

DİSK Emekli Sen Eskişehir
Şube Başkanı Başaraner:

**Emeklilerin
yüzde 70'i açlık
sınırı altında
yaşıyor**

DEYAYLARI 4'TE



eskisehirekspres.net • Aylık Yayın • Temmuz 2020 • Yıl: 2 Sayı: 13 • Fiyatı: 20 TL

ESKİŞEHİR EKSPRES

EMİRDAĞ BELEDİYE BAŞKANI KOYUNCU PROJELERİNİ ESKİŞEHİR EKSPRES'E ANLATTI

'Gurbetin başkenti' cazibe merkezi oluyor

Başkan Serkan Koyuncu, **seçim öncesi vaat ettiği projelerinin** hangi aşamada olduğunu anlattı.

56 proje ile yola çıkan Koyuncu, bunlardan **19'unu hayata geçirdi**, 13'ünü ise bitirme aşamasına getirdi.



► Nisan'da başlayarak 23 bin 500 metre doğalgaz hattı yapılmasına karar verilmişti. Halkımıza müjde vermek isterim. Hat bu yıl sonuna kadar bitirilecek.

► Eskişehir'de yaşayan Emirdağlılarla iletişim halindeyiz. Eskişehir ile her Emirdağlının bir bağı vardır. Fırsat oldukça Eskişehir'e geliyorum.

► Projelerimiz arasında gurbetçilerimiz için de ofis düşündük. Şu an bu ofis gurbetçilerimizin belediye ile ilgili her sorununu çözmek için hizmet veriyor.

► OSB'de 2 fabrika temel atarak inşaatlara başladılar. Haziran 2021'de faaliyete geçtiğinde yaklaşık istihdam sayısı 1000'e çıkacaktır. RÖPORTAJ 16'DA



Eğitimci Yazar Yusuf Yıldırım
Eskişehir Ekspres için yazdı

**Dijitalleşen
aile yaşamında
anne babalara
tavsiyeler**

► Ebeynleri yakından ilgilendiren yazı 28. sayfada



Koronavirüsle mücadele yaşanmış gerçek hikaye:

**Yoğun bakım
hemşiresinin
bir günü...**

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde görevli bir hemşirenin yüreklere dokunan hikayesi... **8'DE**



Prof. Dr. Ceyhan açıkladı
**Beyin yiyen amip
2017'de Eskişehir'de
rapor edilmiş 26'DA**

Koronavirüs süreci çocuklar için nasıl geçti? Dijitalleşen aile yaşamında anne babalara tavsiyeler

Eğitimci Yazar Yusuf Yıldırım, yeni tip koronavirüs (Covid-19) pandemisi sürecinde çocukların nasıl vakit geçirdiği konusunda araştırmalarını aktarıyor. **Dijitalleşen aile yaşamında anne babalara da tavsiyelerde bulundu.**

Anne baba olmak zor iş. Bir de pandemi sürecinde, okullar da 16 Mart tarihinden itibaren tedbir amaçlı tatil edildiğinden beri çocuklarımız evde iken anne baba olmak kimilerimiz için belki de daha da zorlaştı. **Bazılarımız bu süreçte çalışmak zorunda kalsak da çoğu anne baba bu süreçte sokağa çıkma kısıtlamaları ve iş yerlerinin de tedbir amaçlı kapatılması ile çocuklarımız ile evlerinde geçirmek durumunda kaldı.** Bu, evde tüm aile bireylerinin bir arada olma durumu aslında aile uzmanlarının sıklıkla dile getirdiği, aile içinde iletişimin kurulması, güçlendirilmesi için büyük bir fırsat olabiliyordu. **Acaba bu fırsatı kaçırmız kullanabiliriz?**

Pandemi süreci dijitalleşmeyi bir iki adım daha ileri konuma getirdi

Dijitalleşen hayat kavramını hiç duydunuz mu? e-Devlet, e-Okul, e-Hastane, e-Gazete, e-Kitap gibi terimler dijitalleşen yaşamın birer delili. İşe başvururken, hastane randevusu alırken, birçok resmi iş ve işlemlerimizde artık dijital platformları sıklıkla kullanır olduk. **Pandemi süreci dijitalleşmeyi bir iki adım daha ileri konuma getirdi. Alışveriş alışkanlıklarımız değişti. Sanal marketleri kullanmaya başladık toplum olarak.** Artık alışverişimizi sanal platformlar üzerinden >>



