

Uyku Hijyeni

 60 dakika

Amaç

- Bu aracın amacı, gençlere uyku hijyenini fiziksel bir dinlenme biçimi olarak tanıtmak, sakinleştirici seslerin nefesi nasıl düzenleyebileceğini, kalp atış hızını nasıl yavaşlatabileceğini ve zihinsel gevezeliği nasıl azaltabileceğini göstermektir; bunların hepsi derin ve dinlendirici bir uykuya geçiş için gereklidir.*

Gerekli malzemeler

- Rahatlık için yoga matı, minder veya sandalye
- Yumuşak aydınlatma (mumlar, loş ışıklar)
- Müzik kaynağı (hoparlör, kulaklık veya telefon)
- Önceden kaydedilmiş meditasyon veya rahatlama müziği
- Şarkı kaseleri veya çanlar (isteğe bağlı)



Araç Açıklaması

Bu araç, katılımcılara zihinsel ve fiziksel gerginliği azaltmak, duygusal sakinliği teşvik etmek ve uyku kalitesini artırmak için erişilebilir ve etkili bir yöntem sunmaları için basit bir rehber sunar. Rahatlatıcı müzik ve ses terapisini uyku öncesi günlük rutinlerine entegre ederek, katılımcılar stresi daha iyi yönetebilir, duygularını düzenleyebilir ve daha sağlıklı uyku alışkanlıkları geliştirebilirler. Bu araç ayrıca, katılımcıların sesin fiziksel durumlarını nasıl etkilediğinin daha fazla farkına varmalarına yardımcı olarak farkındalığı teşvik eder ve böylece dengeli ve dinlendirici bir yaşam tarzını destekler.

Talimatlar

1. GİRİŞ (20 dakika)

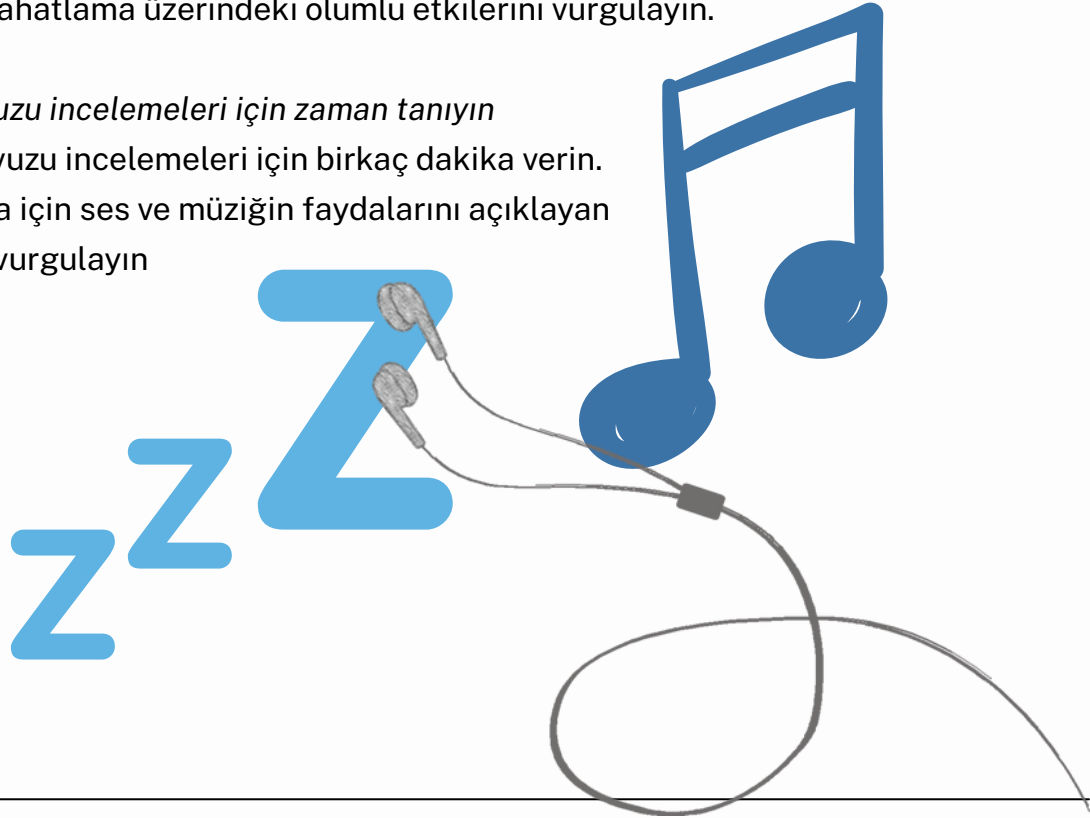
- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Fiziksel Dinlenme** bölümüne odaklanın
- İyi bir **uyku hijyenine** sahip olmanın önemini bir uygulama olarak tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin.

