



Ninnilerle Büyüme

Grow With Lullabies

Semra KARACA, Esen ÖNGÜN

Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul

ÖZ

Annelerin bebeklerine ninniler söylemesi insanlık tarihi kadar eskidir. Her kültürde ve her dilde anneler çoğunlukla bebeklerini uyuturken, bazen de onları sakinleştirmeye çalışırken ninnilerden yararlanmışlardır. Bebeklerin duyduğu ilk şarkı türleri olan ninnilerin psikososyal gelişime katkı sağladığı, dil gelişimini ve bilişsel gelişimi desteklediği bilinmektedir. Gebelik döneminden başlayarak hem anne hem de bebeğe bakım veren hemşirelerin ninnilerin gücünden yararlanabileceği ve bakımlarına anneyi de aktif olarak dahil etmekte -ninnileri- kullanabilecekleri düşünülebilir. Bu makalede, ninniler anne ve bebek açısından ele alınmış ve hemşirelik bakımı ile ilişkisi tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ninniler, hemşirelik

ABSTRACT

The mothers saying lullabies to their babies is as old as the history of mankind. Mothers have made use of lullabies in order to make their babies sleep and soothe them in every culture and every language. It is known that lullabies, which are the first song types that babies hear, support psychosocial, language and cognitive development. Beginning with the pregnancy period, nurses who care for both mother and baby can benefit from the lullabies. Also nurses can benefit from lullabies to actively involve the mother in baby care. In this article lullabies are handled in terms of mother and baby and their relationship with nursing care is discussed.

Key Words: Lullabies, nursing

GİRİŞ

Ninniler ezgiyle, bebekleri sakinleştirip uyutmak amacıyla söylenen şarkılar olarak tanımlanmaktadır (1). Anadolu Türkçesinde “nennen yapmak” fiilinden türemiş olan ninni (2), İspanya’nın farklı bölgelerinde nanas, arrorrós, bezçó, bressol (3), Türkmenistan’da çıkarılan sesle ilgili olduğu için “hüvdi” ya da “hüvdü”, Altay Türklerinde “kabay kojón”, Azerbaycan Türkçesinde “layla” sözcükleriyle ifade edilmektedir (4). Her kültürde farklı sözcüklerle ifade edilmesine rağmen, ninniler, bütün kültürlerde aynı amaçlar için söylenmektedir. Ninnilerin ne zaman ortaya çıktığı bilinmese de anne ya da kadın edebiyatı ürünlerinin en eskisi ve sözlü kültürün en zengin bölümlerinden biri olarak ifade edilmektedir (5).

Ninni, bir yetişkin (özellikle de kadınlar) tarafından bebeği uyutmak için söylenen; doğrudan, kısa ve öz bir mesaj ileten, sözcüklerin, müziğin, hareket ve ritmin bir araya getirildiği bir şarkıdır. Müzikal, edebi, antropolojik, sosyolojik, psikolojik ve eğitimle ilgili

beklentileri içermektedir (3). Ninnilerde akıcı, yalın ve duru bir dil kullanılmaktadır. Çocukları uyuturken söylendiği gibi uyandırmak, sakinleştirmek, eğlendirmek, eğitmek ve iletişim kurmak amaçları için de söylenir (6). Bebeğin ruhsal durumu ve annenin ruhsal halini içeren çeşitli konuları işlediği için ninniler, çok yönlü işleve sahiptir. Ninniler, bebek ya da çocukla, yakınlarıyla ve ninninin söylendiği durumla ilgili olup, çocuğun cinsiyetine göre değişiklik gösterebilir. Ninnilerde genellikle üzüntü, ayrılık, dilek, beklenti, sevgi, yakınma ve tehdit gibi konular işlenmektedir. Monoton bir söyleyişe sahip olan ninniler çocuğu sakinleştirir ve dinlendirir. Müzik ve ritmik hareketleri (genellikle sallama) içeren ninniler sayesinde anne bebeği ile çok yönlü bir iletişim kurar. Anne bu sırada bebeğine dokunur, bu dokunma sevgi ve sevecenlik göstergesi olarak değerlendirilmektedir (2).

