

Yazar Hakkında

Fazilet Seyitoğlu, 1997 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümünden onur derecesiyle mezun oldu. 1996-1997 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Bölümünde gönüllü olarak bulundu. Lisans eğitiminden sonra okulöncesi eğitim kurumu psikoloğu ve yöneticisi, okulöncesi kitapları yayın danışmanı, ilköğretim ve lisede okul psikoloğu olarak çalıştı. Fazilet Seyitoğlu klinik psikoloji alanındaki uzmanlığını, Kalyoncu Üniversitesi'nden Prof. Dr. Ö. Mücahit Öztürk danışmanlığında "Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan 8-15 Yaş Arası Bir Grup Çocukta Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Alt Tipleri ile Anksiyete Bozuklukları Alt Tipleri Belirtilerinin Birlikteliđi" konulu tezi ile tamamlamıştır.

Şu an kurucusu olduğu My Family Psikoterapi Gelişim Danışmanlık Merkezi'nde çocuk, ergen ve yetişkinlere yönelik bireysel psikoterapiler yürütmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Diyalektik Davranış Terapisi uygulamaktadır. Çocuk, ergen ve yetişkinlere yönelik grup terapisi çalışmaları, anne baba destek grupları, okullara yönelik seminerler düzenlemekte, üniversitelerde psikoloji bölümü öğrencilerine öğretim üyesi olarak ders vermekte ve süpervizörlük yapmaktadır. Türk Psikologlar Derneđi ve Bilişsel Davranışçı Terapileri Derneđi üyesi olan Seyitoğlu, psikoterapistliğin yanı sıra çocuk, ergen ve yetişkin psikolojisi üzerine yazılar ve çocuk hikâyeleri yazmaktadır. Gazete ve dergilerde birçok makalesi yayımlanmıştır. *Çocuk Anne Babasından Ne İster*, *Melike'nin Maceraları*, *Aktivitelerle Duygu Eğitimi Seti*, *Yusuf'un Maceraları*, *Karnı Tok Ruhu Aç Çocuklar* ve *Bırakım Çocuklarımız Sıkılsın* adlı kitapları yayımlanmıştır.

info@myfamilyterapi.com

www.myfamilyterapi.com



DESTEK YAYINLARI: 1779

ÇOCUK GELİŞİMİ: 1

**FAZİLET SEYİTOĞLU / ÇOCUKLARDA 20 PSİKOLOJİK PROBLEM VE
ÇÖZÜMÜ**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Cansu Poyraz Karadeniz

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzümlü Kalender-Samet Ersöz

Reklam ve Tanıtım: Işıl Ilgıt Şimşek-Selen Çavuşoğlu

Destek Yayınları: Haziran 2023

Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-944-7

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



UZMAN KLİNİK PSİKOLOG
FAZİLET SEYİTOĞLU

Çocuklarda 20 Psikolojik Problem ve Çözümü



*Çocuklarım Melike ve M. Yusuf'a...
Minik ve ergen danışanlarıma ve ailelerine...*

Not: Bu kitapta yer alan tüm terapi öyküleri gerçeğe dayalı yazılmıştır. Ancak danışan mahremiyeti ve gizlilik esasları göz önüne alınarak bazı bilgi ve detaylar yazar tarafından değiştirilmiştir.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	11
Birinci Bölüm:	
Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu	15
İkinci Bölüm:	
Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, İlaçsız Nasıl Yönetilir?	31
Üçüncü Bölüm:	
Çocuklarda En Sık Görülen Korkular	39
Dördüncü Bölüm:	
Okul Fobisi	43
Beşinci Bölüm:	
Sosyal Fobi	47
Altıncı Bölüm:	
Doktor/İğne Fobisi	59
Yedinci Bölüm:	
Su Fobisi	61
Sekizinci Bölüm:	
Uçak/Uçuş Fobisi	65
Dokuzuncu Bölüm:	
Sıra Dışı Bir “Çoklu Fobi” Vakası	69

Onuncu Bölüm:

Sağlıksız Özgüven/Kendini Bilmeme85

On Birinci Bölüm:

Aşırı Bencillik/Narsisizm91

On İkinci Bölüm:

Vicdansızlık ve Merhametsizlik..... 101

On Üçüncü Bölüm:

Okuma Bozukluğu/Güçlüğü (Disleksi) 105

On Dördüncü Bölüm:

Kavgacılık 109

On Beşinci Bölüm:

Sanal Âlem ve Bilgisayar Bağımlılığı 115

On Altıncı Bölüm:

Boşanma Travması 119

On Yedinci Bölüm:

Sarsıcı Haber Travması 125

On Sekizinci Bölüm:

Duygusal Fakirlik 129

On Dokuzuncu Bölüm:

Akran Zorbalığı 137

Yirminci Bölüm:

Çocuk ve Allah 141

Yirmi Birinci Bölüm:

Çocuk ve Peygamber..... 145

Yirmi İkinci Bölüm:

