

Aile İçi Gerginliği 24 Saatte Çözme Kılavuzu

Hızlı Müdahale Rehberi

Dr. Orhun Ercan

Psikiyatrist • Güzelbahçe, İzmir

⚠️ Önemli Uyarı

Bu rehber ani aile gerginlikleri için acil müdahale tekniklerini içerir.
Kronik sorunlar için aile terapisti veya psikiyatrista başvurun.

Aile Gerginliğinin Yaygın Nedenleri

Aile içi gerginlik, farklı nesiller, değerler ve beklentilerin bir arada yaşmasından doğal olarak çıkar.

🔥 En Sık Yaşanan Gerginlik Türleri

Nesiller Arası Çatışma

Anneler-büyükanneler, gençler-yaşlılar arası değer farkları

Para ve Sorumluluk

Kim neyin faturasını ödeyecek, ev işleri dağılımı

Sınır ve Müdahale

Özel hayata karışma, tavs iye vermeme

Çocuk Yetiştirme

Disiplin yöntemleri, eğitim kararları, şmartma-sıkılık

Geçmiş Hesaplaşmaları

Eski kırgınlıklar, "sen hep...", "o zaman..."

👤 Büyükler

Deneyim paylaşmak,
korunma içgüdüşü,
"eskiden böyleydi" bakışı

👨👩 Orta Nesil

İki taraftan baskı,
sorumluluk yükü, hem
çocuk hem ebeveyn rolü

👧👦 Gençler

Özgürlük arayışı, anlam
sılma isteği, modern
yaklaşımlar



24 Saatlik Acil Müdahale Planı



Acil Sakinleştirme (İlk 2 Saat)

- **DURDURUN:** "Dur, řu anda hepimiz çok gerginiz"
- **NEFES ALIN:** Herkes 5 dakika mola versin
- **KÜFÜR/HAKARET YASAĞI:** "Saygıyla konuşmaya devam edelim"
- **KONU ODKALANın:** Geçmiş hesapları şimdi karıştırmayın



Dinleme ve Anlama (2-6 Saat)

- **TEK TEK DINLEME:** Her kişiyi ayrı ayrı dinleyin
- **DUYGULARI DOĞRULAMA:** "Anlıyorum, sen böyle hissediyorsun"
- **ORTAK NOKTA ARAYIŞ:** "Hepimiz bu aileyi seviyoruz"
- **ANA SORUN TESPİTİ:** "Gerçek mesele ne?"



Çözüm Arayışı (6-12 Saat)

- **BEYİN FIRTINASI:** "Hangi çözümler deneyebiliriz?"
- **UYGUN ÇÖZÜM SEÇME:** Herkese az da olsa uygun olan
- **ADIM ADIM PLAN:** "Önce şunu deneyelim"
- **ROLLER BELİRLEME:** "Sen şunu yapacaksın, ben şunu"



Uygulama ve Barışma (12-24 Saat)

- **ÖZÜR DİLEME:** "Üzgünüm, seni incittim"
- **POZITIF ADIM ATMA:** Küçük iyilik jesti yapın
- **NORMALLEŞME:** Sıradan aile aktivitesi yapın

- **KURALLAR KOYMA:** "Bir dahaki sefere böyle yapalım"

💡 Hızlı Sakinleştirme Teknikleri

1

"Aile toplantısı" ilan edin: "Hep birlikte 10 dakika konuşalım"

2

Telefonları kapatın: Dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırın

3

Konuşma sırası verin: "Sen başla, sonra sen konuş, kesmeyelim"

4

"Ben" dili kullanırın: "Sen hep..." yerine "Ben hissediyorum..."

5

Pozitif geçmiş hatırlatın: "İyi günlerimizi de hatırlayalım"

🏠 Nesiller Arası İletişim Köprüleri

Büyüklerle Yaklaşım

- "Tecrübenizi değerli buluyorum"
- "Tavsiyelerinizi dinliyorum ama..."
- "Size saygım sonsuz, sadece..."
- "Zamanında doğruydu, şimdi farklı"

Gençlere Yaklaşım

- "Anlamaya çalışıyorum"
- "Sen de haklı olabilirsin"
- "Bu konuda beni de bilgilendir"
- "Beraber öğrenelim"

Ortak Dil Bulma

Çözüm Odağı

- "İkimiz de aileyi seviyoruz"
- "Her ikimizin de endişeleri var"
- "Aynı hedefte buluşuyoruz"
- "Sadece yöntemler farklı"

- "Hangi yol daha iyi sonuç verir?"
- "Bir deneme yapalım"
- "Esnek olmaya çalışalım"
- "Uzlaşı bulalım"

Duruma Özel Müdahale Teknikleri



Para/Fatura Kavgalarında

1

"Para konuşmamızdan önce sakinleşelim, duygularımız karışmasın"

2

Herkesin maddi durumunu net olarak masaya koyun

3

Adil bir dağılım planı yapın: "Kimse mağdur olmasın"



Ev İşleri Dağılımında

1

"Herkes bir şeyler yapıyor, sadece dağılım problemi var"

2

Herkes hangi işi yapmayı tercih ediyor, listeleyin

3

Haftalık schedule yapın, rotasyon sistemi kurun



Çocuk Yetiştirme Görüş Ayrılığında

1

"Hepimiz bu çocuğın iyiliğini istiyoruz" noktasında buluşun

2

Çocuğun önünde tartışmayı durdurun: "Baş başa konuşalım"

3

Uzmanadan fikir alın: "Pediatriste/psikoloğa soralım"

Gerginlik Çok Artarsa

- **Fiziksel ayrılık:** Herkes farklı odaya geçsin
- **24 saat mola:** "Yarın akşam tekrar konuşuruz"
- **Nötr kişi çağırın:** Saygı duyulan akraba/aile dostu
- **Professional yardım:** Aile terapistinden randevu alın

Uzun Vadeli Aile Uyumu İçin



Kalıcı Çözümler

1

Haftalık aile toplantıları: Sorunları biriktirmek yerine haftada bir toplanın

2

Aile kuralları oluşturun: "Evde küfür yok", "Herkes birbirini dinler" gibi

3

Pozitif aktiviteler planlayın: Birlikte yemek, film, oyun oynama

4

Individual alan yaratın: Herkesin özel zamanı ve alanı olsun

5

Takdir kültürü kurun: Birbirinizin yaptıklarını değerli gördüğünüzü söyleyin


Barışma Ritüelleri

- **Ortak yemek hazırlama:** Birlikte mutfakta vakit geçirin
- **Eski fotoğraf albümü:** Güzel anıları hatırlayın
- **Herkesin sevdiği film:** Birlikte rahatlayın
- **Dışarı çıkma:** Ev ortamından uzaklaşın
- **Küçük hediyeler:** Çiçek, çikolata gibi barış jestleri

Aile Terapisi ve Danışmanlık

Dr. Orhun Ercan

+90 537 053 65 36

 Maltepe, Mithatpaşa Cd. NO: 159 NO: 1 Güzelbahçe/İzmir
Aile terapisi ve aile danışmanlığı için randevu alın

Bu rehber Dr. Orhun Ercan tarafından hazırlanmıştır. • psikologtugberkosman.com.tr