Ninni ve Bebek

Doğum, anne karnındaki ritim ve sıcaklığı terk ederek yeni bir ortama çıkış olarak bebek açısından;

Alındığı tarih: 17.02.2017

Kabul tarihi: 15.05.2017

Yazışma adresi: Ass. Esen Öngün, Başibüyük Mah. Maltepe Başibüyük Yolu Sok. Sağlık Bilimleri Fakültesi No:9/4/1, Maltepe, İstanbul

e-posta: esenongun88@gmail.com

doi: 10.5222/jaren.2017.1006

bebeğin bedeninden ayrılmasıyla kesin sahip oluş duygusunun yitirilmesi olarak da anne açısından travmatik bir olay olarak tanımlanmaktadır (7). Klein'a göre, doğum öncesinde bebek annenin bir parçasıyken, bütün gereksinim duyduklarını ve arzuladıklarını verebilecek kendi dışında bir şey bulunurken, doğumla birlikte yoğun bir kaygısı ortaya çıkmaktadır (8). Travmatik bir olay olan doğumdan sonraki 0-2 yaş arası bebeklik dönemi olarak tanımlanmaktadır (9). Yenidoğan döneminde bebek günün büyük kısmını yarı uyur, yarı uyanık durumda geçirir. Yalnızca açlık ya da duygu açlığı kavramıyla kastedilen gereksinim gerilimleri onu ağırlatırsa uyanır ve doyuma ulaştığında, yani gerilim ortadan kalktığında yeniden uykuya döner. Bebeğin çevrenin duygusal farkında oluşunun ve çevre ile temasın arttığı bir konuma geçişi annelik bakımı sayesinde olur. Anneden ayrılmış olma farkındalığı arttıkça, anne sevgisine duyulan gereksinimi de artar (10). Bu dönemde bebek fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden çok hızlı bir şekilde gelişmektedir ve bebeğin yalnızca fiziksel gereksinimlerinin karşılanması yeterli değildir (9). Yenidoğan bebekler yalnızca onlara bakmak ve korumak için istekli olan bir yetişkinin varlığı ile yaşamlarına devam edebilmektedir. Bebekler bakım veren kişi ile etkileşimi sağlamaya destek olan çeşitli donanımlarla (emme, izleme, gülümseme, ağlama vb.) dünyaya gelirler. Bu donanımlar bakım veren yetişkin ile düzenli ve tutarlı bir etkileşim sonucu giderek gelişir (11).

İnsan yaşamında büyük yere sahip olan bilişsel süreçlerden biri olan algılama doğumdan önce başlayıp, çocukluk döneminde artarak devam eder. Bebeklerin dokunma, işitme, tat alma gibi duyularının gelişimi algılamanın gelişmesini, algılamanın gelişimi de bebekle kurulan iletişimi etkilemektedir. Sesin kaynağını bulup ona yönelme, seslerdeki farklılıkları ayırt edebilme yeteneği olarak tanımlanan işitsel algı bebeğin ya da çocuğun dünyayı tanımaya öncülük etmektedir (12). Erikson'un psikososyal gelişim kuramının ilk dönemi olan temel güvene karşı güvensizlik dönemi yaşamın ilk bir/bir buçuk yılını kapsar. Bu dönemde bebek, çevresindeki bütün uyarıları duyu organları yoluyla içine almaya çalışır. Bu dönemde anne ya da yerine geçen bireyin yakınlığından ve kendisini terk etmeyeceğinden emin olmak ister. Bu nedenle, anne ya da anne yerine geçen bireyin bebeğin gereksinimlerini giderirken aynı zamanda bebeğe