>> yapmaya başladık. Kâğıttan virüs buluşur korkusu ile temassız alışveriş yapmaya başladık. Haberleri ve gündemi sanal platformlardan takip eder olduk. **Maşalarımızı bankaya yatırıyor, tüm taksit ve ödemelerimizi e-Banka üzerinden gerçekleştirmeye başladık. Evde çalışma (home Office) kavramı yerleşti. Esnek çalışma ile tanıştık.**

Anne baba olarak bizlerin hayatı iyice dijitalleşirken çocuklarımızın hayatında nasıl değişiklikler oldu?

Çocuklarımız için son üç ayın nasıl geçtiğini kısa özet geçerek hep birlikte bir hatırlayalım isterseniz. Türkiye'de 23 Mart tarihinden itibaren TRT EBA TV kanalları uzaktan eğitim araçları olarak kullanılmaya başlanmış, 6 Nisan 2020 tarihinden itibaren de Ankara ve İstanbul illerinde pilot okul olarak seçilmiş 124 okul Eğitim Bilişim Ağı (EBA) platformu üzerinden 8. ve 12. Sınıf öğrencileri ders öğretmenleri ile uzaktan canlı derslere başlamışlardır. 23 Nisan 2020 tarihinde ortaokul ve liselerde i ara sınıflar (5, 6 ve 7; 9, 10 ve 11. sınıflar), 4 Mayıs 2020 tarihinden itibaren de ilkökuller öğrencileri EBA canlı ders uygulaması ile buluşmuşlardır. **Böylece ilkökullardan lise son sınıfına kadar eğitimin birçok kademesinde uzaktan eğitim faaliyetleri yayılmıştır.** Eğitim sürecinin de dijitalleştiğinin bir delili bu yaşanılanlar.

Kaldırılan bilgisayarlar yeniden kuruldu

Anne baba olarak zaten çoğumuz pandemi sürecinden önce de çocuklarımızın ekran karşısında çok fazla kalmasından rahatsız oluyorduk. Çocuk gelişimi uzmanları, çocuk psikologları, psikolojik danışmanlar, aile eğitimi uzmanları dijitalleşen aile yaşamında çocukların maruz kaldığı tehlikelerden hep bahsetmişlerdir.

Teknoloji bağımlılığı, ekran bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, siber zorbalık, selfitislik gibi birçok dijital tehlike karşısında hep uyarılmışlardır. Bazı anne babalar teknoloji kullanımını yasaklamakla çözüm bulduklarını zannetmişlerdi ki eğitim de dijitalleşince, kaldırılan bilgisayarlar yeniden kuruldu, kapatılan internet hatları yeniden bağlatıldı. **Yasaklamak kolay bir çözümdü.** Peki anne baba olarak ne yapabiliriz? 2016 senesinde bir kız babası olduktan sonra bu soruyu



veya siber zorbalık tehlikesine yönelik benzer sorunları yaşamış ve bu sorunlara çözümler üretmiş anne babaların deneyimleri nelerdir? Bu soruların yanıtlarını bulmak için 2016 yılından itibaren başlattığım araştırma projemi, 2018 yılından beri de bulunduğum tüm platformlarda, her fırsatta seminerlerle okul okul gezerek, sosyal medya platformlarından ve 21. Yüzyılda çocuk yetiştiren tüm anne babalara ithaf ettiğim **"Dijital Kültürde Çocuk Yetiştirmek"** isimli kitabım ile anne babalara edindiğim tüm bilgi birikimini paylaşıyorum. Siz **Eskişehir Ekspres okurlarına özel** olarak bu yazımda **"Dijitalleşen Aile Yaşamında Anne Baba Olarak Ne Yapabilirim"** konusunu en özet ve yalın hali ile bilimsel veriler ışığında ele alacağım.

