

# Yaşam, İlişki ve Ebeveynlik Becerileri

*Ödül Öğretmen'im Kreş ve Gündüz Bakım Evi*

*Marmaris*

*'Sevginin Acı Tatlı Yolları' Sunumu*

*14 Mart 2013*

Anne baba olarak hepimiz çocuklarımız için iyi şeyler istiyoruz, ama sık sık zorlanıyoruz kafamız karışıyor. Bu sunumda hem bilgi anlamında hem de davranış anlamında ebeveynlik yolculuğunuzda işinize yarayacak araçlar bulacaksınız.

Beni en çok şaşırtan 'herkes' gibi olmanın neredeyse kötü ebeveyn olmaya denk gelmesi! Düzgün çocuklar yetiştirmek için etrafımızda olup bitene sorgulayarak bakabilmemiz, farklı olma cesaretini gösterebilmemiz gerekiyor.

Çocuklarımızın dengeli, güvenli, sağlıklı bireyler olabilmeleri için 4 temel ihtiyaçlarını ne kadar karşılayabildiğimize bakmalıyız:

## **1) Anne baba olarak onu koşulsuz sevdiğimizi hissettirebiliyor muyuz?**

Sınır koyduğumuzda ve istediği olmadığında bile açıklamalarımızla, duygumuzla sevgimizi hissettirebilmeliyiz. Hata yaptığımızda özür dileyebilmeliyiz.

## **2) Doğru beslenme tutumları edinmesine yardımcı oluyor muyuz?**

Bugünlerde en önemli sorunlardan biri aşırı yeme. Çok yemenin iyi beslenme olduğunu düşünüyoruz oysa tam tersi doğru. Aşırı yemek birçok hastalığa çanak açıyor. Bunun dışında hepimiz çocuklarımızın ve bizim nasıl beslenmemiz gerektiğini az çok biliyoruz artık. Tahıl, meyve ve sebze ağırlıklı besinleri tüketmemiz gerektiğini, hamburger, şeker, gazlı içecekler gibi gıdalardan olabildiğince kaçınmamız gerektiğini duya duya bir hal oldu artık. Ancak bunu nasıl başaracağımız konusu biraz karmaşık, çünkü günümüzde genel geçer kültür ortamı ne yazık ki çocuklarımızın yeme alışkanlıkları üzerinde çok olumsuz etkilere sahip.

Her köşe başında ulaşılabilen, şeker, bisküvi, gofret, cips, çikolata, kola, gazoz, fanta gibi tüketim maddeleri çocuklarımızın normal tat alma ve vücutlarının ihtiyaçlarını doğal olarak hissetme becerilerini ciddi biçimde zedelemektedir. Bu ürünlerin içine konan katkı maddeleri bağımlılık yaptıkları için ne yazık ki çocuklar bu ürünleri tercih eder oluyorlar. Üstelik giderek doğal besinler de tat olarak çekiciliklerini yitirmeye başlıyorlar.

Bu ürünlerin satışını etkilemek bizim elimizde değil. Ama çocuğumuzun bu ürünleri kabul edip etmemelerini sağlama konusunda birşeyler yapabiliriz. Yasak koymak, cezalandırmak, zorlamak kısa dönemde işe yarıyormuş gibi görülsede bu tutumlar hem çocuğumuzla ilişkimizi zedeler hem de biz yanlarında olmadığımızda yapacakları seçimler üzerinde ters tepki yaratır. Bu nedenlerle çocuklarımızı bilgilendirmek ve doğru seçimler yapmaları konusunda destekleyici bir tutum içinde olmak en geçerli ve etkili çözüm gibi görünüyor.

## **3) Mutlu, huzurlu, hayatla barışık, insan modelini gösterebiliyor muyuz?**

Çocuğumuza verebileceğimiz en değerli hediye bizim mutlu insanlar olmamızdır. Çocukların size yönelik duygusal sadakatleri sizler mutlu değilken kendilerinin mutlu olmasına izin vermez. Meslek sahibi olmak okumak çok önemli gibi görünse de aslında insan gibi insan olmak çok daha önemlidir. İnsanlık yönü gelişmiş kişi her koşulda her ortamda ekmeğini doğrulukla taştan çıkarır, kendisini destekleyici bir ortam yaratır, etrafındaki yozlaşmalara kendini kaptırmaz, değerlerini korur. *'Testide ne varsa dışarı o sızar' Mevlana*

#### 4) Mutlu ve huzurlu bir okul ortamı sağlayabiliyor muyuz?

Çocuğumuzun okulda öğretmeniyle iyi ilişkiler içinde olmaya, öğrenme ortamının şiddetten uzak, ödüllendirmeye dayalı, sevecen olmasına ihtiyacı vardır. Okul ile ebeveynler arasında açık ve yapıcı bir iletişim olmalı, çocuğumuz hiçbir şekilde arada kalmamalıdır.