sevgi göstermesi, okşaması, konuşması temel güveni oluşturan davranışlardır. Bebeğe temel güven duygusunun gelişmesi annenin bebeğine davranışlarıyla ilişkilidir (13). Mahler ve arkadaşları (10) annenin özellikle çocuğunu emzirirken ya da ona ninni söylerken, doğal bir şekilde bebeği ile göz teması kurmaya özen gösterdiğinde ortak yaşamın en uygun şekilde yaşandığını gözlemlemişlerdir. Doğumdan sonraki ilk dakikalarda anne ve bebek arasındaki ilişki bu duruma uyumda önemli bir yere sahiptir. Doğumdan sonraki ilk bir saatte bebeğin duyduğu sesin yönüne doğru başını çevirebildiği ayrıca annenin sesiyle uyum içinde vücudunu oynatabildiği ifade edilmektedir (7). Yenidoğan ya da bir aylık bebeklerin başka bir kadının sesinden daha çok annelerinin sesini tercih ettikleri ifade edilmektedir. Anne sesi için olan bu tercihin, her bir bebek için anne sesinin işitilebilir bir seviyede olduğu üçüncü trimesterdaki doğum öncesi deneyimlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (14). Literatürde ninni söylemenin bebeğin uyku örüntüsüne olan olumlu etkisinin yanında, anne bebek bağlanmasını da güçlendirebildiği belirtilmiştir (15). Ninni dinleyen prematüre bebeklerde kilo kaybının, yenidoğan yoğun bakım ünitesinde kalış süresi, izolasyon süresi ve hastanede kalış süresi ile günlük stres davranışlarının anlamlı derecede azaldığı (16) ve müzik ya da anne sesinin pozitif terapötik etkisinin olduğu (15) ifade edilmektedir.

Psikososyal gelişim kuramının ikinci dönemi olan özerkliğe karşı utanç ve kuşku döneminde ise çocuk kendi kaslarını kontrol altına alır ve bağımsız hareket etmeye başlar. Ayrıca bu yaşta çocuğun seslere ilgisi giderek artar. Çocuğun bilişsel, duyuşsal, devinimsel gelişim hızını artırma, bu devinimleri dengeleme ve hareketlerine ritim kazandırmak için ninninin işlevlerinden yararlanılabilir. Bu nedenle de annenin söylediği ninnilerin bebeğin psikososyal gelişimine katkı sağlayabileceği söylenebilir (13). Bu dönemde anneler ninni söyleyerek rahatlar, bu sayede bebeklerini daha kolay sakinleştirebilirler. Bebeğin gereksinimlerini karşılayan annenin jestleri, mimikleri ve kullandığı sözcükler çocuğun zihninde yer eder, iç dünyasını tanıyıp kavramasında temel oluşturur (17). Bu bakımdan çocuğa söylenen ninniler, iç dünyasını, dış dünyayı ve insanları tanımaya öncülük edebilir.

Doğumundan itibaren içinde yaşadığı çevreden ana dili, kültürü ve değerleri öğrenmeye başlayan çocuk



görsel, işitsel, dokunsal tüm duyu organlarını dış ortamlara açar. Bu süreçte çocukların farkında olmadan kullandığı öğrenme yöntemlerinden biri dinlemedir. Bir ezgi ve sevgiyle söylenen ninniler, dil öğretiminin ilk basamağını oluşturur. Ninnilerin, içinde barındırdıkları söz, müzik ve ezginin çocuğun dil zevkini geliştirdiği, dilin söyleyişi öğretmede destek olduğu, heceleri ve sözcükleri öğrenmelerine ve bu sayede konuşmayı öğrenmelerine yardım ettiği, sık sık yinelenen bölümlerinin ezber alışkanlığını geliştirdiği, dilsel bellek gücünü arttırdığını, annenin söylediği ninninin sevgi ve ait olma duygusunu hissettirdiği ve sesleri ayırt etmeyi öğrettiği ifade edilmektedir (18,19). 0-6 yaş grubundaki çocuklara öğretilmesi gereken temel nesne ve kavramlar (bebek için emmek, uyumak gibi temel gereksinimler, beşik, oyuncak gibi günlük yaşamda kullanılan araçlar, anne, baba gibi akrabalar) ninniler vasıtasıyla beşik-teyken aktarılmaktadır (6).

