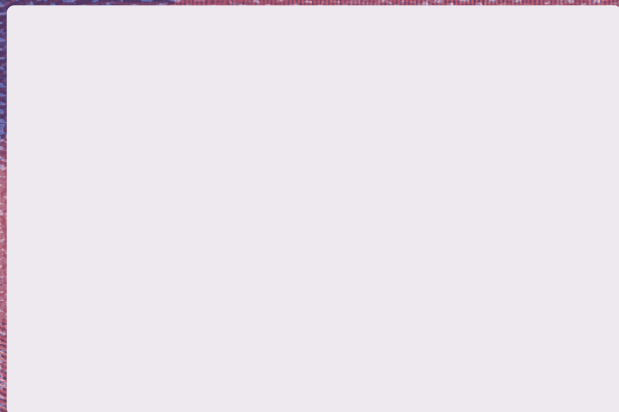


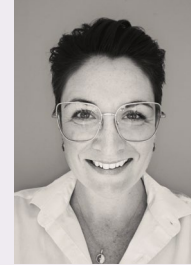


SOUND & SONG JOURNAL

Bu günlük, zor zamanlarda kendi iç dünyanıza dönmeniz, baē kurmanız ve sakinleēeēeēiniz anlar bulmanız için size ayrılmıē bir alandır. Günlük, geleēeēi belirsiz bir bebekle yenidoēan yoēun bakım ünitesinde zaman geirmıē olan profesyoneller ve ebeveynler tarafından sizin için hazırlandı.

İçinde farklı zamanlar ve duygular için fikirler, boē sayfalar ve çalma listesi nerileri bulacaksınız. Gnlēu kullanmanın doēru ya da yanlıē bir yolu yoktur. İstedieēinizi yazıp çizebilir, bir ēeyler yapıētırabilir veya sadece yanınızda bulundurabilirsiniz. Eēer size iyi geliyorsa, sesin ve mziēin size yol göstermesine izin verin.

Kirsty Jane, Müzik Terapisti



SOUNDORIGINS.ORG

Bu alıēma hakkında daha fazla bilgi edinmek veya öneri ve endiēelerinizi iletmek için lütfen web sitemizi ziyaret edin ya da kirsty.jane@kcl.ac.uk adresine yazın

TEŞEKKÜRLER

Bu kaynakların geliştirilmesinde yer alan tüm ebeveynlere ve personele teşekkürlerimizle.

Across Ummah, Camp Simcha, PEEPS-HIE,
Audrienne Sammut, Devang Ram Mohan, Elmira Magomedova,
Emily Hills, Joanna Young, Judith Mwalugelo, Mae Nugent,
Mariam Titus, Rebecca French, Rifat Iqbal, Rupert Peace,
Suzy Lea.

Ayrıca bize ilham veren George, Florence, Isabella, Reiaan,
Saad, Zoha başta olmak üzere tüm bebeklere özellikle teşekkür ederiz.

“Bana tanıdık gelen ve beni rahatlatan müzikleri, bebeğime de ağır gelmeyecek, daha sakin bir tonda dinlemek bana inanılmaz yardımcı oldu. Karar vermenin çok zor olduğu bir dönemde, bu benim için kesinlikle kolay bir seçimdi.”

– Bir YYBÜ (Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi) ebeveyni

Ulusal Sağlık ve Bakım Araştırmaları Enstitüsü tarafından finanse edilmiştir.

Yetki no. NIHR303074

FOTOĞRAF

HAKKIMIZDA

NEDEN HAVA DURUMU?

Tıpkı hava durumu gibi, duygularımız da anbean değişebilir. Bazı günler sıcak ve huzur vericiyken, bazıları da fırtınalı veya yağmurlu geçebilir.

Her bölüm sizi, ses ve müzik aracılığıyla farklı bir duygu iklimini keşfetmeye davet ediyor. Hafif bir melodide sükûnet, güçlü bir ritimde kuvvet, veya tanıdık bir ninnide teselli bulabilirsiniz.

