

Tempat Bahagiaku

Ini adalah pelajaran awal di Caring Unit. Untuk memulai percakapan dengan benar dan memperkuat konsep rasa hormat dari unit sebelumnya, siswa akan membuat papan kolase “Tempat Bahagiaku” untuk digunakan saat mereka merasa kesal atau kesulitan sepanjang hari sekolah.

CATATAN: Pelajaran ini akan bekerja sangat baik dalam hubungannya dengan waktu seni Anda selama spesial. Pertimbangkan untuk bertanya kepada guru seni Anda apakah dia ingin berkolaborasi! Ini cara yang bagus untuk menunjukkan bahwa Anda juga peduli dengan fokus akademis mereka.

MerawatSub-Konsep

Kasih sayang, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

45 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Berbagai ukuran karton
- ☐ Tongkat lem
- ☐ Gunting untuk setiap anak
- ☐ Majalah atau gambar cetak dari internet
- ☐ Perlengkapan Seni Dasar
- ☐ Berkilau (opsional)
- ☐ Modge Podge (opsional)
- ☐ Kertas bekas dengan berbagai tekstur (opsional)
- ☐ Barang Daur Ulang (opsional)

Peta Standar

Pelajaran ini selaras dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Buat kolase yang dipersonalisasi yang menggambarkan gambar yang menginspirasi perasaan bahagia.
- Berlatih menggunakan keterampilan coping ketika keadaan menyebabkan perasaan negatif.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

SAYADi unit pertama kita berbicara tentang pentingnya harga diri sebagai bahan bangunan untuk rasa hormat di dunia kita. Unit ini fokus kami adalah Peduli, yang menggabungkan kasih sayang, menolong, syukur, dan empati. Caring didefinisikan sebagai perasaan dan menunjukkan kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain. Dengan mengingat definisi ini, cobalah untuk mengevaluasi bagaimana Anda merawat diri sendiri.

Self-Care adalah alat vital untuk memastikan kita memiliki waktu untuk memulai kembali. Tidak egois menyediakan waktu setiap hari untuk hanya fokus pada ANDA. Apa yang Anda lakukan hanya untuk Anda setiap hari? Jika jawabannya sulit untuk diidentifikasi, pikirkan beberapa ide tentang bagaimana Anda dapat merawat diri sendiri setiap hari. Jika Anda sudah memulai proses ini, cobalah untuk memperluas atau memperdalam perawatan diri Anda untuk memasukkan tujuan jangka panjang (seperti berolahraga atau mengikuti kelas yang menyenangkan). Jika Anda tidak peduli pada Anda, bagaimana Anda bisa berharap untuk memberikan perhatian yang kuat kepada orang lain?

Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Bantu siswa dengan keterampilan motorik halus terbatas dengan memotong gambar untuk mereka.
- Sediakan berbagai ukuran karton yang berbeda untuk dipilih siswa.
- Sediakan produk jadi untuk membantu visualisasi.



**DITUNJUK OLEH CASL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN
SOSIAL DAN EMOSIONAL.**

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.



Membagikan

3 menit

Mintalah siswa berkumpul di waktu lingkaran atau area komunitas Anda. Mintalah mereka membagikan satu cara mereka menunjukkan rasa hormat kepada seorang teman minggu ini.

(Berikan contoh jika perlu.)



Mengilhami

Apa itu Peduli?

5-7 menit

Jelaskan bahwa peduli adalah merasakan dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Unit ini berfokus pada kepedulian dan mengungkapkannya di kelas kami. Kami telah belajar bagaimana menghargai diri sendiri, teman, dan ruang kami telah membantu kami merasa aman dan menunjukkan kebaikan setiap hari. Kepedulian dibangun di atas ini. Saat kita peduli, tindakan kita menunjukkan kebaikan dan orang lain menikmati kebersamaan kita!

Apa itu Perawatan Diri?

5-7 menit

Jelaskan bahwa perawatan diri adalah saat kita meluangkan waktu untuk merawat diri kita sendiri. Ini mungkin terdengar konyol, tetapi jika kita tidak meluangkan waktu untuk mengurus diri sendiri, kita tidak pandai merawat orang lain. Salah satu cara untuk melatih perawatan diri adalah dengan sering memeriksa perasaan Anda dan memilikinya alat untuk membantu Anda mengubah perasaan saat Anda kesal. Kami menyebut alat ini keterampilan mengatasi. Ketika kita menggunakan keterampilan coping, itu memungkinkan kita untuk mengambil waktu menjauh dari masalah, menjernihkan pikiran, dan kembali merasa bahagia lagi!