Ninni ve Anne

Annelik kadınlarda pek çok duyguyu içinde barındıran bir roldür. Ninnilerde duyguları "ifade" etmek için sözcüklerin kullanılması süreci yalnızca "duyguların dışa vurulması" eylemi değildir; daha çok sözcükleri kullanmadan önce var olmayan yeni bir deneyim yaratmaktır (20). Bu nedenle ninniler yaratıcısı olan kadından (anneden) ayrı düşünülemez. Söylemesi kolay, basit gibi görünmesine rağmen, ninniler, anne ve bebek arasındaki iletişimi güçlendiren, annenin gündelik yaşamda dile getiremediği duygu ve düşünceleri dışa vurmasını sağlayan ve derin anlamlar içeren birer üründür (21).

Ninni söylemek birçok kadının özellikle sıkıntılı bir bebeği sakinleştirirken kullandığı baş etme aracıdır. Ninnilerin içeriğindeki müzikal nitelik yalnızca bebeği sakinleştirmekte değil, aynı zamanda annelerin rahatlamasına olanak tanımakta ve annelik rolüyle ilgili zorlanmalarla başa çıkma yeteneğine destek olabilmektedir. Bu, özellikle başarısızlık, düş kırıklığı, gerginlik ve suçluluk duygusuyla sonuçlanan güçlükleri deneyimleyen anneler için önemlidir (15). İrlanda'da hamile kadınlarla yapılan niteliksel bir çalışmada, kadınların ninni söylemeyi öncelikli olarak duygusal yoğunluk halindeyken deneyimledikleri belirtilmiştir. Çalışmada, ninni ile ilgili (a) sözcüklerin ötesinde: müzik ve derin duyguları dile getirme,

(b) ruh için bir teselli, güzel bir müziğin gücü ve memnuniyeti, (c) müzik ve bebeğin gelişimini kolaylaştırma temaları ortaya çıkmıştır (22).

Söylenen ninniler, kadının yaşadığı sosyal ve fiziksel çevreden etkilenmektedir. Kadın yaşamındaki her şeyi ninniyeye aktarır, içinde bulunduğu çevre ve ruhsal durumuna göre ninnilerini dile getirmektedir. Ev halkı bir aradayken söylenmeyen ya da kısaltılan ninniler, bebekle baş başa kalındığında uzayıp çeşitlendirilmektedir. Ninniler anne yaşamından izler taşır; bu nedenle her annenin yaşam öyküsünü yansıtır (23). Ninniler, anne için iç dünyanın, sevinç, hüznün, yaşanan sıkıntılar, etkilenilen her türlü olayın dışarı yansıtılması ile bir tür katarsis sağlayabilmektedir (24).

Ninnide kullanılan dil toplumsal ve kültürel değerlerden ayrı düşünülemez. Kadın söylediği ninniyle toplumsal rol ve değerleri tekrar üretirken, edebi olarak da bir kadın dili oluşturur (25). Bu yönüyle ninnilerin toplumsallaşma sürecinde annenin kullanabileceği en doğal araçlardan biri olduğu söylenebilir.

Ninniler ve Hemşirelik Bakımı

Müziğin bireylerin gelişimine sanatsal, eğitsel ya da tedavi amaçlı çok sayıda katkısının olduğu bilinmektedir. Müziğin anne sesiyle dile gelen hali olan ninniler toplumsal, bireysel ve eğitimsel birçok işlev üstlenmektedir. Bu işlevler sayesinde bebeklerde sağlıklı, dengeli, doyumlu, mutlu olabilmesi amacıyla bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişmelerine katkı sağlayacak olumlu yaşantılar oluşturan bir müziksel uyarılma hali oluşurken, kişiler arası bir iletişim de kurulmuş olur (26).

