

DUYGU YOĞUNLUĞU KARTLARI

Kes, lamine et ve yıl boyunca tekrar kullan.

1 • HAFİF Bedenimde küçük bir işaret var.	2 • ORTA Duygum büyüyor; bir yol seçebilirim.
3 • GÜÇLÜ Durup yardım ve sakinleşme kullanırım.	4 • ÇOK GÜÇLÜ Önce güvenlik ve yetişkin desteği.

2. HAFTA • ÖĞRETMEN HIZLI UYGULAMA KARTI

BENİM GÜÇLÜ YÖNLERİM VE ÖĞRENME YOLLARIM

ANA BECERİ

Kendi güçlü yönlerini, ilgi alanlarını, yapabildiği işleri ve öğrenirken kendisine yardımcı olan yolları fark etme

İKİ OTURUM ODAĞI

- GÜÇ ÇANTAM VE ÖĞRENME YOLLARIM
- YAPABİLDİKLERİM, ÖĞRENDİKLERİM VE YENİ KÜÇÜK HEDEFİM

DESTEKLEYİCİ DİL

- “Benim yapabildiğim şeyler, öğrenme yollarım ve geliştirmeye devam ettiğim beceriler var.”
- “Hangi küçük adım sana yardımcı olur?”
- “İlk yol işe yaramazsa neyi değiştirebilirsin?”
- “Ne tür yardıma ihtiyacın var?”

KAÇINILACAK DİL

- Etiketleme ve karşılaştırma
- “Bunu artık bilmen gerekirdi.”
- “Herkes yapıyor, sen neden yapamıyorsun?”
- Yoğun duygu sırasında uzun açıklama ve zorunlu özür

3. HAFTA • KESİLEBİLİR BECERİ KARTLARI

Kartları sırala, prova et ve gerçek yaşamda kullan.

1. ADIM sınıfın ortak ihtiyaçlarını fark etme,	2. ADIM kural ile beceri arasındaki farkı ayırt etme,
3. ADIM ortak yaşamı kolaylaştıran davranışları belirleme,	4. ADIM güvenli beden kullanma,
BU BECERİ NE ZAMAN İŞE YARAR? Sınıfta, oyunda, görev sırasında, arkadaşlık ilişkilerinde ve evde sınıfımızın ortak becerileri ve birlikte öğrenme kültürü gerektiğinde.	

3. HAFTA • ÖĞRETMEN HIZLI UYGULAMA KARTI

SINIFIMIZIN ORTAK BECERİLERİ VE BİRLİKTE ÖĞRENME KÜLTÜRÜ

ANA BECERİ

Sınıfın ortak yaşamını destekleyen temel becerileri fark etme, bu becerilerin neden gerekli olduğunu anlama ve ortak sınıf becerilerinden birini günlük yaşamda kullanma

İKİ OTURUM ODAĞI

- SINIFIMIZI KOLAYLAŞTIRAN BECERİLER
- ORTAK SINIF BECERİMİZİ SEÇİYORUZ

DESTEKLEYİCİ DİL

- “Sınıfımızda birlikte öğrenmemize, güvende kalmamıza ve işlerimizi kolaylaştırmamıza yardım eden ortak beceriler kullanınız.”
- “Hangi küçük adım sana yardımcı olur?”
- “İlk yol işe yaramazsa neyi değiştirebilirsin?”
- “Ne tür yardıma ihtiyacın var?”

KAÇINILACAK DİL

- Etiketleme ve karşılaştırma
- “Bunu artık bilmen gerekirdi.”
- “Herkes yapıyor, sen neden yapamıyorsun?”
- Yoğun duygu sırasında uzun açıklama ve zorunlu özür

9. HAFTA • DİKKATİMİ YÖNELTİYORUM

Dikkat, öğrenmeye hazırlık, beden farkındalığı, görsel ve işitsel seçicilik

**“Dikkatimi neyin önemli olduğuna
yöneltebilir, bedenimi ve materyallerimi
öğrenmeye hazırlayabilirim.”**

BU HAFTA NEYİ ÖĞRENİYORUZ?

Dikkatini belirli bir hedefe yöneltme, önemli uyarıyı seçme, göreve başlamadan önce bedenini ve materyallerini hazırlama

KENDİME SORACAĞIM SORU

“Bu beceriyi hangi durumda, hangi sırayla ve hangi küçük adımla kullanabilirim?”

DÜŞÜN • PLANLA • DENE • KONTROL ET

10. HAFTA • DİNLEME VE YÖNERGE TAKİP ETME

Dinleme, işitsel dikkat, çalışma belleği, sıralama, iletişim ve öz yönetim

“Yönergeyi dinleyebilir, adımlarını sıraya koyabilir, anlamadığımda tekrar isteyebilir ve yaptığımı kontrol edebilirim.”

BU HAFTA NEYİ ÖĞRENİYORUZ?

