

Yazar Hakkında

1997 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden onur derecesiyle mezun oldu. 1996-1997 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Bölümü'nde 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'nde "Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan 8-15 Yaş Arası Bir Grup Çocukta Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Alt Tipleri ile Anksiyete Bozuklukları Alt Tipleri Belirtilerinin Birlikteliği" konulu tezi ile tamamlamıştır.

Şu an kurucusu olduğu My Family Psikoterapi Gelişim ve 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, üniversite öğrencilerine alana yönelik eğitimler vermekte ve süpervizörlük yapmaktadır. Türk Psikologlar Derneği ve Bilişsel Davranışçı Terapileri Derneği üyesi olan Seyitoğlu, psikoterapistliğinin yanı sıra çocuk, ergenler ve yetişkin psikolojisi üzerine yazılar ve çocuk hikâyeleri yazmaktadır. Gazete ve dergilerde birçok makalesi yayımlanmıştır. *Çocuklarda 20 Psikolojik Problem ve Çözümü, Çocuk Anne Babasından Ne İster, Melike'nin Maceraları, Aktivitelerle Duygu Eğitimi Seti, Yusuf'un Maceraları* ve *Karnı Tok Ruhu Aç Çocuklar* adlı kitapları yayımlanmıştır.

- faziletseyidoglu@myfamilyterapi.com
- bilgi@myfamilyterapi.com
- www.myfamilyterapi.com



DESTEK YAYINLARI: 1613

PSİKOLOİ: 27

FAZİLET SEYİTOĞLU / BIRAKIN ÇOCUKLARINIZ SIKILSIN!

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 Esmergül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Cansu Poyraz Karadeniz

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Melike Doğan

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Haziran 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-677-4

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukan.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



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

BIRAKIN ÇOCUKLARINIZ SIKILSIN!

*Yaratıcılığı ortaya çıksın.
Duygusal ödülüyle birlikte, bağımlı değil, mutlu olsun.*



İçindekiler

Yazar Hakkında	1
Teşekkürler	7
Kitabın Amacı ve Dileğim	9
Birinci Bölüm:	
Bırakın Çocuklarınız Sıkılsın	12
Çocuklarınızın Sıkılmasına İzin Verin	13
İkinci Bölüm:	
Sıkılğan Çocuklar, Yorgun Ebeveynler	34
Üçüncü Bölüm:	
Sıkılğan Çocuk ve Yetişkinlerin	
İnternet Kullanma Nedenleri	56
Dördüncü Bölüm:	
Ekran Bağımlılığı	64
Beşinci Bölüm:	
Sıkılğan Çocuk/Ergen ve Yetişkinlerin	
En Çok Kullandığı Uygulamalar	89
Altıncı Bölüm:	
İnternet Uygulamalarının Çocuk, Ergen ve Yetişkinler	
Üzerindeki Etkileri	165

Yedinci Bölüm:

Çocuğunuzun Ekran Bağımlısı Olduğunu

Anlamanın Yolları 171

Sekizinci Bölüm:

Çocuğunuzu Ekran Bağımlılığından Korumanın Yolları 178

Dokuzuncu Bölüm:

Çocuğunuzu Ekran Bağımlılığından

Kurtarmanın Yolları/Tedavi..... 184

Onuncu Bölüm:

Ekransız Aktiviteler 194

On Birinci Bölüm:

Bağımlılık Testleri 207

Dr. Kimberly Young/10+ Yaş

İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ..... 209

Kaynaklar..... 225

Teşekkürler

Umudumu içimde hep diri tutmama vesile olan, hep yanımda olan çocuklarım Melike ve Yusuf'a, anne ve babama, kardeşlerime, beni yetiştiren, bende emeği olan tüm hocalarıma, sırlarını benimle paylaşan danışanlarıma, onların çocuklarına, kitaba olan inancı, güçlü ve samimi desteği için Destek Medya Grup Başkanı Yelda Cumalıoğlu Hanımefendi'ye, Genel Yayın Yönetmeni Ertürk Akşun'a ve editörüm Cansu Poyraz Karadeniz Hanımefendi'ye çok teşekkür ederim.

Fazilet Seyitoğlu

Nisan 2022

Feneryolu

faziletseyidoglu@myfamilyterapi.com

www.myfamilyterapi.com

Bu kitap tüm çocuklara ve anne babalarına adanmıştır.