Müzik sağlıklı bireylerde stresin tetiklediği psikolojik tepkilerde etkili olabilmektedir. Bebeklerde ve yeni yeni yürüyen çocuklarda da müziğin stresle ilişkili davranışlar üzerindeki yararlı etkileri literatürde yer almaktadır. Hastaneye yatırılmış 5 haftalıktan 36 aya kadar olan bebeklerde ve çocuklarda, müzik eşliğinde etkileşimin (gevşeme, öğretici oyunlar, hareketler ve şarkılar) stresle ilişkili davranışları (ağlama, nesnelere fırlatma, konuşmanın olmaması, uyuklama ya da vücut gerginliği olarak tanımlanan) azalttığı bulunmuştur (27). En güzel sesin anne sesi olduğu düşünülürse, annenin söylediği ninnilerin bebekte rahatlamayı sağlamada yararlı olduğu söyle-

nebilir. Yenidoğan yoğun bakım üniteleri ve çocuk kliniklerinde çalışan hemşireler bebeğin stres göstergelerini azaltmak ve ağrısını dindirmek için olabiliyorsa annesinin sesini duymasını sağlamalıdır. Bu sayede bebeğin kalp atış hızını düşürüp, daha az ağlamasını sağlayabilir ve emme oranı artırabilir. İran'da yapılan bir çalışmada, anne sesinin term yenidoğanlarda kan örneği alınırken meydana gelen ağrıyı azalttığı sonucuna varılmıştır. Bu nedenle de kan alma, intramüsküler enjeksiyon, venipunktür gibi ağrılı tıbbi metotlarda uygulanabileceği ifade edilmektedir ⁽²⁸⁾.

Hemşireler hastane ortamında bebekle annenin iletişimini sürdürmekte, bebeği duygusal açıdan rahatlatmakta ve özellikle ağrılı girişimler sırasında annenin bebeğine ninni söylemesini sağlayarak anneyi de bebeğin bakımına katmakta ninnilerden yararlanabilirler.

Hemşireler sağlıklı/hasta birey, aile ve topluma bakım sunan profesyonellerdir. Danışmanlık ve sağlık eğitimi bu bakımı sunarken kullandıkları rollerindedir. Bu bağlamda, annelere anne-bebek etkileşimini artırmak, bağlanmayı güçlendirmek, bebeği sakinleştirmek ve rahatlatmak, dil gelişimi, bilişsel gelişim başta olmak üzere, psikososyal gelişimde olumlu bir etki yaratmak amacıyla ninniler söyleyebileceklerini, sevgilerini ve duygularını ninnilerle bebeklerine aktarabileceklerini belirtmek, danışmanlık ve sağlık eğitimi içinde ninnilere de yer vermek anlamlı olabilecektir.