Sözel ve görsel yönergeyi anlamak için dikkatini uygun bilgiye yöneltme, yönergenin adımlarını zihinde tutma, gerektiğinde açıklama veya tekrar isteme ve görevi gelişim düzeyine uygun biçimde uygulama

KENDİME SORACAĞIM SORU

“Bu beceriyi hangi durumda, hangi sırayla ve hangi küçük adımla kullanabilirim?”

DÜŞÜN • PLANLA • DENE • KONTROL ET

11. HAFTA • BEKLEME VE SIRA ALMA

Öz denetim, dürtü kontrolü, sosyal katılım, adalet, sabır ve ortak yaşam

**“Sıranın kimde olduğunu fark edebilir,
beklerken bedenimi güvenli tutabilir ve
sıram geldiğinde katılabilirim.”**

BU HAFTA NEYİ ÖĞRENİYORUZ?

İstediği bir etkinlik, nesne veya konuşma sırası için gelişim düzeyine uygun süre bekleme; beklerken bedenini güvenli tutma, görsel ve sosyal ipuçlarını kullanma ve sırası geldiğinde etkinliğe katılma

KENDİME SORACAĞIM SORU

“Bu beceriyi hangi durumda, hangi sırayla ve hangi küçük adımla kullanabilirim?”

DÜŞÜN • PLANLA • DENE • KONTROL ET

12. HAFTA • ÖĞRETMEN HIZLI UYGULAMA KARTI

DİKKATİM DAĞILDIĞINDA GÖREVE GERİ DÖNÜYORUM

ANA BECERİ

Dikkatinin görevden uzaklaştığını fark etme, dikkat dağıtıcı uyaran ile görev hedefini ayırt etme, kendisine uygun bir dönüş stratejisi kullanma ve kaldığı yerden ya da daha küçük bir adımdan göreve yeniden katılma

İKİ OTURUM ODAĞI

- DİKKATİM NEREYE GİTTİ?
- GÖREVE DÖNÜŞ YOLLARIMI KULLANIYORUM

DESTEKLEYİCİ DİL

- “Dikkatim başka yere gidebilir. Nerede kaldığımı bulabilir, bana yardımcı olan bir yol seçebilir ve küçük bir adımdan yeniden başlayabilirim.”
- “Hangi küçük adım sana yardımcı olur?”
- “İlk yol işe yaramazsa neyi değiştirebilirsin?”
- “Ne tür yardıma ihtiyacın var?”

KAÇINILACAK DİL

- Etiketleme ve karşılaştırma
- “Bunu artık bilmen gerekirdi.”
- “Herkes yapıyor, sen neden yapamıyorsun?”
- Yoğun duygu sırasında uzun açıklama ve zorunlu özür

14. HAFTA • ÖĞRETMEN HIZLI UYGULAMA KARTI

İLK ADIMI BULUYOR VE GÖREVE BAŞLIYORUM

ANA BECERİ

Yapılması gereken görevi anlamlandırma, görevi küçük ve ulaşılabilir bir başlangıç adımına dönüştürme, gerekli desteği seçme ve ertelemeden ya da rastgele davranmadan göreve katılma

İKİ OTURUM ODAĞI

- BU İŞE NEREDEN BAŞLAYABİLİRİM?
- BAŞLAMAMI ZORLAŞTIRAN ŞEYİ FARK EDİYORUM

DESTEKLEYİCİ DİL

- “Büyük bir işi bir anda yapmak zorunda değilim; ilk küçük adımı bulabilir ve oradan başlayabilirim.”
- “Hangi küçük adım sana yardımcı olur?”
- “İlk yol işe yaramazsa neyi değiştirebilirsin?”
- “Ne tür yardıma ihtiyacın var?”

KAÇINILACAK DİL

- Etiketleme ve karşılaştırma
- “Bunu artık bilmen gerekirdi.”
- “Herkes yapıyor, sen neden yapamıyorsun?”
- Yoğun duygu sırasında uzun açıklama ve zorunlu özür

19. HAFTA • KUTLAMA VE GELİŞİM ROZETLERİ

Kesilebilir 8 rozet • Yarışma için değil, çabayı görünür kılmak için.

Düşündüm 19. Hafta • Dinliyorum, Konuşma Sirami Takip Ediyorum	Planladım 19. Hafta • Dinliyorum, Konuşma Sirami Takip Ediyorum
Küçük Adım Attım 19. Hafta • Dinliyorum, Konuşma Sirami Takip Ediyorum	Yardım İstedim 19. Hafta • Dinliyorum, Konuşma Sirami Takip Ediyorum
Strateji Değiştirdim 19. Hafta • Dinliyorum, Konuşma Sirami Takip Ediyorum	Devam Ettim 19. Hafta • Dinliyorum, Konuşma Sirami Takip Ediyorum
Kontrol Ettim 19. Hafta • Dinliyorum, Konuşma Sirami Takip Ediyorum	Becerimi Paylaştım 19. Hafta • Dinliyorum, Konuşma Sirami Takip Ediyorum

