PADEM AKADEMİ

Psikolojik Araştırma Danışmanlık ve Eğitim Merkezi

Huzurlu Ailenin 10 Temel Alışkanlığı

Küçük ama Etkisi Büyük Günlük Uygulamalar

Musa Sarıcı — Uzman Psikolog

Erdemliler Yolu Akademisi | 17 Temmuz 2026 | 20.00



Huzurlu bir aile denildiğinde aklınıza ilk hangi kelime geliyor?

- Sevgi?
- Güven?
- Saygı?
- Sabır?
- Anlaşılmak?

Sizce?

Musa Sarıcı — Uzman Psikolog





Huzurlu aile, hiç problem yaşamayan aile değildir.

Huzurlu aile;

- sorunlarını konuşabilen,
- birbirine yeniden dönebilen,
- kırıldığında bağını onarabilen,
- birlikte gelişebilen ailedir.

> Huzur, problemsizlik değil; problemler karşısındaki ilişki biçimidir.



Huzurlu Aile Evi

Huzurlu aileler tesadüfen oluşmaz.

Her gün tekrar edilen küçük davranışlarla adım adım inşa edilir.

Bugün birlikte bir "Huzurlu Aile Evi" kuracağız.

Musa Sarıcı — Uzman Psikolog

1. Birbirini Gerçekten Duymak



Dinlemek yalnızca susmak değildir.

- Sözü kesmeden dinlemek
- Hemen çözüm sunmamak
- Duyguyu anlamaya çalışmak
- Savunmaya geçmeden önce sormak

Bu hafta deneyin: Her gün bir aile üyenize şu soruyu sorun: "Bugün seni en çok ne etkiledi?"



2. İyiliği Görünür Kılmak

Aile içinde yapılan iyilikler zamanla sıradanlaşabilir.

- **Görülmeyen emek yorulur.**
- **Takdir edilen emek güçlenir.**
- **Teşekkür edin.**
- **Güzel davranışı açıkça söyleyin.**
- **Sadece sonucu değil, çabayı da fark edin.**

Bu hafta deneyin: Her gün bir aile üyesine somut bir teşekkür cümlesi söyleyin.

3. Sevince Ortak Olmak

Aile yalnızca sıkıntıların paylaşıldığı yer değildir.

Birbirimizin; küçük başarılarına, güzel haberlerine, heyecanlarına, umutlarına içtenlikle eşlik etmek bağı güçlendirir.

Bu hafta deneyin: Bir aile üyesinin güzel haberine şu soruyla karşılık verin: "Anlatır mısın, nasıl oldu?"





4. Yükü Adil Paylaşmak

Bir evin bütün yükünü tek kişi taşıdığında yalnızca bedeni değil, ilişkisi de yorulur.

Adalet her zaman eşitlik değildir.

İmkânlara göre paylaşmak

Görünmeyen işleri fark etmek

Sorumluluğu hatırlatılmadan üstlenmek

Zorlanan kişinin yükünü geçici olarak azaltmak

Bu hafta deneyin: "Bu hafta senin yükünü nasıl hafifletebilirim?" diye sorun.

5. Aile Ritüelleri Oluşturmak

Ritüeller, aileye ait tekrar eden küçük buluşmalardır.



Birlikte yemek



Haftalık aile saati



Akşam çayı



Akşam sohbeti



Birlikte yürüyüş



Özel anlar

Bu hafta deneyin: Ailenize ait, haftada en az bir kez tekrarlanacak küçük bir buluşma zamanı belirleyin.



6. Sorunları Birlikte Çözmek

Sorun ortaya çıktığında birbirimize karşı değil, soruna karşı aynı tarafta durmalıyız.

1. Sorunu tanımlayın.
2. Herkesi dinleyin.
3. Çözüm seçenekleri üretin.
4. Bir çözümü deneyin.
5. Sonucu yeniden değerlendirin.

> "Sen sorun değilsin; birlikte çözmemiz gereken bir sorunumuz var."



7. Zor Konuları Yumuşak Başlatmak

Bir konuşmanın nasıl biteceğini, çoğu zaman nasıl başladığı belirler.

Sert başlangıç:

"Sen zaten hiçbir zaman beni düşünmüyorsun!"