Dijital Kültürde Çocuk Yetiştirmek Projesinin kısa öyküsü

2016 senesinde Eskişehir'de yöneticilik yaptığım okulda bir öğrencimin velisi, çocuğunun sınıf arkadaşını şikâyet gelmişti. Şikâyet konusu özetle;

"Veli, çocuğunun istemediği halde izinsiz olarak fotoğraf çekilmesinden, sosyal medyaya yüklenmesinden ve çocuğunda arkadaşları tarafından alay konusu olmanın yaşadığı psikolojik bunalımdan şikâyetçi olmasındır".

Velinin ifadesinden anladığıma göre, alay çocuğa bir şaka ile başlayıp sosyal medyanın etkisi ile tüm okula yayılarak mağdur öğrencinin psikolojisini alt üst eder boyuta gelmişti. Yöneticilik yaptığım süreçte teknoloji bağımlılığı ve siber zorbalık konularında karşılaştığım birçok olay sonucunda bir öğretmen olarak anne babalara daha iyi nasıl rehber olabilirim sorusunun yanıtını bulmak adına okumalar ve araştırmalar yaptım. **Araştırmalarımın edindiğim deneyimleri valilikten aldığım izinle okul okul gezerek velilerle paylaşmaya başladım.** Ulaşamadığım velilere de erişebilmek için sosyal medya hesaplarımdan yaptığım seminerlerin videolarını ve tavsiyeleri paylaştım. 2. sene süren araştırmalarımı **"Dijital Kültürde Çocuk Yetiştirmek"** isimli kitapta derledim. @DijitalAnneBaba kullanıcı adı ile Instagram ve Facebook ortamında, akademianline kanalından da >>

Çocuğumun teknoloji bağımlısı olup olmadığını nasıl anlarım?

Size 2016 yılında başladığım ve 2018 yılında projelendirerek Eskişehir Valiliği olur ve Eskişehir İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün izinleri ile Eskişehir ilinde 36 okulda binlerce anne babaya ulaşma fırsatı bulduğum **"Dijital Kültürde Çocuk Yetiştirmek"** isimli projemden kısaca bahsetmek isterim. **Çocuğumun teknoloji bağımlısı olup olmadığını nasıl anlarım? Teknoloji bağımlısı ya da siber zorbalığa maruz kalmış çocuğuma nasıl destek olmalıyım? Teknoloji bağımlılığı**

(youtube.com/akademionline) Youtube ortamında paylaşımına devam ediyorum.

Not: Dijital Kültürde Çocuk Yetiştirmek isimli seminerlerimin birini izlemek isterseniz, akıllı telefonunuzla yandaki QR kod okuyucu uygulamasından ya da <https://youtu.be/a5l9XIZjHIA> erişim adresinden videoyu izleyebilirsiniz.

Videoyu hesaplarımıza anne babalardan siber zorbalık konusuna gelen ve paylaşma izni aldığımız örnek iki kısa mesaj;

"Kızım bu yaz karne hediyesi olarak benden tablet istedi. Ben de imkânlarım olmasına rağmen hep erken yaşta çocukların teknoloji ile buluşmasını hiç istemiyordum. Eşim, alalım kızımıza bir tablet. Neden inat ediyorsun ki diye sordu. O zamanlar her çocuğun elinde bir tablet vardı. Ben de çocukların gelişim çağında bilgisayar, cep telefonu, tablet ile uzun saatler vakit geçirmesinin zararlarıyla (ge-



Sorun, teknolojinin bilinçsizce kullanılması

Biz araştırmacılar çocukların yaşadığı sorunların temelinde bilişim teknolojilerini kullanım amaç dışında bilinçsizce uzun süre kullanmalarının yattığını artık biliyoruz.

Şöyle etrafımıza baktığımızda çevremizdeki birçok insanın bilişim teknolojilerinin sunduğu yaratıcı, iş birliğine dayalı birçok işlevsel özelliğini kullanmadıklarını rahatlıkla gözlemleyebiliriz. Amaç dışında, bilinçsizce ve süre sınırlaması olmadan kullanılan teknolojilerin çocuklar için fırsattan çok tehlike oluşturduğu bugün araştırmacılar tarafından kabul edilmiş bir bulgudur. Televizyon (ekran), internet, sosyal medya ve dijital oyunlar, biz anne babaların hayatında büyük bir yer kaplamaktadır. **Kimi anne babanın hayatında bu dijital teknolojiler alışkanlık kimi anne babanın hayatında ise bir bağımlılık haline gelmiştir.** Anne babanın davranışlarını önce tahli sonra örnek olarak davranış haline getiren çocukların ise anne babalarının hayatlarında bıraktığı boşlukları bu teknolojiler ile doldurmaya, bilinçsizce ve uzun süre bu