1.1 Müzik ve sesin terapi olarak etkilerini tanıtın

- Zihni sakinleştirmek, stresi azaltmak ve uykudan önce rahatlamayı sağlamak için müzik ve ses terapisinin kullanımına odaklanan bölümleri açıklayın.
- Seslerin fiziksel rahatlatma üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayın.

1.2 Katılımcılara kılavuzu incelemeleri için zaman tanıyın

- Katılımcılara kılavuzu incelemeleri için birkaç dakika verin.
- Fiziksel rahatlatma için ses ve müziğin faydalarını açıklayan önemli bölümleri vurgulayın



Talimatlar

1.3 İlk bölüm olan “Fiziksel Dinlenme”ye odaklanın (Sayfa 3)

- Enerjiyi korumada, stresi azaltmada ve genel sağlığı desteklemede fiziksel dinlenmenin önemini vurgulayın.
- Kaliteli bir uyku hijyeni için fiziksel dinlenmeyi sağlamada müzik ve ses terapisinin etkili bir yöntem olduğunu açıklayın.

1.4 Müzik ve ses terapisinin önemini tanıtır

- Müzik: Düşük tempolu, yumuşak tonlar kalp atış hızını ve nefesi düzenlemeye yardımcı olarak stresi azaltır.
- Ses Terapisi: Doğal sesler (örneğin; yağmur, okyanus dalgaları, kuş cıvıltıları) ve beyaz gürültü uykuyu ve fiziksel odaklanmayı olumlu yönde etkiler.



Talimatlar

2 - Rehberli Egzersiz (Adım Adım)

Adım 1: Alanınızı hazırlayın

- Kendinizi rahat hissedebileceğiniz, oturabileceğiniz veya uzanabileceğiniz sessiz bir alan bulun.
- Mümkünse net ve yüksek kaliteli ses sağlamak için kulaklık kullanın.
- Işıkları kısın ve mumlar veya mümkünse yumuşak ışıklarla sakinleştirici bir atmosfer yaratın.

Adım 2: Nefesle kendinizi merkeze alın

- Sırtınız dik ve omuzlarınız rahat olacak şekilde oturun veya uzanın.
- Burnunuzdan derin bir nefes alın, ağızınızdan yavaşça verin.
- Rahatlamaya ve topraklanmaya odaklanarak bunu 3-5 kez tekrarlayın.

Adım 3: Enstrümanlar veya kayıtlı müziklerle ses banyosu

- Yumuşak enstrümantal müzikler çalın, şarkı kaseleri çalın veya doğa sesleri dinleyin.
- Alternatif olarak, rehberli bir ses meditasyonunu dinleyebilirsiniz.
- 5-10 dakika boyunca kendinizi sese bırakın.

4. Adım: Dinlerken odaklanın

- Derin Nefeslerle Başlayın: 3-5 derin nefes alın
- Zihninizi sakinleştirmek için nefesler alın.
- Her notaya ve tona odaklanarak zihninizi temizleyin
- Dikkat dağıtan düşüncelerden uzak.



Talimatlar

Adım 5: Hafif uğultu

- Derin bir nefes alın ve alçak bir uğultu sesi çıkararak nefes verin.
- Titreşimleri göğsünüzde, boğazınızda ve yüzünüzde hissedin.
- Yatıştırıcı etkilere odaklanarak 5-7 kez tekrarlayın.

Adım 6: Ses tonlaması

- Bir sesli harf seçin (örneğin, "OM", "AH", "EEE") ve onu yumuşak bir şekilde söyleyin.
- Vücudunuzun farklı bölgelerindeki titreşimlere odaklanın.
- Rahatlamak için farklı tonları deneyin.
- 3-5 dakika boyunca tekrarlayın.