Daha önce YYBÜ’de kalmış ebeveynler tarafından hazırlanan bir Sound Origins Spotify çalma listesini dinlemek için her sayfadaki QR kodunu okutun veya aşağıdaki kodu kullanarak hepsini keşfedin.



Bugünkü ruh
haliniz en iyi
yansıtan hava
durumu hangisi?
Fikirler bulmak için
birini seçin

SESLER VE MÜZİKLER HAVA DURUMU GIBİDİR

SICAK FISILTILAR

FIRTINALAR VE KREŞENDOLAR

YAĞMURLU MELODILER

RÜZGÂR ÇANLARI

SAKINLEŞTİRİCİ ŞIFA

KARANLIK ARMONILER

SISLI YANKILAR

ŞİMŞEK KIVILCIMLARI

BUZ VE SESSİZLİK

SICAK FISILTILAR

Sıcaklık, huzur ve bağ kurduğumuzu hissettiğimizde, duygularımızı nasıl ifade edebilir veya onlara nasıl alan açabiliriz?

YAPABİLECEKLERİNİZ

- › Bebeğinizle birlikte şarkılar söyleyin veya mırıldanın.
- › Arkadaşlarınızdan veya ailenizden gelen mesajları bebeğinizle paylaşın.
- › Size sıcaklık, huzur veya bağ kurma hissi veren şeyler hakkında yazın veya çizin.



ARKADAŞLARINIZ VE AILENİZ BU SÜRECE NASIL DAHİL OLABİLİR? SIZE VE BEBEĞİNİZE NASIL DESTEK OLABİLİR?

- › Ailenizin/arkadaşlarınızın kendi çocukluklarından bir ninniye veya sevdikleri bir duayı/ezgiyi seslendirdiği bir kayıt.
- › Sevdiğiniz birinden bir masal kaydı (neden bu masalı seçtiğini anlatan bir notla birlikte).



Sıcaklık ve bağ kurma hissi nasıl bir şey?

SES VE MÜZİK FIKIRLARI

Sevgiyi dışa vuran şarkılar veya sesler var mı? Bunlar sadece anlam taşıyan kelimeler de olabilir, seslerin gücü de...

Sizi rahatlatan sesler var mı?

- ›
- ›
- ›



SICAK FISILTILAR ÇALMA LİSTESİ





KARALAMALAR YAPMANIZ, BİR ŞEYLER
YAPIŞTIRMANIZ VEYA YAZMANIZ İÇİN
BOŞ ALAN

FIRTINALAR VE KREŞENDOLAR

Öfke, hayal kırıklığı ve yoğun duygular hissettiğimizde, bunları nasıl ifade edebilir veya bu duygulara nasıl alan açabiliriz?

YAPABİLECEKLERİNİZ

- › Sizi öfkeliendiren veya hayal kırıklığına uğratan şeyler hakkında yazın ya da çizin.
- › Güçlü müzikler dinleyin ve benliğinizin duyguları hissetmesine izin verin.
- › Nasıl hissettiğiniz hakkında güvendiğiniz biriyle konuşun.



AİLENİZDEN VEYA ARKADAŞLARINIZDAN HEDİYE FIKIRLARI

- › Onlara güçlü olmayı hatırlatacak güçlü şarkılardan oluşan bir çalma listesi.
- › Duygularınızı yazıya veya resme dökebileceğiniz bir günlük.
- › Gücü simgeleyen bir sanat eseri; bir tablo veya heykel gibi.



SES VE MÜZİK FIKIRLARI

Hangi sesler ve şarkılar hissettiklerinizi yansıtıyor?

Sözlere mi ihtiyacınız var, yoksa sadece seslere veya enstrümanlara mı?

Bir fırtınanın ortasındaiken destek olacak sesler veya şarkılar var mı?

›
›
›

Fırtınalı
günlerde
hissettiklerim...