Hepimiz kendi yaşam deneyimlerimizden biliyoruz ki yaşam hiçbir zaman düz bir çizgi şeklinde kolaylıkla ilerlemiyor. Ebeveynler olarak görevimiz çocuklarımızın doğal olarak yaşadıkları zorlanmalar karşısında gösterdikleri içgüdüsel tepkilere doğru yaklaşarak onları gerek okulda gerek diğer ortamlarda hayata daha hazır hale getirmeye çalışmak.

İşte size her koşulda kullanmanızı önerdiğim yöntemler:

**1) Dinleme Becerilerini öğrenin ve kullanın.** Bu beceriler o kadar önemlidir ki yararlarını saymakla bitiremeyiz. Bizim çocuklarımızı dinleyebilmemiz sayesinde:

- Derdini davranışla göstermek yerine (saldırganlık, hırçınlık, ağlama, içe kapanma gibi) sözle ifade eder ve rahatlarlar. Derslerine ve sosyal hayatına zarar vermezler.
- Huzurlu rahat olurlar, kendilerine güvenli çocuklardırlar, kişisel ve sosyal gelişimleri sağlıklı ilerler.
- Söz dinlerler.
- Çocuklar yakın hisseder, danışırlar, ebeveynleriyle diyalog içinde olurlar.
- Kendilerini daha çok ifade eder, konuşma becerileri, kelime hazneleri gelişir.

1) Bedensel olarak dikkatimizi verelim, gözlerine bakalım, oturalım aynı hizada olalım, sessizleşelim. “Seni dinlemeye hazırım.”

2) Hmm evet gibi sözcüklerle destekleyelim. Söyleneni tekrar edip anladığımızı hissettirelim. “Hmmm, demek bugün okulda arkadaşın yıldız aldı sen almadın.”

3) Çocuğumuzun duygularına isim vererek netleşmesine yardımcı olalım. “Sen de yıldız almak isterdin.”

4) İlk çözümü çocuğumuzun üretmesini bekleyelim. “Ne yapmalısın sence?”

**2) Eleştirmek yerine ‘Ben Dili’ ile konuşun.** Karşılaştığımız durum veya davranış karşısında kendi duygu ve düşüncelerimizi açıklayan bir ifade tarzıdır. Böylece suçlayıcı olmadan karşımızdaki kişinin kendini bizim yerimize koymasına yardımcı olmuş oluruz. Çatışma yerine işbirliği sağlarız. Örneğin Ali tencere kapaklarını vurarak gürültü yapıyor ‘kes şunu, öldüreceksin beni bir gün sus, geri zekalı...’ ‘Ama ben oynamak istiyorum’

- Davranışa yargı koymadan tanımlıyoruz ‘Kapakları birbirine vuruyorsun’
- Üzerimizdeki etkisini açıklıyoruz: ‘Sen böyle yapınca başım ağrıyor’
- Duygularımızı açıklıyoruz: ‘Çok da sinirleniyorum’

‘Gün içinde derslerini geç saatlere bırakıyorsun, ben yorgun oluyorum, sana yardım ederken sinirli hissediyorum.’  
‘Söylediğin saatte eve dönmediğinde senin için kaygılanıyorum, beni saymadığın duygusuna kapılıyorum, geldiğinde öfkeli oluyorum.’

**3) Özdenetimini geliştirin.** Özdenetim kuralları benimseyip, ne yapıp yapmaması gerektiğini bilerek, dış uyaranlara gerek duymaksızın görevlerini yerine getirme becerisidir.

