

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG
FAZİLET SEYİTOĞLU

KARNI TOK RUHU AÇ ÇOCUKLAR



DESTEK YAYINLARI: 1424
PSİKOLOJİ: 17

FAZİLET SEYİTOĞLU / KARNI TOK RUHU AÇ ÇOCUKLAR

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumahoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mart 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-184-7

© 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
www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



KARNI TOK
RUHU AÇ
ÇOCUKLAR



UZMAN KLİNİK PSİKOLOG
FAZİLET SEYİTOĞLU

İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA / 11

TEŞEKKÜRLER / 13

ÖNSÖZ / 15

SUNUŞ / 17

1) Çocuğunuz ne dediğınızı anlıyor mu ve ondan beklediğınızı gerçekten yapabilir mi? / 21

2) Çocuğumuz hata yapabilir mi? / 24

3) Çocuğumuz hep hata mı yapar, hiç iyi davranışlarda bulunmaz mı? / 26

4) Çocuğumuza sorumluluk veriyor muyuz? / 27

5) Çocuğumuzun en iyi arkadaşı kim? TV mi, iPad mi, yoksa siz misiniz? / 29

6) Dürüst olmayı çocuğumuza nasıl öğreteceğiz? / 35

7) Anlık mutluluklar çocuklarımızın gelecekte de mutlu olmalarına yardımcı olabilecek mi? / 37

8) Hayatınızda küçük sürprizler var mı? / 40

9) Siz kitap okumazsanız çocuğunuz kitap okur mu? / 42

10) Çocuğunuza hikâye okur musunuz? / 45

11) Çocuğumuza hikâye kitabı alırken nelere dikkat etmeliyiz? / 49

12) Eğitim ve eğlence birbirine düşman mı? / 52

13) Çocuğunuzu sadece siz mi eğitiyorsunuz? / 56

- 14) Ekran süresinin ne kadarı çok fazla, hangi yaş çok erken? / 59
- 15) İnternet neden çocuklar için daha zararlı? / 63
- 16) Çocuğunuza nasıl bir rol modelsiniz? / 69
- 17) Sanal dünyada ebeveynlik rolünüz nasıl? / 71
- 18) Ergenlerle nasıl konuşmalı? / 76
- 19) Dijital tüketimi çocuklarımıza nasıl anlatabiliriz? / 82
- 20) İnternet çağında doğan çocukları yetiştirmenin zorlukları nelerdir? / 85
- 21) Hayatınızda şükretmeye yer var mı? / 90
- 22) Çocuklarınıza bedel ödetiyor musunuz? / 93
- 23) Özgüven kafa mı karıştırıyor? / 96
- 24) Dayak cennetten mi çıktı? / 98
- 25) Çocuğunuz öğrenmeden uygulayabilir mi? / 101
- 26) Para olmadan da mutluluk olur mu? / 103
- 27) Çocuğunuzun merak etmesi için elinizden geleni yapıyor musunuz? / 106
- 28) Çocuğunuza nasıl bir isim koydunuz? / 109
- 29) Çocuğunuzla yumuşak ve fısıltılı bir şekilde konuşursanız ne olur? / 110
- 30) Çocuğunuzun nasıl sınırlara ihtiyacı var? / 113
- 31) Bir helikopter ebeveyn misiniz? / 116
- 32) Çocuğunuzun sosyalleşmesini sağlayan siz misiniz? / 120
- 33) Hayatta sadece mutluluk mu vardır? / 124

- 34) Boşanırken neye dikkat ediyorsunuz? / 128
- 35) Çocuğunuzun hata yapmasına izin veriyor musunuz? / 131
- 36) Çocuğunuza öfkelendiğinizde öfkenizi nasıl kontrol ediyorsunuz? / 136
- 37) Yoksa çocuğunuz sizin için bir proje mi? / 139
- 38) Çocuğunuz illa sebze yemek zorunda mı? / 142
- 39) Çocuğunuz kendisini değerli hissediyor mu? / 145
- 40) Kendine âşık/narsis nesiller mi yetişiyor? / 149
- 41) Erkekler de ağlar mı? / 151
- 42) Yaratıcılık TV'yi kapatınca mı gelişir? / 154
- 43) Ara sıra çocuğunuzla birlikte çılgınlık yapar mısınız? / 156
- 44) Çocuğunuza tutarlı davranıyor musunuz? / 158
- 45) Çocuğunuzun çabasını övüp onu yüreklendiriyor musunuz? / 160
- 46) “Seni seviyorum” oyunu oynamaya ne dersiniz? / 162
- 47) Hareket sizin için önemli mi? / 164
- 48) Hayatınızda rutin oluşturabiliyor musunuz? / 166
- 49) Ders başarısı hayat başarısını öncüler mi? / 169
- 50) Çocuğunuzun gözlerinin içine bakıyor musunuz? / 171
- 51) Çocuğunuzun karakterini nasıl olumsuz etkilersiniz? / 174
- 52) Ebeveyn tutumunuz nasıl? / 178
- 53) Çocuğunuza dokunsal temasta bulunuyor musunuz? / 181