FIRTINALAR VE KREŞENDOLAR
ÇALMA LİSTESİ





KARALAMALAR YAPMANIZ, BIR ŞEYLER
YAPIŞTIRMANIZ VEYA YAZMANIZ IŐIN
BOŞ ALAN

YAĞMURLU MELODİLER

Hüzün ve sessiz bir içe dönüş. Yumuşak, istikrarlı ve bazen de ağır.

YAPABİLECEKLERİNİZ

- › Sizi düşüncelere veya hüzne sürükleyen şeyler hakkında yazın ya da çizin
- › Nasıl hissettiğiniz hakkında güvendiğiniz biriyle konuşun.
- › Duygularınızı fark edin ve sizi anladığını hissettiğiniz biriyle paylaşın.



AİLENİZDEN VE ARKADAŞLARINIZDAN HEDİYE FIKIRLARI

- › Yağmur sesi kayıtları veya sevdiğiniz sakinleştirici bir şarkı.
- › Fotoğraflar veya notlar gibi özel eşyaları saklayabileceğiniz bir kutu.
- › Kokusuyla size sevdiklerinizi hatırlatan bir şey.





Şiddetli bir yağmurun altındaymışım gibi hissettiğimde, bedenim...

SES VE MÜZİK FIKIRLARI

Yağmurlu günlerde size eşlik ederken içinizi ısıtan sesler veya şarkılar var mı?

Yağmurlu bir günde hangi sesler ve şarkılar size iyi gelir?

- ›
- ›
- ›



YAĞMURLU MELODİLER ÇALMA LİSTESİ





KARALAMALAR YAPMANIZ, BIR ŞEYLER
YAPIŞTIRMANIZ VEYA YAZMANIZ IŐIN
BOŞ ALAN

RÜZGÂR ÇANLARI

Bazen huzursuz, endişeli ve bunalmış hissedersiniz. Burası, rüzgârdan kaçıp sükûnet bulabileceğiniz bir alan.

YAPABİLECEKLERİNİZ

- › Bedeninizin nasıl hissettiğini fark edin
- › İçinizdeki huzursuzluğu dindirecek bir şeyler dinleyin
- › Size kendinizi güvende hissettiren görüntülerin, seslerin ve kokuların bir listesini yapın.



AİLENİZDEN VEYA ARKADAŞLARINIZDAN HEDİYE FIKIRLARI

- › Size sakin anları hatırlatacak bir rüzgâr çanı.
- › Yatıştırıcı seslerden veya şarkılardan oluşan bir çalma listesi.
- › Huzursuzluğunuzu hafifletecek bir stres topu veya oyalayıcı bir oyuncak.



Rüzgârın duygularınızı alıp götürmesi nasıl bir his?

SES VE MÜZİK FIKIRLARI

Huzursuz hissettiğinizde düşüncelerinizi dizginleyen sesler var mı? Size destek olan sesleri dinlerken bedeninizdeki değişimi fark edin.

- ›
- ›
- ›



RÜZGÂR ÇANLARI ÇALMA LİSTESİ





KARALAMALAR YAPMANIZ, BİR ŞEYLER
YAPIŞTIRMANIZ VEYA YAZMANIZ İÇİN
BOŞ ALAN

SAKINLEŞTİRİCİ ŞIFA

Durgun bir g l n veya huzurlu bir sabahın sessizliği. Burası, eğer size iyi geliyorsa, dinginlik, sükûnet ve őifa bulacağınız bir alan.

YAPABİLECEKLERİNİZ

- › Bebeğinizle yumuşak sesler veya şarkılar paylaşın.
- › Size huzuru ve s k neti hatırlatan sesler dinleyin.
- › İyileőmenize yardımcı olan şeyler hakkında yazın veya  ızın.
- › Sessizce oturun ve ana odaklanın.



AİLENİZDEN VEYA ARKADAŞLARINIZDAN HEDİYE FIKIRLERİ

- › Meditasyona eşlik edecek seslerden veya şarkılardan oluşan bir çalma listesi.
- › Bir őiir kitabı veya sakinleştirici sözler.

S k net ve
dinginlik
nasıl bir his?