- Kural ve beklentiler netleştirilir: ‘Eve geldiğinde eşyalarını odana götürmeni istiyorum’
- Kuralların nedenleri açıklanır: ‘Ortada bırakınca dağınık oluyor, ayağımız takılıp düşebiliyoruz’, ‘Sen yapınca çok hoşuma gidiyor, benim üzerimden yük almış oluyorsun.’
- Hangi davranış ne zaman bekleniyor açıkça öğretilir. ‘Okuldan eve geldiğinde hemen götürürsen ayak altında kalmazlar uzun süre.’
- Kuralların uygulamasında çocuğa aktif rol ve sorumluluk verilir: ‘Eve gelince eşyalarını odana götürmeyi nasıl hatırlamayı düşünüyorsun?’
- Çabası takdir edilir: ‘Eşyalarını hemen odana götürmüşsün çok sevindim, ortalık gerçekten toplu kaldı sayende.’

**4) Özgüvenini geliştirin.** Çocuklarımızın kendine güvenen sosyal ve sağlıklı kişilikler geliştirebilmeleri için dikkat etmemiz gereken konular var.

1. Kendini ifade etmesine izin vermek, söylediklerini dinlemek ve değer vermek
  2. Yaş ve kapasitesi dışında davranışlar beklememek
  3. Yüklenmek isteyeceği küçük sorumlulukları başarmasına fırsat vermek
  4. Çabasını överek yüreklendirmek
  5. Başarısızlıklarını kişiliğinden ayrı , öğrenme süreci olarak görmesine yardımcı olmak
- Yapılması gerekeni olumlu bir dille ifade edelim: ‘Hadi gel seni seviyorum çünkü.. oyununu oynayalım, ben başlıyorum, seni seviyorum çünkü gülünce gözlerinin içi gülüyor.’
  - Yapması gerekeni açıklayıp başarılı olmasına yardım edelim: ‘Şimdi senin sıran, beni niye sevdiğini söyleyeceksin sonra ben sana başka bir nedenle seni sevdiğimi söyleyeceğim.’
  - Yüreklendirici olumlu ifadeler kullanalım: ‘Beni sevdiğini söyleyince çok mutlu oluyorum’

Bu yöntemleri bazen bilmediğimizden bazen de bilmemize rağmen kullanamayabiliriz. Değişim bazen çok kolay olur, birgün yataktan kalkarsınız ve farklı davranmaya karar verirsiniz, bazen de ne kadar istesiniz bir türlü kararlarınızı uygulayamazsınız, eski kalıplar size ve ailenize hükmeder. Böyle durumlarda yardım istemekten çekinmeyin.

## **Disiplin**

**Bu kavramın kökeni Yunancada öğretmek anlamına gelen ‘disciple’ kelimesinden gelir ve çocukların yaşlarına uygun bir şekilde ruhsal, duygusal ve kişilik gelişimini eğiterek kendi kendilerini kontrol edebilmelerini sağlamayı amaçlar.**

Disiplin yolu ile aile, toplum ve kültür tarafından kabul edilen sosyal standartları çocuklara öğretiyoruz. Ancak bazen bu standartların kendisi problemlili olabiliyor, o zaman içinden çıkması zor bir kısır döngüye giriliyor.

Çocuk gelişiminde etkili yöntemlerinin başlıca üç bileşeni var:

1. Çocuk ile annesinin arasında pozitif, destekleyici bir ilişki. Bu ilişkiyi zedelemeyen beslemek birincil amacımız olmalı.
2. İstenen davranışların artırılması için pozitif destekleyici yöntemlerin kullanılması. İlişki olumlu olduğunda takdir en büyük ödül oluyor.
3. İstenmeyen davranışların azaltılması veya ortadan kaldırılması için desteğin kaldırılması. Doğru davranışları takdir edilen bir çocuğun, yanlış davranışının farkına varıp değiştirmesi için takdir edilmemesi bile yeterli olacaktır.

Şimdi bizlerin kullandığı otoriter, izin verici ve güvenli ebeveyn tutumlarına bir göz atalım ve her birinin nasıl bir sonuç verdiğine bakalım:

