**Psikolojik Danışmanlık Nedir?**

**Psikolojik Danışmanlık Nedir?**

Psikolojik danışma, bireyin kendini anlaması, farkındalık kazanması, problemlerini tanımlaması ve çözüm yolları üretmesi, kararlar alması, çevresiyle uyumlu ve sağlıklı iletişim halinde olması kendini geliştirmesi için  uzman kişiler tarafından profesyonel bir yardım sürecidir. Bu yardım hizmetini verene psikolojik danışman , yardım hizmetini alana danışan denilmektedir.

Psikolojik danışma bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları durumlarla ilgili uyum sorunlarıyla baş etmelerine yardım eden bir süreçtir. Bu açıdan bakıldığında da psikolojik danışma almak isteyen bireyler “hasta” değildir. Toplumumuzun bu yardım sürecine olumsuz bakış açısının aksine danışma süreci “normal” bireylerin günlük yaşamdaki sorunlarıyla ilgilenir. Yaşamlarında meydana gelen değişimlerle baş edemeyen uyum sağlayamayan bireylerin yardım alması doğal bir durumdur.

Psikolojik danışma süreci koşulsuz kabul ve saygıyla birlikte empatiye dayalı bir süreçtir.  Danışanın genel görünüşü, öğrenim düzeyin, yaşı, cinsiyeti , ırkı, ekonomik durumu gibi özelliklerine bakılmadan önyargısız , danışanın olduğu gibi kabul edilen bir süreçtir. Yani danışma sürecinde danışan olduğu gibi kabul edilerek empatiyle yaklaşılmaktadır. Diğer bir önemli durum ise danışma sürecinde gizlilik esastır. Danışanın anlattığı konular süreç içerisinde danışman ve danışan arasında bazı haller dışında üçüncü şahısların bilgi alamadığı bir süreçtir.

Okul psikolojik danışmanlığı; eğitim kurumlarında ( okul, kolej, kurs vb.) yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik uzmanlık alanıdır. Anaokulu, ilkokul , ortaokul ve orta öğretim eğitim seviyelerinde öğrencilerin eğitsel, mesleki ve kişisel-sosyal gelişim alanlarına yönelik farkındalık kazandırma, gelişimlerini destekleme, problem çözme becerileri kazandırma, uyum sorunlarıyla baş etme gibi alanlarda psikolojik danışma alanıdır.