SES VE MÜZİK FIKIRLERİ

Hangi sesler ve şarkılar size sükûnet ve huzur veriyor?
Bunları bebeğinizle paylaőabileceđiniz anlar var mı?

- ›
- ›
- ›



SAKINLEŞTİRİCİ ŞIFA ÇALMA LİSTESİ





KARALAMALAR YAPMANIZ, BIR ŞEYLER
YAPIŞTIRMANIZ VEYA YAZMANIZ IŐIN
BOŞ ALAN

KARANLIK ARMONILER

Bazen kendimizi yıldızsız bir gecenin gökyüzünde, belirsizliğin ortasında sıkışıp kalmış buluruz. Burası, duygularınızla baş başa kalıp karanlığın geçmesini bekleyeceğiniz bir alandır.

YAPABİLECEKLERİNİZ

- › Karanlıkta teselli veren müzikler dinleyin
- › Kulaklığınızı takıp bebeğinizle birlikte bir süre hareketsizce durun
- › Daha karanlık günlerde bedeninizdeki değişimi fark edin



AİLENİZDEN VEYA ARKADAŞLARINIZDAN HEDİYE FIKIRLERİ

- › Size onları ve onlarla olan bağınızı hatırlatan güçlü şarkılardan oluşan bir çalma listesi
- › Duygularınızı yazıya veya resme dökebileceğiniz bir günlük
- › Her an yanınızda olduklarını hatırlatacak bir eşya



Bedeniniz nasıl hissediyor?

SES VE MÜZİK FIKIRLERİ

Bu ruh halinde oturup kalmak mı, yoksa güne devam edebilmek için “havayı değiştirmek” mi size daha iyi gelir?

Önce içinde bulunduğunuz ruh halinde size eşlik edecek bir ses, arkasından da güne devam edebilmeniz için “havayı değiştirecek” başka bir ses bulabilir misiniz?

- ›
- ›
- ›



KARANLIK ARMONILER ÇALMA LİSTESİ





KARALAMALAR YAPMANIZ, BIR ŞEYLER
YAPIŞTIRMANIZ VEYA YAZMANIZ IŐIN
BOŞ ALAN

SISLI YANKILAR

Bazen kafamız karışmış, belirsiz ve kaybolmuş hissederiz. Yoğun bir sisin içinde sıkışıp kalmışız gibi, hangi yöne gideceğimizden emin olamayız. Burası, duygularınızla baş başa kalıp berraklık arayabileceğiniz bir alandır.

YAPABİLECEKLERİNİZ

- › Kafanızı karıştıran veya belirsizlik hissi veren şeyler hakkında yazın ya da çizin
- › Sakinleştirici ambiyans müzikleri veya doğadan sesler dinleyin
- › Bebeğinizle umutlarınız hakkında konuşun



AİLENİZDEN VEYA ARKADAŞLARINIZDAN HEDİYE FIKIRLARI

- › Size er geç bir çıkış yolu bulacağınızı hatırlatacak bir pusula veya küçük bir simge
- › Sakinleştirici ambiyans seslerinden ve şarkılarından oluşan bir çalma listesi.
- › Kaybolma ve kendini bulma üzerine bir sesli kitap.



Sisli bir patikada yürümek nasıl bir his?

SES VE MÜZİK FIKIRLARI

Kaybolmuş hissettiğinde bedeniniz nasıl tepki veriyor? Size iyi gelen sesleri bulmaya çalışın.

Fark edin: Bu sesler enerjinize eşlik mi ediyor, yoksa sizi sakinleştiriyor mu?

›
›
›



SISLI YANKILAR ÇALMA LİSTESİ





KARALAMALAR YAPMANIZ, BIR ŞEYLER
YAPIŞTIRMANIZ VEYA YAZMANIZ IŐIN
BOŞ ALAN

ŞİMŞEK KIVILCIMLARI

Bu bölüm tutku, kararlılık ve sarsılmaz bir sevgi hakkında. Sevgi, kalbinizin içinde bir alevdir. Burası, gücünüzü ve bebeğinize duyduğunuz sevgiyi kutlayacağınız bir alan.