	<b>Otoriter</b>	<b>İzin Verici</b>	<b>Güvenli</b>
<b>Amacı</b>	<i>Çocuktan sorgusuz itaat beklenir</i>	<i>Çocuk tamamen özgür bırakılır</i>	<i>Çocuğun kendi kendini kontrol etmesi beklenir</i>
<b>Disiplin kaynağı</b>	<i>'Dışarıdan' bir yetişkin</i>	<i>Disiplin çocukta, kontrol ve otorite yok</i>	<i>Yetişkin veya çocuğun 'içinden' gelen disiplin</i>
<b>Eğitimin rolü</b>	<i>Açıklama yok, sebebini bilmeden kurallara uyması beklenir</i>	<i>Kural, yönlendirme ve açıklama çok az</i>	<i>Kuralların anlamı çocuk öğrenene kadar tekrar edilir</i>
<b>Ödüllerin rolü</b>	<i>Çocuk şımarır diye ödül verilmez</i>	<i>İyi davranışın getirdiği sosyal onaydan tatmin olması beklenir</i>	<i>Doğru davranış veya beklenileni yerine getirme çabası cömertçe övülür</i>
<b>Cezanın rolü</b>	<i>Olumsuz davranışlara fiziksel ceza ile yaklaşma eğilimi vardır; davranışın nedeni veya bilerek yapılmadığı sorgulanmaz</i>	<i>Yanlış yaptığını davranışlarının sonuçlarından öğrenir</i>	<i>Sadece bilerek yapılan yanlış davranışlara uygulanır. Davranışın nedenini açıklama fırsatı verilir. Fiziksel ceza pek kullanılmaz</i>

**'Atı suyun kenarına götürebilirsiniz; ancak ona su içiremezsiniz' İngiliz atasözü**

Evinizde otoriter bir yaklaşım uyguluyorsanız:

1. Çocuğunuzu korunmayı ve karar vermeyi tamamen yetişkinlerden beklemeyi öğrenir.
2. Anlamadan, korku ve alışkanlıktan itaat eder.
3. İsyankar olabildiği gibi başkalarına bağımlı ve boyun eğici eğilimleri olabilir
4. Sorunları çözmeye şiddet kullanma eğilimi gösterebilir.

Dayak ve zor kullanarak davranışı yönlendirmeyi amaçlayan anne baba:

- Çocuğun kendilerine karşı korku , öfke ve kızgınlık içinde olmasına sebep olur.

- Çocuğa saldırgan olmayı ve sorunlarını şiddet yoluyla çözmeyi öğretir.
- Zayıf vicdan ve ahlak gelişimine yol açar.

İzin Verici bir yaklaşım uyguluyorsanız:

1. Çocuğunuz sadece kendini düşünür başkalarına önem vermez.
2. Çocuğunuzun diğer insanlara ve nesnelere şiddet kullanma eğilimi vardır.
3. Kafasıkarişik, kanun tanımayan, bağımsız özellikler geliştirebilir.

Güvenli yaklaşım gerçek disiplindir:

1. Çocuğunuz kendisi için düşünmeyi
2. Başkaları ile işbirliği içinde çalışmayı
3. Diğerlerinin hak ve fikirlerine saygılı olmayı öğrenir.
4. Bu tür bir disiplin almış çocuklar kendileri için doğru kararlar alabiliyorlar
5. Başkalarının haklarına saygılı oluyorlar

'Ben çocuğuma sınır koymuyorum, şiddet göstermiyorum, dolayısı ile istismar etmiyorum' diye düşünemeyiz. İzin verici yaklaşım da otoriter yaklaşım gibi uç noktalarda çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkilediği ve toplum içinde sevilen uyumlu bir birey olmasını enegellediği için istismar sayılır.

Değişim bazen çok kolay olur, birgün yataktan kalkarsınız ve farklı davranmaya karar verirsiniz, bazen de ne kadar istesiniz bir türlü kararlarınızı uygulayamazsınız, eski kalıplar size ve ailenize hükmeder. Böyle durumlarda yardım istemekten çekinmeyin.

Ceza

Bu sorunlu standardın başında disiplin adına ceza vermeyi doğal olarak algılayan geleneksel bir yaklaşım geliyor. Cezayı sözel veya fiziksel negatif uyarılar olarak tanımlayabiliriz. Sözel cezalandırma azarlama, bağırma, hakaret etme, beddua etme gibi sözel uyarıları içerir. Şimdi duralım ve sadece kendimiz için dürüstçe bu yöntemi ne kadar sıklıkla kullandığımızı düşünelim.

Fiziksel cezalandırma yöntemleri ise hafif, yalnızca ağrı oluşturan uyarılardan yaşamsal tehlike oluşturabilecek boyutlarda çok ağır şiddet davranışlarına kadar geniş bir yelpazede görülebilir. Çocuğun eline hafifçe vurmak, poposuna bir cisimle vurmak, tokatlamak, kollarından tutarak sarsmak, çimdiklemek, kolunu bükme, yumruklamak, tekmelemek, sigara veya sıcak su gibi maddelerle yakmak, kapalı bir odada kilitli tutmak, bağlamak, duvara çarpmak ve kafasına vurmak gibi davranışlar saptanmıştır.