- 54) Çocuğunuzu günlük hayatın içine katıyor musunuz? / 183
- 55) Time out/mola sistemi iŖe yarar mı? / 185
- 56) Çocuğunuzun aldığı nota değil, gösterdiği çabaya mı dikkat ediyorsunuz? / 187
- 57) Çocuğunuzu prenses ya da prens diyerek severseniz ne olur? / 189
- 58) Çocuğunuzu “aŖkım” diyerek severseniz ne olur? / 192
- 59) Çocuğunuzun tatil yapmaya ihtiyaı var mı? / 195
- 60) Çocuğunuzu korkuları ile yüz yüze bırakırsanız ne olur? / 198
- 61) Çocuğunuzdan ilk ne zaman ayrılabilirsiniz? / 200
- 62) Çocuğunuzun empati geliŖimini nasıl desteklersiniz? / 203
- 63) Çocuğunuz doğanın mucizelerine Ŗahit olabiliyor mu? / 205
- 64) Çocuğunuzun duygularını anlayabiliyor musunuz? / 208
- 65) Çocuğunuzun yapısal özelliklerini kabul edebilir misiniz? / 211
- 66) Travma sonrası çocuğunuzla birlikte büyüyebilir misiniz? / 214
- 67) Çocuğunuzun duygusal açlığını maddelerle mi gideriyorsunuz? / 218
- 68) Çocuğunuz duygusal olarak fakir mi? / 220
- 69) Çocuğunuz kendisini zorbalardan koruyabilir mi? / 223
- 70) Ebeveyn olarak ruh sağlığınızın farkında mısınız? / 225
- 71) Çocuğunuzun yanında sosyal medyayı çok mu kullanıyorsunuz? / 226
- 72) Anne babalar akıllı telefonlarınızı bırakın ve çocuğunuzla oyun oynayın! / 229

- 73) ocuğunuzla birlikte ekransız aktivitelere vaktiniz olur mu? / 232
- 74) ocuğunuz oyun bağımlısı mı? / 249
- 75) Sosyal medya kızıınızı ne kadar çok etkileyebilir? / 251
- 76) Sizin değerleriniz çocuğunuzun da değerleri olabilir mi? / 254
- 77) ocuğunuzun ahlaklı olması için çabalıyor musunuz? / 256
- 78) Vicdanlı ve merhametli bir çocuğunuz olmasını istemez misiniz? / 260
- 79) ocuğunuzu bir birey olarak görüyor musunuz? / 263
- 80) ocuğunuz ile birlikte ulvi değerlere erişmek için mücadele ediyor musunuz? / 265
- KAYNAKLAR / 268**

Tüm çocuklara ve anne babalarına...

YAZAR HAKKINDA

Fazilet Seyitoğlu, 1997 yılında Bođaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden onur derecesiyle mezun oldu. 1996-1997 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakóltesi 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'nden Prof. Dr. Ö. Mücahit Öztürk danışmanlığında "Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluđu Olan 8-15 Yaş Arası Bir Grup Çocukta Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluđu Alt Tipleri ile Anksiyete Bozuklukları Alt Tipleri Belirtilerinin Birlikteliđi" 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, üniversitelerde psikoloji bölümü öğrencilerine de ders vermekte ve süpervizörlük yapmaktadır. Türk Psikologlar Derneği ve Bilişsel Davranışçı Terapileri Derneği üyesi olan Seyitoğlu, psikoterapistliğin yanı sıra çocuk, er-

gen 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* ve *Yusuf'un Maceraları* adlı kitapları yayımlanmıştır.

info@myfamilyterapi.com

www.myfamilyterapi.com

TEŞEKKÜRLER

Umudumu içimde hep diri tutmama vesile olan, hep yanımda olan anne babama, çocuklarıma, kardeşlerime, babaanneme ve rahmetli dedeme; 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 çok teşekkür ederim...

Fazilet Seyitoğlu

Şubat 2021

Feneryolu

faziletseyidoglu@myfamilyterapi.com

www.myfamilyterapi.com

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.

ÖNSÖZ

Sevgili anne babalar.

Size çok kötü bir haberim var!

Eğer böyle davranmaya devam edersek yakında çocuklarımız bizi yiyecekler.

Yani karınları aç olduğu için değil de ruhları aç olduğu için yiyecekler.

Çok doyumsuz olduk, çok ister olduk...

Hep daha fazlasını mı ister olduk? Marka düşkünü, gösteriş budalası...

Haz odaklı mı yaşar olduk?

Artık evimizin merkezinde çocuk mu var?

Artık çocuk ne isterse o mu oluyor? Öyle mi oldu?

Sanırım çocuk akli evimizi yönetir oldu.

Dediğim gibi böyle giderse sonumuz pek iyi görünmüyor.

Yeni nesiller çok daha bencil, tutarsız, sabırsız, hoşgörüsüz, farklı ve bağımlı...

Onları biz mi böyle yaptık? Suçlu bizler miyiz?

Yoksa suçlu medya mı? Suçlu kim? Suçlu anne babalar mı?

Bu kitap, klinik gözlem ve akademik okumalarım sonucunda ortaya çıktı.

Çünkü gerçekten korkar oldum.