YAPABİLECEKLERİNİZ

- › Size tutku veren şeyler hakkında yazın veya çizin.
- › Enerjik müzikler dinleyin ve bu enerjiyi hissetmek için kendinize izin verin.
- › Umutlarınız ve hayalleriniz hakkında güvendiğiniz biriyle konuşun.



AİLENİZDEN VEYA ARKADAŞLARINIZDAN HEDİYE FIKIRLARI

- › Bir rap şarkısı veya ritmik bir tezahürat.
- › Geçmişteki bir başarınıza dair bir fotoğraf veya resim.
- › Umutlarınızı ve hayallerinizi hatırlatan notlar.



SES VE MÜZİK FIKIRLARI

Sevginizi ve gücünüzü kutlayan şarkılar veya sesler var mı? Bunlar sadece anlam taşıyan kelimeler de olabilir, seslerin gücü de.

- ›
- ›
- ›

Şimşegin
enerjisi nasıl
bir his?





ŞİMŞEK KIVILCIMLARI ÇALMA LİSTESİ





KARALAMALAR YAPMANIZ, BIR ŞEYLER
YAPIŞTIRMANIZ VEYA YAZMANIZ IŐIN
BOŞ ALAN

BUZ VE SESSİZLİK

Hissizleşmiş ve duygusal olarak donuk mu hissediyorsunuz? Hissetmenin veya bağ kurmanın zor olduğu soğuk bir yerde sıkışıp kaldınız mı? Bazen sadece duygularımızla baş başa kalmamız ve kendimizi iyi hissedene kadar küçük, sıcak anlar aramamız gerekir.

YAPABİLECEKLERİNİZ

- › Sizi soğuk bir yerde sıkışıp kalmış hissettiren şeyler hakkında yazın ya da çizin.
- › Düşüncelere yoğunlaşabileceğiniz bir müzik dinleyin
- › Size sıcak hissettiren bir görüntü düşünün; aklınıza hangi sesler, kokular ve hisler geliyor?



AİLENİZDEN VEYA ARKADAŞLARINIZDAN HEDİYE FIKIRLARI

- › Size huzuru hatırlatacak sıcak bir battaniye veya şal.
- › Derin ve düşüncelere yoğunlaşmanızı sağlayacak müziklerden oluşan bir çalma listesi.
- › Soğuk bir yerde sıcaklık bulmak üzerine şiirler.



Donmuş bir
göl nasıl bir
his verir?

SES VE MÜZİK FIKIRLARI

Bu zamanda hangi sesler veya şarkılar size iyi gelir? Hangi eşyalar size huzur veriyor?

Soğukta içinizi ısıtan sesler neler?

- ›
- ›
- ›



BUZ VE SESSİZLİK ÇALMA LİSTESİ





KARALAMALAR YAPMANIZ, BİR ŞEYLER
YAPIŖTIRMANIZ VEYA YAZMANIZ İÇİN
BOŖ ALAN

BEBEKLE SESLER VE ŞARKILAR PAYLAŞMAK

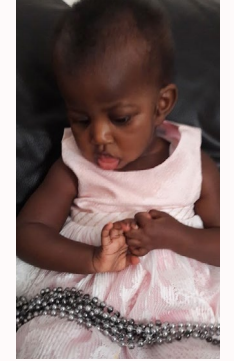
Bebeğinize destek olmak için, size destek olduğunu hissettiğiniz herhangi bir sesi veya şarkıyı onunla paylaşabilirsiniz. Bebeğinize bir ses sunduğunuzda, onunla bir sohbet başlatmış olursunuz. Nasıl hissettiğini size anlatması için ona zaman tanıyın.