Şimdi duralım ve sadece kendimiz için dürüstçe fiziksel cezalandırmada nereye kadar gidebildiğimizi sorgulayalım.

Araştırmalar çocuklarına sık sık bağırın anne-babaların genellikle dayak atmaya eğilimli olduklarını gösteriyor.

Şimdi acı gerçeğe yüzleşme zamanı: ***Ceza uygulamalarının hemen hemen tamamı oluşturabileceği fiziksel ve psikolojik zararlar nedeniyle konunun uzmanları tarafından çocuk istismarı olarak kabul edilmektedir.***

Fiziksel cezanın şiddeti istismarın şiddetini yansıtır. Bununla birlikte genellikle yaralanmaya neden olmayacak kadar hafif fiziksel uyarıların kullanan ailelerin zaman zaman çocuğa ciddi boyutlarda zarar verebilecek diğer fiziksel cezalandırma yöntemlerini de kullandıkları gösterilmiştir. Bilinmesi gereken en önemli nokta popoya şaplak atmanın yetersiz kaldığı

durum ile çocuk istismarının başladığı nokta arasında gri bir alanın olduğudur. Fiziksel ve bedensel cezalandırma başarısız olduğunda cezanın şiddeti istismara yol açacak şekilde artar.

Cezalandırma amaçlı kullanılan şiddetin yalnızca çocuğa değil diğer aile bireylerine de yönelik olabileceğini biliyoruz. Yaşam ortamımızda şiddet davranışları yaygınsa, aile içinde şiddet varsa çocuğumuzun fiziksel, ruhsal, cinsel veya sosyal açıdan zarar görmesinin yolunu açmış oluyoruz.

Araştırmalar çocukluklarında istismara uğramış anne-babaların kendi çocuklarına karşı daha örseleyici disiplin yöntemleri kullandığını gösteriyor. Eğer sizde istismara uğramış bir çocukluk geçirdiyse ebeveynlerinizin hatalarını tekrar etmemek için yardım almanız gerekebilir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünyada 1-14 yaş grubundaki 40 milyon çocuk istismar veya ihmale uğramakta. Bizim çocuğumuz bu 40 milyon çocuktan biri olmasın.

#### Cezanın Etkileri

Eğer hayatımızda ve tutumlarımızda değişim olacaksa geleneksel olarak bu kadar yaygın olan sözel ve fiziksel cezanın uzmanlar tarafından neden istismar olarak kabul edildiğine detaylı bir şekilde eğilmemiz gerektiğini düşünüyorum.

Bu etkiler kısa ve uzun vadeye yayılır, bir kısmında erişkinlikte ortaya çıkar:

- gelişimsel bozukluklar,
- uyku bozuklukları
- yeme bozuklukları,
- alkol veya ilaç bağımlılığı,
- depresyon,
- anksiyete,
- panik bozukluğu,
- suç işleme ve şiddet davranışında artış,
- kendine zarar verme, intihara eğilim,
- kendi çocuklarına da aynı yöntemleri kullanma eğilimi olarak sayılabilir

#### Güvenli Disiplin

Araştırmalar dayacağı bir disiplin yöntemi olarak onaylamayan annelerin bile çocuklarına vurduklarını gösteriyor. Bu sonuç alternatif disiplin modelleri konusunda bilgi ve beceri eksikliğimiz olduğunu gösteriyor. O zaman bizde alternatiflere bakalım.

Birçok ebeveyn defalarca söylenmesine veya uyarılmasına karşın çocuğun kendi bildiğini yapmaya devam etmesi sonucunda ne tepki vereceklerini tam olarak bilmiyorlar. Bu durumlar için bazı somut önerilerde bulunmak isterim:

- Beklentilerimiz gerçekçi olsun, çocuğumuzun oyun ve dinlenme ihtiyaçlarını ders çalışma gerekliliği ile dengeleyelim
- Kuralları yaşına ve gelişimine uygun bir şekilde çocuğa açıklayalım  
Ebeveynler olarak aramızda konuşup tepkilerimizi netleştirelim, birimizin hayır dediğine diğeri evet demesin