KAYNAKLAR

1. Uğurlu EK. Kültürel bellek aktarıcısı olarak ninni. *Millî Folklor*. 2014; 26(102): 43-52.
2. Karakaya Z. Gösterge bilimsel işlevler açısından ninniler. *Millî Folklor*. 2004; 16(61): 44-57.
3. Esteve-Faubel JM, Esteve-Faubel RP, Cavia-Naya V, Benlloc MTO. Women's song the lullaby in Spanish auto-nomous. *Western Folklore*. 2014; 73(1): 69-116.
4. Kılıç AY. Türkmenistan Türkülerinin Sözlü Edebiyatında Hüvdiler (Ninniler). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 2007.
5. Sava II. Kırım tatar ninnilerinde "vatan kırım" ve "gök-bayrak" kavramlarının işlenmesi. *Millî Folklor*. 2012; 24(96): 260-6.
6. Demir N. Avrupa'da yaşayan 0-6 yaş grubu Türk çocuklarına Türkçe ve Türk kültürünün öğretilmesinde kullanılacak bir materyal: "Türk ninnileri". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi The Journal of International Social Research*. 2008; 1(5): 224-40.
7. Can G. Anne Yenidoğan Bağının Önemi. Ekşi A (Ed). Ben Hasta Değilim. 2. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2011, s: 2-3.
8. Klein M. Haset ve Şükran. Metis Yayınları. 4. Basım, 2016 İstanbul: s: 20-1 (Çevirenler: Orhan Koçak, Yavuz Erten).
9. Tüzün O, Sayar K. Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 2006; 19: 24-39.
10. Mahler SM, Pine F, Bergman A. İnsan yavrusunun psikolojik doğumu. Metis Yayınları. 3. Basım. 2015. İstanbul. s: 10-72. (Çeviren: Ali Nihat Babaoğlu).
11. Kesebir S, Kavzoğlu SÖ, Üstündağ MF. Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*. 2011; 3(2): 321-42.
12. Sağlam M. Bebeklik dönemi gelişiminde işitme algısı. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2015; 4(1): 26-31.
13. Çaydere ÖÖ, Demirkaya E. Müziğin Bireysel İşlevleri ile Erikson'un Psiko-sosyal Gelişim Kuramının İlişkilendirilmesi, 38. ICANAS, Ankara, 2007.
14. Cevasco AM. The Effects of Mother's Singing on Full-Term and Preterm Infants and Maternal Emotional Responses. The Florida State University College of Music. Doctorate Thesis. 2006.
15. Baker F, Mackinlay E. Sing, soothe and sleep: A lullaby education programme for first-time mothers. *British Journal of Music Education*. 2006; 23(02): 147-60. [\[CrossRef\]](#)
16. Cevasco AM, Grant RE. Effects of the pacifier activa-ted lullaby on weight gain of premature infants. *Journal of Music Therapy*. 2005; XLII(2): 123-39. [\[CrossRef\]](#)
17. Toker S. Türkçenin anadili olarak öğretiminde ninni ve tekerlemelerin yeri. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*. 2011; 1(1): 25-9.
18. Güneş F. Ninnilerin çocukların dil ve zihinsel gelişimine etkisi. *Journal of World of Turks-ZfWT*. 2010; 2(3): 27-38.
19. Kabadayı A. Ninnilerin çocuğun gelişim alanlarına katkılarının içerik açısından incelenmesi: Konya örneği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2009; 6(1): 276-89.
20. Ogden TH. An elegy, a love song, and a lullaby. *Psychoanalytic Dialogues*. 2001; 11(2): 293-311. [\[CrossRef\]](#)



21. Coşkun NÇ. Türk ninnilerine işlevsel yaklaşım. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 2013; 8(4): 499-513.

22. Carolan M, Barry M, Gamble M, Turner K, Mascarenas O. Experiences of pregnant women attending a lullaby programme in Limerick, Ireland: A qualitative study. *Midwifery*. 2012; 28: 321-8. [\[CrossRef\]](#)

23. Cansız SÇ. Ninnilere bağlam merkezli yaklaşım. *Turkish Studies-International Periodical Fort he Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 2011; 6(4): 61-75.

24. Duman GB. Kırgız ninnilerinde kültürel artalan ve dil hususiyetleri. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 2016; 11(4): 315-28. [\[CrossRef\]](#)

25. Çek S. Türk halk ninnilerinde kadın diline ait metaforlar üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*. 2015; 4(2): 717-32. [\[CrossRef\]](#)

26. Eren B. Özel eğitimde müziğin kullanımı ve Türkiye'den uygulama örnekleri. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014; 116: 2593-7. [\[CrossRef\]](#)

27. Djordjevic D. Premature Born Infant's Reaction to the Mother's Voice in Comparison to their Reaction to Music - Effect on Heart Rate and Heart Rate Variability. Doctorate Thesis. Heidelberg, 2010.

28. Azarmnejad E, Sarhangi F, Javadi M, Rejeh N. The effect of mother's voice on arterial blood sampling induced pain in neonates hospitalized in neonate intensive care unit. *Global Journal of Health Science*. 2015; 7(6): 198-204. [\[CrossRef\]](#)