Kitabın Amacı ve Dileğim

Bırakın Çocuklarınız Sıkılsın! Duygusal Ödülünü Bulsun! Bağımlı Değil, Mutlu Olsun! siz ebeveynleri sıkılmanın yararları ve çocuklarınızı ekran bağımlılığından korumak konusunda bilgilendiriyor. Amacım kendinize, çocuklarınıza ve bütün olarak ailenize nasıl yardımcı olabileceğinize karar vermeniz. Bu kitapla, dijital çağda çocuklarınızın sağlıklı ve huzurlu bir çocukluk dönemi geçirebilmeleri için neler yapabileceğinizi ve onları nasıl koruyabileceğinizi görebilir ve ekran bağımlılığı üzerine basit çözüm önerileri bulabilirsiniz.

Günümüzde pek çok ebeveyn, çocuklarının elektronik aletleri kullanım süresi ve şekli üzerine yoğun ve karmaşık bir mücadele veriyor. Çocuklarının sıkılmalarına dayanamayıp onları can sıkıntısından acilen kurtarmak amacıyla aktivitelerden aktivitelere koşarken bazen de yorgun düşüp ellerine telefon, tablet, bazen de bilgisayar vererek bağımlı olmalarına vesile oluyorlar. Bir klinik psikolog olarak, yıllardır izlediğim vakalar, bana bu kitabı yazmam gerektiğini gösterdi.

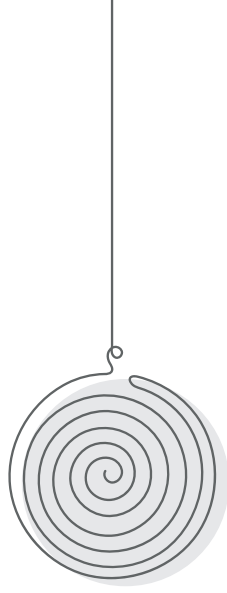
Bu kitabı, ebeveyn olarak, sizlerin “ekran bağımlılığı” konusunda bilgilenenmenizi sağlamak, çocuklarınızın maruz kalabileceği tehlikeleri sizlere göstermek ve ekran bağımlılığı sorunu yaşayan çocuklarınıza yardımcı olabileceğiniz detaylara değinmek için de yazdım.

Amacım, ebeveynleri bilinçlendirmek ve onların çocuklarıyla bağlarını güçlendirmek için kullanabilecekleri güvenilir ve sağlam bir yöntem sunmaktır.

Bırakın Çocuklarımız Sıkılsın! Duygusal Ödülünü Bulsun! Bağımlı Değil, Mutlu Olsun!’da bulacağınız içerikler şu şekildedir:

- Sıkılmanın önemi ve yararları
- Duygusal ödülün keşfi ve önemi
- Ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmenin yolları
- Bilinçli ve sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri için, çocuklara gerekli olan alışkanlıkları kazandırmanın yolları
- Çocukların içindeki potansiyeli iyi kullanmalarını sağlayarak bundan doğacak memnuniyeti deneyimlemelerine yardımcı olmanın yolları
- Çocukların içsel güçlerini görmelerine ve bu gücü geliştirmelerine yardımcı olmanın yolları
- Çocukları mutlu etmenin ve başarılı olmalarını sağlamanın yolları
- Ekran bağımlılığının anlamı, nedenleri, belirtileri
- En çok kullanılan internet uygulamalarının neler olduğu
- Çocukları ekran bağımlılığından korumanın ve kurtarmanın yolları

- Çocukların teknoloji hakkında yetersiz bilgilendirme sonucu geliştirdikleri davranış bozukluklarını yenmenin yolları
- Çocukların yapabileceği bazı ekransız aktivite örnekleri



Birinci Bölüm:

Bırakın Çocuklarınız Sıkılsın

Çocuklarımızın Sıkılmasına İzin Verin

“Annecim, babacım. Ben sıkıldım. Ne yapacağımı bilmiyorum. Lütfen gelip benimle oynar mısınız?” sözlerini hepimiz duymuşuzdur. Şu anki ebeveynlerin aksine çocuklarım bana sıkıldıklarını söylediklerinde aslında bu durumun onların kendilerini tanımalarına ve duygusal ödülleri fark etmelerine yardımcı olacaklarını düşündüğüm için beni endişelendirmiyordu. Klinikte gözlemediğim ebeveynlerin, çocukların sıkılmalarına dayanamamaları ve onları aktivitelerden aktivitelere yönlendirmeleri veya ellerine tablet vermelerinin aslında ne kadar zararlı olduğunu ve yeni neslin yaratıcılık, hayal gücü, kendilerini motive etme, duygusal olarak tatmin olma fırsatlarını kaçırarak bağımlı, düşünmeyen, üretemeyen, pasif, kendilerini tanıyamayan bireyler olma tehlikesinden dolayı bu kitabı yazma kararı aldım. Ve diyorum ki bırakın çocuklarınız sıkılsın.