27. HAFTA • DURUM VE DÜŞÜNME KARTLARI

BAŞKASININ DUYGUSUNU VE BAKIŞ AÇISINI ANLAMAYA ÇALIŞIYORUM

NE OLDU? Başkasının Duygusunu Ve Bakış Açısını Anlamaya Çalışıyorum gerektiren bir sınıf durumu düşün.	NEDEN OLMUŞ OLABİLİR? Birden fazla açıklama olabilir mi?
HANGİ SEÇENEKLER VAR? En az iki güvenli yol düşün.	SONRA NE OLABİLİR? Her seçeneğin sonucunu tahmin et.
HANGİ YARDIM GEREKİYOR? İlk adım, hatırlatma, görsel, zaman veya yetişkin desteği?	İŞE YARADI MI? Sonucu nasıl anlayacaksın?

28. HAFTA • ÖĞRETMEN HIZLI UYGULAMA KARTI

ÇATIŞMALARI GÜVENLİ BİÇİMDE ÇÖZÜYORUM

ANA BECERİ

Akranlar arasında ortaya çıkan anlaşmazlığı fark etme, güvenliği sağlama, kendi isteğini ifade etme, karşı tarafı dinleme ve uygun çözüm yollarından birini kullanma

İKİ OTURUM ODAĞI

- ÇATIŞMADA ÖNCE GÜVENLİĞİ SAĞLIYORUM
- İKİ TARAF İÇİN UYGUN ÇÖZÜM BULUYORUM

DESTEKLEYİCİ DİL

- “Çatışma olduğunda bedenimi güvenli tutabilir, ne istediğimi söyleyebilir, karşı tarafı dinleyebilir ve uygun bir çözüm seçebilirim.”
- “Hangi küçük adım sana yardımcı olur?”
- “İlk yol işe yaramazsa neyi değiştirebilirsin?”
- “Ne tür yardıma ihtiyacın var?”

KAÇINILACAK DİL

- Etiketleme ve karşılaştırma
- “Bunu artık bilmen gerekirdi.”
- “Herkes yapıyor, sen neden yapamıyorsun?”
- Yoğun duygu sırasında uzun açıklama ve zorunlu özür

28. HAFTA • DURUM VE DÜŞÜNME KARTLARI

ÇATIŞMALARI GÜVENLİ BİÇİMDE ÇÖZÜYORUM

NE OLDU? Çatışmaları Güvenli Biçimde Çözüyorum gerektiren bir sınıf durumu düşün.	NEDEN OLMUŞ OLABİLİR? Birden fazla açıklama olabilir mi?
HANGİ SEÇENEKLER VAR? En az iki güvenli yol düşün.	SONRA NE OLABİLİR? Her seçeneğin sonucunu tahmin et.
HANGİ YARDIM GEREKİYOR? İlk adım, hatırlatma, görsel, zaman veya yetişkin desteği?	İŞE YARADI MI? Sonucu nasıl anlayacaksın?

32. HAFTA •

Kişisel sınırlar, öz savunuculuk, güvenli iletişim, beden farkındalığı, duygu düzenleme ve yardım arama

“Bedenim bana aittir. Kendi alanımı koruyabilir, başkasının alanına girmeden önce izin isteyebilirim.”

BU HAFTA NEYİ ÖĞRENİYORUZ?

Kendi bedenini ve kişisel alanını fark etme, başkasının beden sınırına saygı gösterme ve fiziksel yakınlık öncesinde izin isteme

KENDİME SORACAĞIM SORU

“Bu beceriyi hangi durumda, hangi sırayla ve hangi küçük adımla kullanabilirim?”

DÜŞÜN • PLANLA • DENE • KONTROL ET

34. HAFTA • ÖZ DEĞERLENDİRME VE GÖZLEM

KORKSAM DA KÜÇÜK VE GÜVENLİ BİR ADIM ATIYORUM

BAĞIMSIZ DENEDİM Beceriye kendi başıma kullandım.	HATIRLATMAYLA DENEDİM Bir işaret veya kısa cümle yardım etti.
BİRLİKTE DENEDİM Bir yetişkinle başladım.	YENİ BİR ADIM SEÇECEĞİM Daha küçük veya farklı bir yol deneyeceğim.

ÖĞRETMEN GÖZLEMİ

- Çocuk:
- Korku ve kaygıya eşlik eden duygu ve beden sinyallerini fark eder.
- Gerçek güvenlik riski ile yeni veya belirsiz bir durumdan kaynaklanan kaygıyı yetişkin desteğiyle ayırt eder.
- Korktuğu durumu söz, kart, resim veya hareketle ifade eder.
- “Hazır değilim”, “Biraz süre istiyorum” veya “Yanımda olur musun?” gibi destek cümleleri kullanır.

BİR SONRAKİ KÜÇÜK ADIM