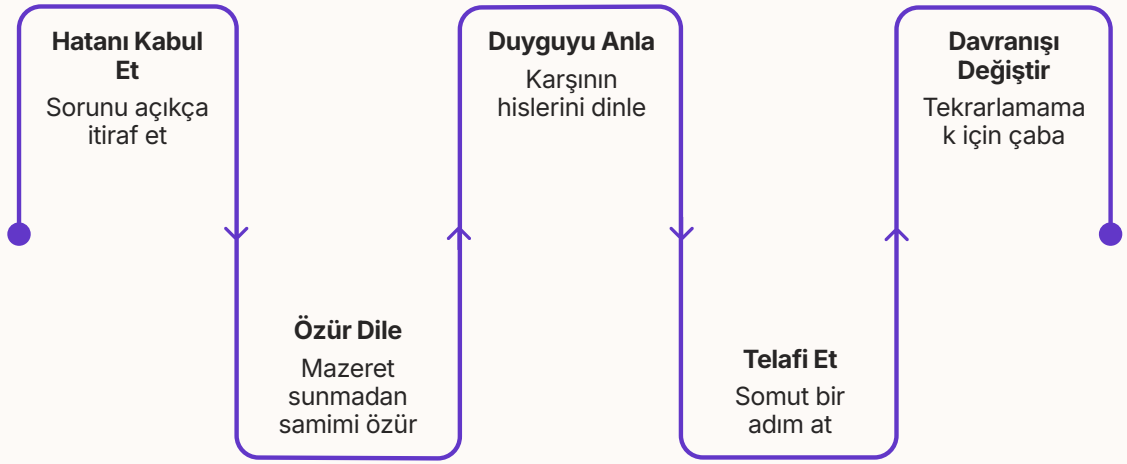
Yumuşak başlangıç:

"Bu konuda kendimi yalnız hissettim. Birlikte konuşabilir miyiz?"

Bu hafta deneyin: Suçlama yerine: Duygu + olay + ihtiyaç dili kullanın.

8. Kırılan Bağı Onarmak

Her ailede kırgınlık olur. Önemli olan hiç kırılmamak değil, kırıldıktan sonra birbirine yeniden dönebilmektir.





> "Seni kırdığımı fark ettim. Haklı çıkmaya değil, seni anlamaya çalışmak istiyorum."



9. Yakınlık İçinde Alan Açmak

Sağlıklı aile, herkesin sürekli aynı şeyi yaptığı aile değildir.

Bireysel alan

Kişisel dinlenme ve yalnız kalma zamanı

Farklı ilgi alanları

Her bireyin kendine özgü tutkuları

Arkadaşlıklar

Aile dışındaki sosyal bağlar

Kişisel gelişim

Bireysel öğrenme ve büyüme

> Birbirimize alan açmak, birbirimizden uzaklaşmak değildir.



10. Ortak Anlam ve Maneviyat

Bir aileyi yalnızca aynı çatı altında yaşamak birleştirmez.

Aileyi bir arada tutan ortak sorular vardır:

- Biz nasıl bir aile olmak istiyoruz?
- Hangi değerlere göre yaşayacağız?
- Zor zamanlarda neye dayanacağız?
- Çocuklarımıza nasıl bir miras bırakacağız?

Dua, ibadet, şükür, merhamet ve ortak değerler ailenin çatısını güçlendirir.

Bu hafta deneyin: Ailece şu soruyu konuşun: "Bizim ailemiz için vazgeçilmez olan değer nedir?"

Huzurlu Aile Evi Tamamlanıyor

Bir aileyi ayakta tutan 10 yapı taşı:

01

Gerçekten duymak

02

İyiliği görünür kılmak

03

Sevince ortak olmak

04

Yükü adil paylaşmak

05

Aile ritüelleri oluşturmak

06

Sorunları birlikte çözmek

07

Yumuşak başlamak

08

Bağı onarmak

09

Birbirine alan açmak

10

Ortak anlam ve maneviyat



Musa Sarıcı — Uzman Psikolog

Sizin ailenizde en çok güçlendirilmesi gereken yapı taşı hangisi?

Sohbet bölümüne yalnızca numarasını yazabilirsiniz.

1 – 10

Musa Sarıcı — Uzman Psikolog



Alışkanlıklar Nasıl Kalıcı Olur?

Büyük kararlar değil, küçük tekrarlar

1

Bir yapı taşı seçin

Aynı anda her şeyi değiştirmeyin.

2

Davranışı küçültün

Mümkün olduğunca küçük bir adım belirleyin.

3

Zamanı belirleyin

Ne zaman uygulanacağını netleştirin.

4

Ailece takip edin

Aksadığında vazgeçmeyin.

> Küçük ama sürdürülen davranış, büyük ama kısa süreli karardan daha etkilidir.



Musa Sarıcı — Uzman Psikolog



7 Günlük Huzurlu Aile Meydan Okuması

Önümüzdeki 7 gün:

1

Dinleyin

Birbirinizi kesmeden dinleyin.

2

Teşekkür edin

Somut bir teşekkür edin.

3

Eşlik edin

Bir sevince içtenlikle eşlik edin.

4

Hafifletin

Bir kişinin yükünü hafifletin.

5

Telefonsuz zaman

Telefonsuz bir aile zamanı oluşturun.

6

Onarın

Ertelenen bir kırgınlığı onarın.

7

Buluşun

Ortak bir değer veya dua etrafında buluşun.

Musa Sarıcı — Uzman Psikolog

Kapanış

Huzurlu aileler tesadüfen oluşmaz.

Her gün konulan küçük yapı taşlarıyla inşa edilir.

> Hiçbir ev bir günde tamamlanmaz. Fakat her güzel ev, ilk taşın konulmasıyla başlar.

Son soru: Bu akşam aileniz için hangi yapı taşını koyacaksınız?

Musa Sarıcı — Uzman Psikolog