hayır anne arkadaşlarım beni sevmiyor, dedi. Peki, bunu nasıl anladım diye sorduğumda, akıllı telefonunu bana uzattı. Babasının yeni aldığı elbisesi ve yeni saç stili ile çektiği öz çekim fotoğrafının beğeni sayısını bana gösterdiğini anladım. Fotoğraf sosyal paylaşım sitesinde 5 beğeni almıştı. Ve hiç yorum yazılmamıştı. Oğlum ise iyice oyun bağımlısı oldu. İnternet üzerinden oynanan oyunlardan oynuyor. Kızım, anne senin ağılın çok şiddet içerikli oyunlar oynuyor demmişti. Oğlumun oyunun başından alamıyorum. Son günlerde iyice hırçınlaştı. Müdür yardımcısı okula çağırıldı, geçen ay sınıfta bir arkadaşılı ile kavga etmiş. Kavga bir sosyal paylaşım sitesi üzerinden başlamış. Müdür yardımcısı, sosyal paylaşım sitesi üzerinde birbirleri ile ilgili yazdıkları yorumları gösterince utandım. Evlatlarını tanıyamaz oldum. Çocuklarına nasıl yardımcı olabileceğimi bilmiyorum (S.Ş. – Öğretmen)"

teknolojileri kullanarak da bu teknolojilere bağımlı hale gelmektedirler. **Psikolojik ve sosyal davranış bozukluklarının temelini oluşturan teknoloji bağımlılığı televizyon gibi tek yönlü ve pasif, bilgisayar, internet gibi çift yönlü ve aktif olmaktadır.** Çocuklarımızın psikolojik ve sosyal karakteri, gelişimini tamamladığı yaşa kadar şekillenmektedir. Unutulmalıdır ki; **"Eğer bir çocuk, dijital kültürün benimsendiği bir aile içinde yaşarsa, dijital yaşamın kendinden beklediği gelişim, deneyim ve becerileri bir ömür nasıl kazanabileceğini; sanal dünya kadar gerçek dünyanın da yaşamaya değer bir yer olduğunu öğrenir.**

Dijital kültürde çocuk yetiştirmek

Anne ve babalara; teknoloji bağımlılığı ve siber zorbalık gibi dijital kültürün tehlikelerine karşı teknoloji kullanım kültürü oluşturma, dijital kültür içinde yetişen çocukların sorunları ve ailelerin sorumlulukları konularında bilimsel bilgiler sunmak, yaşanmış somut örneklerle dijital kültürün tehlikelerine yönelik benzer sorunları yaşamış ve bu sorunlara çözümler üretmiş anne babaların deneyimlerini paylaşmak, çocuk psikologları ve psikolojik danışmanların tavsiyeleri ile çocuklarına dijital yaşamda rehber olabilmeleri için yardımcı olmak amacıyla **"Dijital Kültürde Çocuk Yetiştirmek"** adı ile bir kitap yazdım.

Dijital Kültürde Çocuk Yetiştirmek isimli yazdığım kitabımda, anne babalar tarafından çocuklarının teknoloji kullanım deneyimlerinin aile içinde tartışılarak takip edilmediği, kısacası aile içi bilişim ve güvenli teknoloji kullanım kültürü kazandırmadığına, çocukların tehlikeler ile her an maruz kalabildiklerini, bu tehlikelerin de çocukların ileriki yaşlarda kalıcı davranış sorunlarına dönüşebildiğini açıkça ortaya koymaya çalıştım.

Kitabımda paylaştığım araştırmamda çocuk psikologlarına ve psikolojik danışmanlara, **"Dijital kültür içinde yetişen çocukları ne gibi tehlikeler beklemektedir?"** sorusu sordum. Uzmanların verdiği yanıtlara göre, dijital kültürün tehlikeleri, çocukların psikolojik ve sosyal sorunları yaşamalarının temelinde yatan siber zorbalığı maruz kalabilmesi, televizyon, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığıdır.

