- Potansiyellerinizin, güçlerinizin ve zayıf yönlerinizin bilincinde olmanız adına sizlerin yanında olmak,
- Yeteneklerinizi eğitiminiz adına kullanabilmeniz için sizlere rehberlik etmek,
- Alan ve kariyer seçiminde, ayrıca farklı meslekleri keşfetme sürecinde danışmanlık yapmak,
- Sağlıklı bir yaşamın önemini kavratmak gibi pek çok konuda hizmet sunulmaktadır.



# İLKELEİRİMİZ

- Gizlilik: Yapılan görüşmeler yasal bir durum söz konusu olmadıkça 3. şahıslarla paylaşılmaz.
- Gönüllülük: Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri dıştan zorlamayla değil, bireyin gönüllü işbirliği ve katılımıyla gerçekleştirilir.
- Kişi haklarına saygı duyulur ve bireysel farklılıklar önemsenir.
- Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin merkezinde öğrenci vardır, bütün öğrenciler eşit kabul edilir ve değerlidir.





Kimseye anlatamadığın duygu ve düşüncelerin varsa, Birileriyle paylaşma gereği duyuyorsan,

Rehber Öğretmeninden yardım alabilirsin.





Günlük hayatta karşılaştığım problemlerle baş etmek için ihtiyaç duyduğum becerileri nasıl kazanacağım?» sorusunun yanıtını;

Rehberlik Servisinden öğrenebilirsiniz...



Rehberlik Eğitiminin RUHURUR



# LİSE/ ÜNİVERSİTE

- Ortak Sınavlar
- YKS/LGS
- Liseler
- Üniversitedeki bölümler
- Sınavlarda dikkat edilmesi gereken noktalar
- Mesleklerin gerektirdiği nitelikler hakkında bilgi edinmek istiyorsan;

Rehber öğretmeninden yardım alabilirsin...



Kendinizi daha iyi tanımak, ilgi ve yeteneklerinizin farkına varmak mı istiyorsunuz



Rehberlik Servisine başvurabilirsiniz...



Başarı yolunda ilk adım: «Hedef Belirleme»



HEDEF  
BELİRLEME



MOTİVASYON



VERİMLİ  
DERS ÇALIŞMA

Hedef belirleme konusunda desteğe ihtiyacım var diyorsan;

Rehber öğretmeninden yardım alabilirsin...



Bugünlerde aşırı derecede stresli ve kaygılıym diyorsanız;



Rehberlik Servisine  
başvurabilirsiniz.

Zamanı verimli kullanmakta güçlük çekiyorsan



Rehber Öğretmeninden yardım alabilirsin.

«Öfkemi uygun yollarla nasıl ifade edebilirim?» sorusunun cevabı için;



**ÖFKE KONTROLÜ  
KAPLUMBAĞA TEKNİĞİ**

Öfkelendiğinizin farkında olum

Kabuğunuza çekilin 3 derin nefes alıp verin ve sakinleşene kadar kabuğunuzdan çıkmayın

Öfkenizle ilgili düşünmeyi durdurun...  
Öfkenizi durdurun.

Sakinleştiğinize göre kabuğunuzdan çıkın ve çözüme odaklanın...

The diagram illustrates the Turtle Technique for anger control in four stages. Stage 1: A turtle is shown with a red apple above it and a thought bubble containing the word 'ÖFKE' (Anger). Stage 2: The turtle is shown with a red apple above it and a thought bubble containing a red 'X', indicating the cessation of anger-related thoughts. Stage 3: The turtle is shown with a thought bubble containing a lightbulb, indicating the emergence from the shell and focus on a solution. Stage 4: The turtle is shown with a thought bubble containing a lightbulb, indicating the emergence from the shell and focus on a solution.

Rehberlik servisini ziyaret edebilirsiniz.

İnsanlarla etkili iletişim kuramıyorum  
ve duygularımı ifade etmede güçlük  
çekiyorum diyorsan



Rehber Öğretmeninden yardım  
alabilirsin.

Rehber Öğretmen: Gizem AKTAŞ