HATIRLANMASI GEREKEN ADIMLAR

- 1. Hazırlanın:** Bebeğiniz gün içinde neler yaşadı? Şu an onun için uygun bir zaman mı?
- 2. Yaklaşın ve bekleyin:** Bebeğinize bakın, size ne anlatıyor? Ellerinizi ve sesinizi kullanarak bebeğinize ne olacağını anlatın; mümkünse yanında veya onunla yüz yüze olmaya çalışın. 5 kez nefes alıp verin.
- 3. Bağ kurun:** Sesler sunun. Bebeğinize yanıt vermek için gözlerinizi, ellerinizi ve sesinizi kullanın.
- 4. Uyum sağlayın:** Seslerinizi, bebeğinizin size anlattıklarına göre ayarlayın. Belki sesleri yavaşlatmanızı, duraklamanızı istiyordur veya belki de daha fazlasına hazırdır. Sizi daha kolay bulabileceği bir pozisyonda mı olmalı?
- 5. Sonuçlandırın:** Bitirdiğinizi bebeğinize belli edin; ellerinizi sabit tutun ve uzaklaşmadan önce beş kez nefes alıp verin.

SESLERİNİZİ AYARLAYIN

Seslerinizi bebeğinize uyacak şekilde adapte edebilirsiniz. Bağ kurma şeklinizi, bebeğinizin nasıl hissettiğine ve nasıl bir gün geçirdiğine bağlı olarak ayarlayın.



DÜŞÜK SEVİYELİ UYARIM

“Hmm hmm” gibi ağız kapalıyken söylenen düşük frekanslı sesler

Ninniler/Dualar veya okumalar

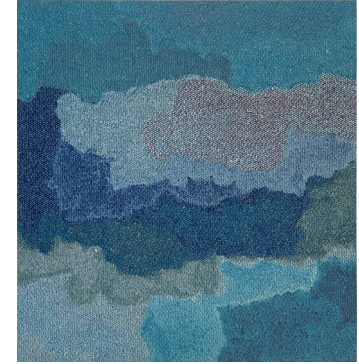
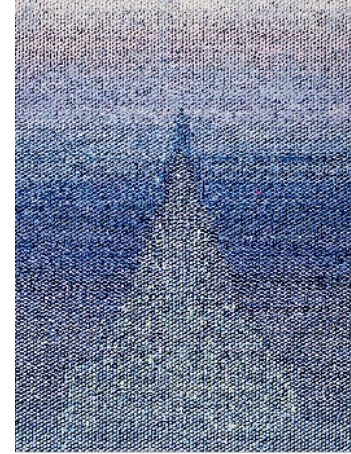
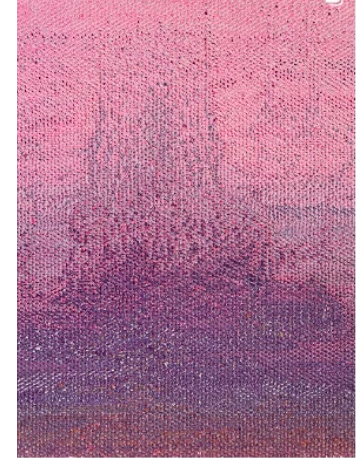
YÜKSEK SEVİYELİ UYARIM

Kaydedilmiş şarkılar veya sesler

Sanat Eserleri

Bu yayında kullanılan grafikler, sanatçı Pascal Hervey'nin resimlerinden esinlenmiştir.

Pascal'ın eserleri "akışına bırakma" eylemiyle başlar. Boyama aracına boyayı doldurur, ardından yüzey tamamen kaplanana kadar tuvalin üzerine karışık renk noktaları bırakır. Onun tarzında düzeltme yoktur, ikinci bir deneme yoktur; görüntünün oluşması için tek bir şans vardır. Bu kısıtlama, tuhaf bir şekilde özgürlük hissi verir. Boyama aracındaki renkler herhangi bir şeye dönüşebilir; ama sonsuz sayıda sonuç mümkünken, nihayetinde ortaya tek bir görüntü çıkar.