Not: Çocuklarda teknoloji >>>

>> bağımlılığı ve ebeveynlerle güveni internet kullanımı, siber zorbalık gibi konular hakkında konuştuğum televizyon programının kaydını izlemek isterseniz, akıllı telefonunuzla yandaki QR kod okuyucu uygulamasından ya da <https://youtu.be/CyMapdysmJgerişim> adresinden videoyu izleyebilirsiniz.

Bağımlılık ve siber zorbalık aileleri kaygılandırıyor

Araştırmamda çocuk psikologları ve psikolojik danışmanları tarafından dikkat çekilen tehlikeler, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) tarafından yapılan İnternetin Bilişim ve Güvenli Kullanımı Saha Araştırması sonuçlarında da benzer şekilde ifade edilmiştir. BTK tarafından yapılan İnternetin Bilişim ve Güvenli Kullanımı Saha Araştırması sonuçlarına göre; Anne babaların kaygılandırılan durumlarında aşırı zaman geçirmesi, bağımlılık ve siber zorbalık geliyor. Anne babaların oldukça büyük bir kısmının **"İnternetin güvenli kullanımı ve İnternetteki riskler"** hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı görülüyor (BTK, 2018).

Buraya kadar dijitalleşen dünyada ve aile yaşamında çocuklarımızı bekleyen tehlikeler hakkında farkındalık kazanmanız için kısaca bilgiler vermeye çalıştım. Tehlikenin farkında olmanız aslında size anne baba olarak ne yapabileceğiniz sorunuza sormanız ve ne gerekiyorsa yapmak istiyoruz motivasyonunuzu sahip olmanızın sebep olacağına inanıyorum. **Yazımın bu son bölümünde anne baba olarak ne yapabileceğiniz sorusuna cevap olabilecek tavsiyeleri kısaca maddeler halinde sizlere paylaşacağım.** Ancak daha detaylı bilgilere <https://www.youtube.com/akademionline> adresindeki Dijital Kültürde Çocuk Yetiştirmek isimli Youtube kanalından ya da Nisan Kitabevinden yayınlanan **"Dijital Kültürde Çocuk Yetiştirmek"** isimli kitabımdan erişebilirsiniz.

Dijitalleşen aile yaşamında anne babalara tavsiyeler

Sevgili anne babalar dijital tehlikelere karşı;

- Dijital dünyanın yeni gelişmelerini takip edin,
- Çocukları ile birlikte bu gelişmelerin getirdiği

fi fırsatları ve tehlikeleri tartışarak değerlendirin.

■ Yeni bir teknolojik araç alındığında bu aracın kullanım kurallarını çocukla tartışarak belirlemek, bu kurallara tüm aile bireylerinin uymasını sağlayın.

■ Çocuklarımızın mahremiyetine saygı duyarak onların sosyal medya hesaplarını takip edin.

■ Çocuklarımız için yararlı uygulama, e-çerik, çevrimiçi siteleri araştırarak bu içerik ve uygulamaları çocuklarımıza paylaşın.

■ Çocuklarımızın bilişim teknolojisi kullanımında çocuklarımızla birlikte zaman geçirerek çocuklarımıza örnek olun.

■ Çocuklarımızın çevrimiçi ortamda bir tehlikeye maruz kaldığında bunu sizinle rahatlıkla paylaşabilmesi için çocuklarımızla yakın ilişki kurun.

■ Çocuklarımızın yaşlarına uygun internet sitelerini kullanmaya teşvik edin.

■ Sosyal medya kullanım yaş aralığı 13-18 olduğunu unutmayın. Facebook bu yaş aralığındaki çocuklar için yalnızca arkadaşlarıyla paylaşması için özel profil oluşturur. Çocuğunuzun bu profili kullandığından emin olun.

■ Ebeveyn denetim araçlarını çocuğunuza hissettirmeden ölçülü olarak kullanın. Ebeveyn denetim araçları ile çocuğunuzun hangi web sitelerini ziyaret ettiğini ve bu sitelerde ne yaptığını takip edin.