Ergenlik Sorunları ve Çözümleri 149

Siz ve Bebeğiniz İçin 10 “Hoş Geldin Bebek” Tavsiyesi!	159
Çocuklara Tuvalet Alışkanlığı Nasıl Kazandırılır?.....	165
Yaratıcı, Meraklı ve Hayalci Çocuklar İçin	
Uyku Vakti Önerileri.....	169
Çocuğa Harçlık Vermek, Onun Sorumluluk	
Duygusunu Geliştirir!	173
Misafir, Çocuk İçin İyi Bir Eğitim Fırsatıdır!.....	175
Kucaklama ve Sıcak Dokunuşların Faydası!	177
Ayrılıklara Verilen Tepkiler, Çocukluktaki	
Bağlanma Türleriyle İlişkili!.....	181
Kız Çocukları Babalarının Yokluklarında	
Daha Çok Depresyona Giriyor!	185
Genç Kızların Riskli Diyet Yapması, Aile Çatışmaları	
ve Depresyonla İlişkili!	189
Annenin Ruh Sağlığı Çocuğu Etkiler!	191
Annemiz Depresyonda	195
Yetişkin DEHB’si ve Sorunlarla Baş Etme Yolları.....	199
Sosyal Medya Çılgınlığının 3 Faturası!.....	207
Anne Babalar İçin Zor Durumlarda	
Nefes Alma Teknikleri	209
Yanlış Bir Terapistte mi Gittiniz, Sorgulayın!.....	213
Çocuğum İçin Ne Zaman Psikoloğa Gitmeliyim?	217
Kaynaklar.....	219

Önsöz

Her danışan terapistinin öyküsünü merak eder. İşte danışanlarımın çok paylaşmadığım benim öykümün bir kısmı:

1992 yılında üniversite sınavına girerken, ticaret ile uğraşan bir ailenin kızı olarak aslında en büyük hayalim işletme veya ekonomi okumaktı. Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü, Boğaziçi Üniversitesi hayalimden dolayı öylesine, 4. tercih olarak yazmıştım. Kader bu ya, işletmeye değil, Boğaziçi Psikoloji'ye girebildim. Okulun ilk yıllarında özellikle Developmental Psychology (Gelişimsel Psikoloji) ve Abnormal Psychology (Anormal Psikoloji) dersleri tutkum haline gelmişti. Ekonomiye yatay geçiş hakkı kazanmama rağmen psikoloji okumaya devam ettim. Sonra da hayalim olan çocuk ve ergen klinik psikoloğu olma yolundaki serüvenim başladı. Kitap yazacağıma hiç aklıma gelmezdi, öyle bir hayalim de yoktu aslında... Ama sanırım danışanlarımın ve ailelerinin bana söyledikleri ilham kaynağı oldu.

Seansta yaşadıklarım, seans sonraları hocama attığım mailer de işimi kolaylaştırdı. Bu kitabın bir kısmı son 10 yıldır çocukları, ailelerini, ergenleri, psikolojiyi, terapiyi anlamaya ve tedavi etmeye çalışırken ara ara kaleme aldığım yazılardan oluştu. Bir kısmı da son 6 aydaki *Psychology Today* ve makale bağımlısı olma yolundaki çevirilerimden oluştu.

Yaramaz çocuklara araba çarpar diyen 6 yaşındaki erkek danışanımı, inanılmaz korkuları olan Deniz'in öyküsünü, seansta annesine 5 bin TL'lik çantasını fırlatarak "Sen kendinden başka kimseyi düşünmezsin" diyen ergen kız danışanımı, DEHB'li ergen bir genç kıızı olan bir annenin, "Kendimden nefret ediyorum ama artık yoruldum, bazen onun ölmesini istiyorum" demesini, "Sen beni anlamıyorsun, ben de çok çalışmak, okumak istiyorum ama olmuyor" diyerek ağlayan, yazısını hiç okuyamadığım çok üstün zekâlı dislektik erkek danışanımı, acaba zekâ özürlü mü, sınıfta hiç konuşmuyor diye yönlendirilen üstün zekâlı ama ağır sosyal fobisi olan kız danışanımı hiç unutmadım.

Çocuđun ruh sağlığı sorunu olan bir duygusal hız treninde yardıma ve umuda ihtiyaç duyduğunuzda buradaki çözüm önerilerinin faydalı olması dileğiyle...

Bu önerileri yüzlerce danışanımla denedim, gerçekten işe yarıyor ve yalnız değilsiniz...

Kitaba dair her türlü geri dönüşünüz, eleştirileriniz, olumlu ya da olumsuz, beni mutlu eder. Diğer baskıya düzeltmeler ve/veya eklemeler yapabilirim.

Bu mesleki serüvenimde bana destek olan tüm minik ve ergen danışanlarıma ve ailelerine, hocalarıma, beni danışanlarımdan kıskanan canım olgun çocuklarıma ve hep psikolog olmamı destekleyen, küçüklüğümde bana kızdıklarımı hiç hatırlamadığım anne ve babama sonsuz teşekkür ederim. İyi ki varsınız...

Bu ilk kitabı yazma fikrinde destek olan ve ilk okumaları yapan merhum Rauf Baysal Bey'e teşekkür ediyorum, Allah'tan rahmet diliyorum.

Ve bu ilk kitabı tekrar yayına geçirmek isteyen Destek Medya Grubu Başkanı Yelda Cumalıoğlu'na ve Genel Yayın Yönet-

meni Ertürk Akşun'a samimi ve güçlü desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Fazilet Seyitoğlu

Mart 2023

Feneryolu, İstanbul

faziletseyidoglu@myfamilyterapi.com

info@myfamilyterapi.com

www.myfamilyterapi.com