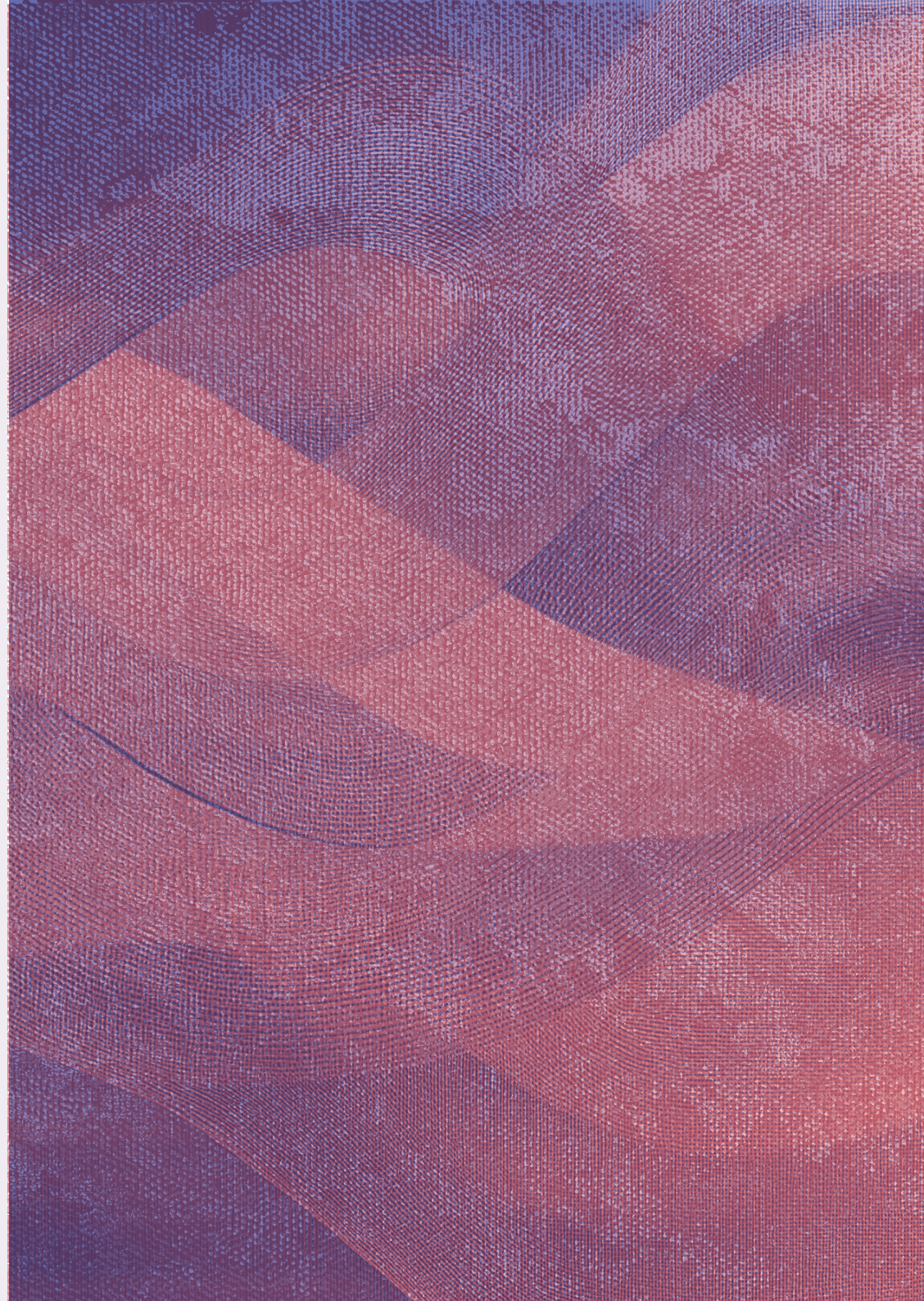
SOUNDORIGINS.ORG

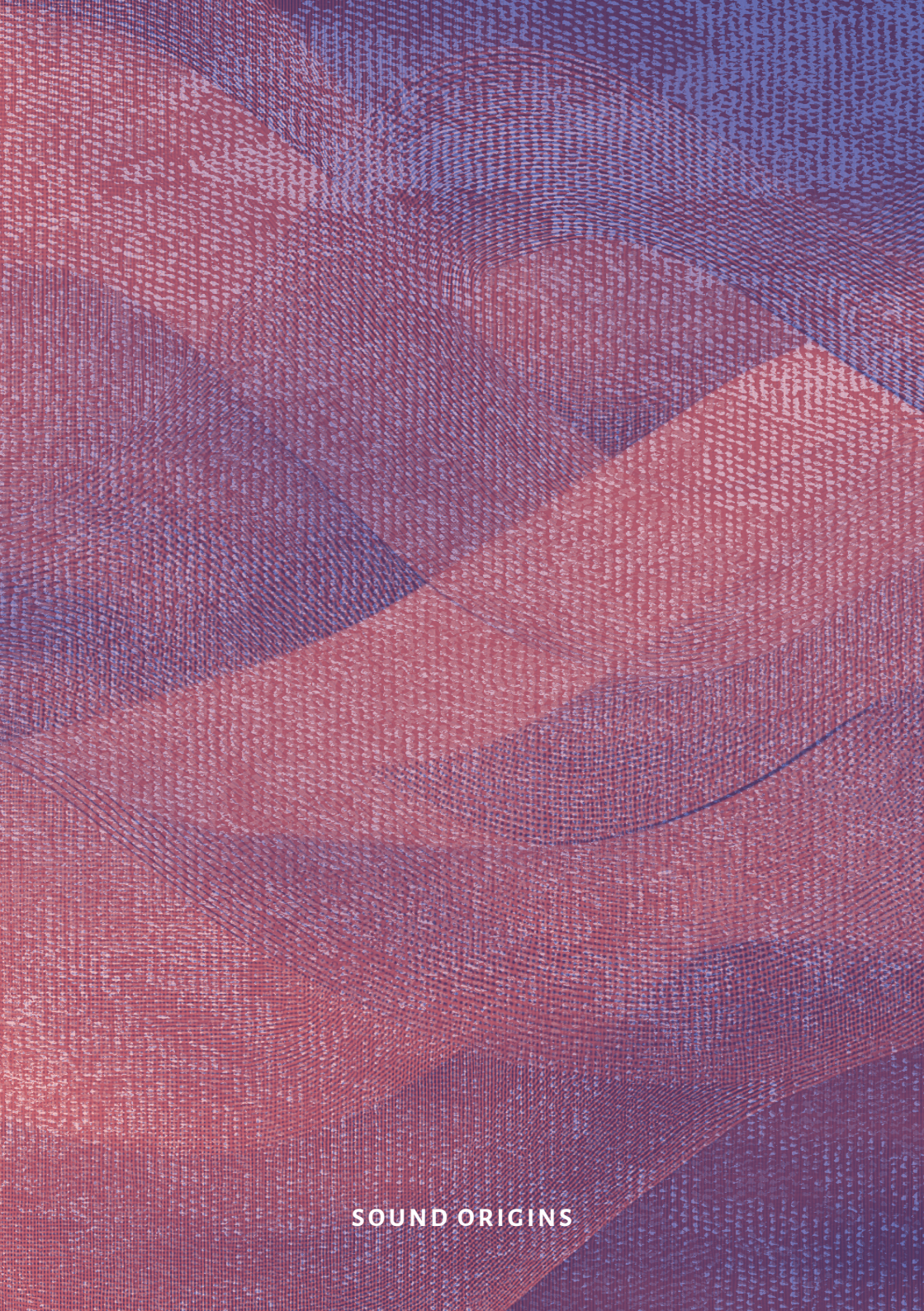
Bu proje, Ulusal Sağlık Araştırmaları Enstitüsü tarafından finanse edilmiştir, yetki no. NIHR303074.

FUNDED BY
NIHR | National Institute for
Health and Care Research

Görsel kimlik ve yayın

● **Design Science**





SOUND ORIGINS