7. Adım: Ses farkındalığı egzersizi

- Ortam seslerine odaklanın.
- En az beş farklı sesi tanımlayın.
- Dikkatinizi dış seslerden iç seslere kaydırın
duyumlar, zihni sakinleştirir.

Adım 8: Sessiz düşünme ve bütünleşme

- Sessizce oturun, seslerin durulmasını bekleyin.
- Nefes alıp verişinizde, kas gerginliğinizde veya berraklığınızda meydana gelen değişiklikleri fark edin.
- Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın.



Talimatlar

3 - Yansıtma ve kapanış

3.1 Yansıtma

- Derin Nefes Alma: Katılımcıları rahatça bir daire şeklinde oturmaya ve rahatlamak ve ana odaklanmak için derin nefesler almaya davet edin.
- Rehberli Düşünme: Katılımcılardan fiziksel ve duygusal değişiklikleri fark etmelerini isteyin.
- Grup Paylaşımı: Katılımcıları deneyimlerini paylaşmaya davet edin. Kendilerini rahat hissedерlerse, deneyimlerini olumlu ve olumsuz yönleriyle anlatmalarına izin verin.

3.2 Kapsanan bilgilerin tartışılması

- Fiziksel dinlenme ve ses terapisinin faydaları hakkında önemli noktaları gözden geçirin, uyumadan 30 dakika önce iyi bir uyku hijyenine sahip olmanın nasıl yardımcı olduğunu öğrenin.
- Bu uygulamaların uyku rutininize nasıl entegre edilebileceğini tartışın.
- Ses terapisinin rahatlamaya nasıl yardımcı olduğunu, gerginliği nasıl azalttığını ve berraklığı nasıl artırdığını pekiştirin.

3.3 Kapatma

- Katılımcıları uyku rutinlerine ses ve müzik terapisini dahil etmeye motive edin.
- Bu uygulamaların refahlarını nasıl etkilediğini periyodik olarak düşünmelerini teşvik edin.
- Katılımlarından dolayı takdirinizi ifade edin ve onlara sürekli rehberlik için kılavuzu tekrar gözden geçirmelerini hatırlatın.

Yansıtma soruları

- Rahatlatıcı müzik ve ses terapisini dinledikten sonra zihniniz nasıl hissediyor? Kendinizi daha huzurlu mu yoksa daha az stresli mi hissediyorsunuz?
- Seans öncesine kıyasla vücudunuz şu anda nasıl hissediyor?

Umutsuzlukla umut arasındaki en
iyi köprü iyi bir gece uykusudur.

- Özellikle rahatlatıcı veya etkili gelen sesler veya müzikler var mıydı?
- Vücudunuzda kendinizi en rahat hissettiğiniz bölgeyi belirleyebilir misiniz?
- Ses ve müzik terapisini uyku rutininize nasıl dahil etmeyi planlıyorsunuz? Bu aktiviteyi kişiselleştirseydiniz neleri değiştirdiniz?

Ek

Egzersiziniz sırasında tekrarlayabileceğiniz birkaç olumlama seçin:

- Sakinleştirici sesleri dinlerken, bedenim ve zihnim yavaş yavaş dinlendirici bir uykuya hazırlanıyor.
- Her bir nota beni daha derin bir rahatlama durumuna yönlendiriyor.
- Nefesim ve kalp atışlarım etrafımdaki rahatlatıcı ritimle uyum içinde.
- Duyduğum her güzel sesle günün gerginliğini üzerimden atıyorum.
- Kendimi bu huzurlu tonlara kaptırırken, bedenimin gevşemesine izin veriyorum.
- İçimde sakin ve dinlendirici bir alan yaratıyorum.
- Her yumuşak melodiyle bedenim hafifliyor, zihnim sessizleşiyor.
- Sesin iyileştirici gücüyle desteklenen derin, canlandırıcı bir dinlenmeyi memnuniyetle karşılıyorum.
- Rahatlamaya teslim oldukça düşüncelerim yavaşlıyor.
- Derin ve huzurlu bir uykuya dalmam için seslere güveniyorum.

rest

Proje web sitesi:
<https://rest7.eu/>

Proje ortakları



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilmiştir. Ancak, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Avrupa Birliği veya EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.