Sevgili anne babalar bilişim ve güvenli teknoloji kullanım kültürü oluşturmak için;

- Aile içi iletişim kurun
- Kuralları koyup uygulayın
- Yeni gelişmeleri birlikte öğrenin ve takip edin
- Dijital rehber olun
- Ev içinde ortak teknoloji kullanım alanları oluşturun
- Ekranınız alan ve zamanları belirleyin
- Çocuklarımızla alternatif fiziksel etkinlikler yaparak nitelikli zaman geçirin

Sevgili anne babalar çocuklarımızın ekran bağımlısı olmasını engellemek için;

- Çocuklarımızın yaş ve gelişim seviyesine uygun programları seçin
- Sürekli olarak aynı programlar ile zaman geçirmekten kaçının
- Anne babalar olarak akıllı işaretleri takip edin
- Gerektiğinde çocuğunuzun televizyondan uzaklaştırın
- 2 saat süre sınırı koyun
- Çocuklarımızın televizyon (ekran) ile oyalanmalarını, onları için farklı etkinlikler (kitap okuma, parka gitme, oyun oynama vb.) üretin

Sevgili anne babalar çocuklarımızın internet ve sosyal medya bağımlısı olmasını engellemek için

- Güvenli İnternet hakkında bilgi edin

■ Çocuklarımızla aile içi iletişimi güçlendirici alternatif fiziksel etkinlikler (kitap okuma, parka gitme, oyun oynama vb.) yaparak nitelikli zaman geçirin.

■ Karşılaştığınız davranış değişikliklerini rehber öğretmenlere danışın.

■ Çocuklarımızın davranışlarını sürekli gözlemleyin.

■ Günde en fazla 2 saat süre sınırı koyun.

■ Çocuğunuzun gün içinde sanatsal, kültürel ve sportif etkinliklere daha fazla zaman ayırmasını sağlayın.

■ İnternet kullanımı ile ilgili alınan kararlarda tutarlı olun.

■ Çocuğunuzun sosyalleşme ve insan ilişkileri özelinde eğitilmesini sağlayın.

■ Çocuğunuzun psikiyatrik tanı konmuş ise gerekli terapi ve ilaç tedavilerini sağlayın.

■ Hafızlık yapılacak olan aile toplantılarını çözüm önerileri tartışın.

Sevgili anne babalar çocuklarımızın dijital oyun bağımlısı olmasını engellemek için

- Yaşına uygun, eğitici ve eğlenceli oyunları seçmeleri için yönlendirici olun
- Çocuğunuzla beraber oynayın
- "Ne kadar", "nerede", "ne zaman" ve "ne tür" oyunları oynayabileceği ile ilgili kuralları koyun
- Aile içi iletişimi ve bedensel gelişimini desteklemek amacıyla bilgisayar oyunu oynamak yerine, çocuklarımızla alternatif fiziksel etkinlikler (kitap okuma, parka gitme, oyun oynama vb.) yaparak nitelikli zaman geçirin
- Çocuğunuzun psikiyatrik tanı konmuş ise gerekli terapi ve ilaç tedavilerini sağlayın
- Gerçek ile dijital dünya arasındaki farkı anladığından emin olun

■ Çocuklarla oyun içerikleri, sakıncalı oyunları neden oynamayacakları hakkında tartışın

■ Günde en fazla iki saati sizin kontrolünüzde gözetiminiz altında oyun oynamasına izin verin.

Sevgili anne babalar çocuklarımızın siber zorbalık ile baş edebilmeleri için

- Okul yönetimi, sınıf öğretmeni, rehber öğretmenler ve çocuğunuzla sürekli diyalog içerisinde olun.
- Siber zorbalı sayfa yöneticisine ve yetkililere şikâyet edin
- Siber zorbanın paylaşım ve mesajlarını delil olarak saklayın.
- Siber zorbanın sınıf arkadaşı olduğunuzu öğrenirseniz, velisiyle ve rehber öğretmenle iletişime geçin
- Çocuğunuzun gün içinde sanatsal, kültürel ve sportif etkinliklere daha fazla zaman ayırmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun siber zorbalığa uğradığında durumu size ya da öğretmeniyle paylaşmasını sağlayın. ■