Danimarka Yoluyla Oyna – Oyun Yoluyla Dengeli, Dayanıklı ve Sağlıklı Çocuklar Yetiştirme Rehberi adlı kitapta Sandahl, sıkılmanın neden bu kadar değerli olduğunu ve neden sürekli çocuklarımızın dikkatini dağıtmamamız gerektiğini ele alıyor. Bu pek çok ebeveynin yaptığı bir şey. Gerçek şu ki çocuklarımızı sürekli eğlendirmek zorunda değiliz. Hiçbir şey yapmamak aslında onlar için gerçekten iyidir, yaratıcılıklarını teşvik eder ve gelişimleri için sağlıklıdır.

Can sıkıntısı, yaratıcılık ve serbest oyunlar kurgulanmasını destekler ve bu çocuklarımız için sağlıklı ve gereklidir. Danimarka’da oyun tembellere ait bir lüks olarak değil,

gelişimin yapıtaşı olarak görülüyor. Çocuklar eğer böyle bir şans bulurlarsa dünyayı kendi başlarına keşfetmekten keyif alıyolarlar. Yani çocuklar dünyayı oyun ile keşfediyorlar.

Yetişkinler tarafından başlatılmayan serbest oyunlar, çocukların yaratıcılık ve düşünce süreçlerini, günlük izlenimleri kendilerine özgü yollarla sindirme fırsatı vererek geliştirir. O halde çocuklarımızın kendi başlarına olmalarına izin vermemiz gerekiyor. Eğer sıkılırlarsa unutmayın ki bu bir sorun değil.

Her zaman “bekleme” konumundaysak, çocuklarımızın bize ihtiyaç duyduğu dakikada bir tür eğlence bulmaya hazırsak, yalnızlıkla nasıl başa çıkacağını bilmeyen çocuklar yetiştireceğiz. Kendilerine güvenmek yerine başkalarının onlar için fikirler üretmesine alışacaklar. Bu, bir yaşındaki çocuğumuzu tamamen kendi haline bırakmamız gerektiği anlamına gelmez – her zaman gereğinden fazla yalnız olup olmadığını kontrol etmeliyiz, ancak yine de kendi başına biraz zaman geçirmesine de izin vermeliyiz.

Genellikle iki üç yaşına kadar olan çocuklar, onlara rehberlik etmek ve ilham vermek için çevrelerinde biz yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Can sıkıntısı onları sosyal olarak etkileşime girmeye ve uzun vadede daha deneyime açık, yaratıcı ve anlamlı davranmaya motive edebileceği için çocuklar sıkılmanın yanlış olmadığını ne kadar erken öğrenirlerse, o kadar iyidir.

• Can Sıkıntısı Tam Olarak Nedir?

Can sıkıntısı, geçici bir durum olduğunda, uyarılma eksikliği ve onunla birlikte gelen hoş olmayan duygulardır. Çoğu durumda, sıkılan kişiler, yapacak teşvik edici bir şeyler bulmaya motive olurlar. Yine de anne-babalar olarak, güneşli bir günde oturma odasına sıvışıp televizyon seyrederken “Yapacak bir şey yok” diyerek yakının bir çocuk için endişeleniyoruz. Aslında bir süreliğine sıkılma deneyimi, tam da çocuğun “ihtiyacı” olan şey olabilir.

Programlı aktiviteleri azaltılan çocuklar, daha sonraki yaşamlarında onlara yardımcı olabilecek yaratıcılık, problem çözme ve motivasyon becerileri geliştirme fırsatı yakalar. Yapılandırılmamış yani boş zamanı hayatlarından çıkararak çocuklarımıza gerçekten de iyilik mi ediyoruz? Onları sonsuz aktivitelerle donattığımızda, araba sürerken onlara videolar gösterdiğimizde, diğer çocuklar müsait olmadığında onların oyun arkadaşı olmakta ısrar ettiğimizde ve onlara video oyunları gibi eğlenceler satın aldığımızda, psikolojik gelişim için kendi evlerimizdeki o sessizliğin içinde var olan inanılmaz fırsatları gözden kaçırmış olmuyor muyuz?

Ebeveynler olarak çocuklarımızın motivasyon düzeyleri üzerinde etkiliyiz. Motive edilmiş bir çocuk, can sıkıntısından sonsuza kadar korunan değil, yeni deneyimler aramak için yetiştirilen çocuktur. Can sıkıntısının panzehri, çocuklara özerklik (biraz kendi başlarına çalışma becerisi), kontrol (yaptıkları üzerinde söz sahibi olma hakkı), meydan okuma (rahat oldukları alanın ötesinde küçük bir itme) ve içsel motivasyon (motivasyon onların içinden gelir) deneyimlemelerini sağlayan bir ortam sağlamaktır. Sıkıntının panzehrinin, çocukları programlayan veya yetersiz uyarılma sorununu çözmeleri için