- Örnek olalım, yapmalarını istediğimiz davranışları sergileyelim; küfürsüz konuşmak, insanlarla iyi geçinmek, çatışmaları şiddete başvurmadan çözmek, sokaklara tükürmeden çöp atmadan temiz tutmak, hayvanları bitkileri korumak, vs.
- Kurallarihemen benimsemesini bekleyip, akranları ile karşılaştırmalar yapıp eleştiri döngüsünü başlatmak yerine deneme yanılma yöntemi ile kurallara uymanın daha iyi olduğu sonucuna varmasını sağlamak için sabır ve anlayış gösterelim
- Çocuğumuz istediğimiz davranışı göstermeye çabaladığında onu takdir edip yüreklendirelim. Bazen işlerin istenilenden farklı gittiğini ama çabalamasının bile önemli bir şey olduğunu hissettirelim.
- Olumlu ve istenilen davranışlarının sonucunda iyi tepki vererek bir dahaki sefere yapmak istemesini sağlayalım
- Takdirimizin yapılan davranıştan hemen sonra olmasına özen gösterelim, ara açılırsa çocuğumuz ödüllendirme ile davranış arasındaki bağı kuramayabilir.
- İstenmeyen bir davranış gösterdiğinde bunun sonuçları hakkında düşünmesini sağlayalım ve açıklama getirelim. Tek başına ‘çokşeker yeme’ demek yerine şeker yediği zaman kemiklerinin güçsüzleşeceğini, büyümesinin yavaşlayıp dişlerinin daha kolay çürüyeceğini anlatalım.
- ‘Hayır’ kelimesini çok gerekli olduğunda, örneğin geri dönüşü olmayacak bir davranışı yaparken, (bir canlıya fiziksel zarar vermek, eşyaları kırmak, mobilyaları çizmek, duvarlara resim yapmaya kalkışmak gibi) kullanalım ki etkisi kaybolmasın.
- Çocuğumuzla önceden belirleyerek ve açıklayarak istenmeyen davranışını engellemek için sevdiği bir şeyden kısa bir süre için mahrum bırakabiliriz.
- Davranışınıdüşünmesi, kendini toparlaması için odasına gönderebiliriz ama bunun süresi 10 dakika gibi kısa bir süre olmalı.

**Toplum liderleri olarak sizler** Bu seminerlere katılarak birçok yeni bilgi ve beceri kazanıyorsunuz. Arkadaşlarınız, aile üyeleriniz, eşiniz bu bilgileri sizden öğrenecekler. Bilgi insana güç verir. Bu gücü, hükmetmek veya haklı çıkmak için değil paylaşmak için kullanmanızı öneririm. Etrafınızdaki kişileri sizden daha az bildikleri için küçük görmeye başlarsanız, onlara kendilerini kötü hissettirirseniz hem siz popülerliğinizi kaybedersiniz hem de bu durum bildiklerinizi iyi kullanamadığınızı, gerçek öğrenmenin olmadığını gösterir.

Bu tür seminerlere katılmamış kişilerle konuşurken ‘ben dili’ ve ‘etkin dinleme’ gibi becerilerinizi kullanmalısınız. Böylece kendilerini suçlanmış hissetmeyecekler yeni fikir ve davranış biçimlerini anlamaya ve uygulamaya daha istekli olacaklardır. İnsan canlısının öğrenebilmesi için iyi hissetmesi gerektiğini hep aklınızda tutarak kelimelerinizi seçin ve cümlelerinizi kurun.

Son olarak herkesle konuşmamanızı, bu konuları gündeme getirdiğiniz kişilerin bilinç düzeyi açık, öğrenmekle ve kendini geliştirmekle ilgili kişiler olmalarına dikkat edin. Yoksa moraliniz bozulur kendi gelişiminiz zarar görebilir. Ancak sadece aile üyelerinizle bu bilgileri açık olmalarına bakmaksızın zamanı geldiğinde yapıcı bir şekilde paylaşmalısınız. Bu paylaşımlarınız size ve ailenize uzun vadede birçok yarar sağlayacak. Aşağıdaki sözler bize yol gösterebilir ve alçakgönüllü olalım:

***'Hayatta rastladığım herkes bir bakımdan bana üstündür. Bu yüzden kendisinden bir şeyler öğrenebilirim.'***  
**Emerson**

***'Ne kadar bilersen bil, söylediklerin karşındakinin anlayabildiği kadardır.'*** **Mevlana**

***Uzman Psikolog İrem Bray***  
***Aile ve Evlilik Terapisti***

***Alıntı yaparken lütfen referans veriniz***