Öğretmen için uygulama notları

3. ve 4. sınıf | Yaklaşık 35 dakika | Baskı: A4, gerçek boyut

Amaç

Öğrenci bir kurgu durum için olası duyguları söyler, bunların farklılaşabileceğini açıklar ve güvenli bir davranış seçer.

Hazırlık

İkinci sayfadaki altı kartı kesin; her küçük gruba bir set verin. Üçüncü sayfa öğretmen örneği, dördüncü sayfa öğrenci çalışmasıdır. Kalem yeterlidir.

Başlangıç - 5 dakika

Kişisel anı anlatmak zorunlu değildir. Öğrenci pas geçebilir, yazabilir, işaret edebilir veya kurgu kişi adına konuşabilir. Duygulara iyi-kötü puanı vermeyin.

Model ve kartlar - 10 dakika

Üçüncü sayfadaki ilk durumu sesli düşünerek modelleyin. Aynı olayda iki duygu seçin. Kart yüz ifadesi testi değildir; çocuk kendi duygu sözcüğünü ekleyebilir.

Eşli deneme - 10 dakika

İkinci kurgu durumu okuyun. Öğrenciler bir ya da iki kart seçip gerekçesini söylesin. Yanıtları tek doğruya indirmeyin; farklı yorumlara yer verin.

Öğrenci sayfası ve kapanış - 10 dakika

Dördüncü sayfayı kurgu üzerinden doldurun. Duygu ile davranışı ayırabilme ve güvenli yardım adımı açıklamayı gözleyin. Ertesi hafta benzer bir kurgu ile yeniden deneyin.

Uyarlama ve sınırlar

Okuma güçlüğünde yönergeyi sesli okuyun; sözcük yerine çizim veya işaret kabul edin. Özel yaşantıları sınıfta sorgulamayın. Zorlanan öğrenciye ara ve özel görüşme sunun; puanlama veya tanı yapmayın.

Kesip kullanabileceğiniz duygu kartları

Birden fazla kart seçilebilir. Kartta olmayan bir duygu da söylenebilir.

Sevinç

Hoşuma giden bir şey olmuş olabilir.

Başka bir duygu: .....

Üzüntü

Bir kayıp ya da hayal kırıklığı yaşamış olabilirim.

Başka bir duygu: .....

Öfke

Haksızlık hissetmiş ya da engellenmiş olabilirim.

Başka bir duygu: .....

Korku

Güvende olup olmadığımı anlamaya çalışıyor olabilirim.

Başka bir duygu: .....

Şaşkınlık

Beklemediğim bir durumla karşılaşmış olabilirim.

Başka bir duygu: .....

Kaygı

Olacaklarla ilgili belirsizlik yaşıyor olabilirim.

Başka bir duygu: .....

Örnekleri birlikte düşünmek

Öğretmen modeli ve gerekçeli olası yanıtlar

Durum 1: Beklenen oyun değişti

Deniz, teneffüste arkadaşlarıyla resim çizmeyi planlar. Arkadaşları bahçede başka bir oyun seçer. Deniz ne hissedebilir?

Öğretmen modeli

Ben üzüntü kartını seçtim; Deniz birlikte yapmak istediği şeyi yapamıyor. Öfke de seçebilirdim; fikrinin sorulmadığını düşünmüş olabilir. Deniz ne hissettiğini kendisi söyler. Biz yalnız olasılık düşünüyoruz.

Güvenli davranış ve gerekçesi

Deniz, “Sizinle olmak istiyorum; sonraki teneffüs resim de çizer miyiz?” diyebilir. Bu cümle isteği açıklar ve karşı tarafa yanıt hakkı bırakır. Arkadaşının hayır demesi, Deniz hakkında genel bir hüküm değildir.

Durum 2: Yeni bir grup

Ece, bilmediği bir masa oyununu oynayan gruba yaklaşır. Kuralları kaçırmaktan çekinir; oyunu da merak eder. Hangi duygular birlikte olabilir?

Olası yanıtı açmak

Kaygı ve sevinç birlikte seçilebilir. “Yeni bir şey denemek istiyor ama kuralları bilmiyor” gerekçesi iki duyguyu bağlar. “Bir tur izleyebilir miyim?” önerisi, hemen oynamak istemeyen öğrenciye de katılım yolu sağlar.

Güvenlik ayrımı

Biri sürekli alay ediyor ya da tehdit ediyorsa yalnızca daha olumlu düşünmek veya yeniden oyuna girmek önerilmez. Önce güvenilir yetişkine bildirim ve okulun koruyucu müdahalesi gerekir.

Kaynak ve kullanım

Özgün sınıf örnekleri; araştırma sonucu veya terapi protokolü değildir. Duygu ifadesi ve yetişkin modellemesi için: American Academy of Pediatrics, What Parents Can Do to Support Friendships (School-aged years). healthychildren.org, erişim: 7 Kasım 2026. Kişisel veri yazmadan okulda kullanılabilir.

Öğrenci çalışma sayfası

İsim yazmak gerekmez. Kurgu kişi hakkında yazabilir veya çizebilirsin.

Durum: Ali bir soruya yanlış yanıt verir. Bir sonraki soruda el kaldırmak istiyor ama yeniden yanlış yapmaktan çekiniyor.

Ali hangi iki duyguyu hissedebilir? Neden?

Ne olduğunu biliyoruz? Neyi henüz bilmiyoruz?

Ali kendisine ne söyleyebilir?

Ali güvenli biçimde ne deneyebilir veya kimden yardım isteyebilir?

Kapanış: Bir duygu hissetmek ile o duyguyla yaptığımız davranış aynı şey midir? Örneğinle anlat. İstersen yanıtını sözlü paylaş veya pas geç.