- Anda mungkin ingin menentukan area di ruangan Anda yang sunyi untuk digunakan siswa saat melatih keterampilan mengatasi masalah (perpustakaan kelas Anda adalah salah satu pilihan yang bagus).



Memberdayakan

30 menit

Hari ini setiap orang akan membuat kolase "My Happy Place" khusus mereka sendiri menggunakan gambar majalah atau gambar cetakan dari internet, perlengkapan seni, dan karton. Ini adalah papan Anda sendiri; tidak ada yang bisa memberi tahu Anda apa yang harus dipakai, bagaimana membuatnya, atau bahkan menggunakannya bersama Anda. Hal ini untuk Anda sendiri.

Langkah 1:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Setiap siswa akan memilih selembar karton untuk kolase mereka. Pastikan untuk menawarkan ukuran yang berbeda karena beberapa siswa mungkin merasa kewalahan dengan tugas ini, sementara yang lain menginginkan lebih banyak ruang. Tulis nama siswa di papan tulis dan minta dia menempelkan lem dan glitter di atas huruf agar mengkilap. Catatan: Jika glitter tidak mungkin/diinginkan, memiliki setiap siswa tulis namanya pada kartu indeks dan tempelkan di tengah papan.

Langkah 2:

Saat glitter mengering, izinkan siswa memilah-milah majalah untuk menemukan gambar yang membuat mereka merasa bahagia di dalamnya. Untuk memberikan inspirasi dan kejelasan, tunjukkan kolase Anda yang telah selesai dan jelaskan mengapa Anda memilih gambar Anda. Misalnya, "Anjing ini membuat saya merasa bahagia karena membuat saya memikirkan anjing saya, Freckles, di rumah." Siswa dapat memotong gambar, menggambar di kertas, atau bahkan menciptakan kebahagiaan dari tekstur dan barang daur ulang. Tidak ada jawaban benar atau salah untuk apa mereka masukkan ke dalam kolase mereka, asalkan mereka bisa menjelaskan bagaimana hasil akhirnya membuat mereka merasa bahagia. Mintalah mereka merekatkan semua pilihan mereka ke papan mereka. Catatan: Agar papan ini bertahan lebih lama, pertimbangkan untuk mengecatnya dengan Mod Podge atau melaminasinya.

Langkah 3:

Setelah semua kolase selesai, jelaskan bahwa siswa akan menggunakannya. Papan "My Happy Place" sepanjang tahun untuk membantu mereka saat mereka merasa sedih atau kesal. Siswa dapat mengeluarkan papan tulis mereka dan mendiskusikan beberapa gambar di dalamnya dengan guru atau asisten ketika mereka kewalahan, frustrasi, atau bahkan marah. Ini adalah cara yang bagus untuk menunjukkan kepedulian terhadap diri kita sendiri. Ketika kita membiarkan perasaan negatif tinggal terlalu lama, kita tidak menunjukkan kebaikan. Sikap kita mulai berubah dan menjadi lebih sulit untuk menghormati dan menunjukkan kebaikan kepada orang lain karena semua perasaan tidak enak ini. Menggunakan papan "Tempat Bahagiaku" dapat membantu Anda merasa positif lagi dengan cepat!

- Dengan menggunakan papan Anda sendiri, tunjukkan cara menggunakan kolase untuk mengubah perasaan Anda. Salah satu idenya adalah membimbing seseorang melalui perubahan sikap dengan menunjuk beberapa gambar dan bertanya kepadanya bagaimana gambar itu membawa kebahagiaan.
- Anda perlu membuat sinyal atau rencana untuk siswa Anda saat mereka menginginkan/membutuhkan keterampilan mengatasi masalah ini.
- Anda juga perlu memilih lokasi khusus bagi siswa untuk menyimpan papan mereka.



Mencerminkan

5-10 menit

Mintalah setiap siswa membagikan 1-2 item dari kolase mereka dengan kelas. Siswa tidak harus menunjukkan seluruh papan mereka jika mereka tidak mau. Tekankan bahwa papan ini bersifat pribadi dan beberapa orang mungkin merasa tidak nyaman membagikan semua yang mereka masukkan ke

dalamnya. Ajukan pertanyaan-pertanyaan berikut sewaktu siswa memilih gambar-gambar tertentu:

- Bagaimana gambaran itu membuat Anda merasa?
- Mengapa Anda menaruh gambar itu di papan Anda?
- Apakah gambar itu mengingatkan Anda pada seseorang, tempat, benda, atau waktu yang menyenangkan dalam hidup Anda?



Ide Ekstensi

- Di Perpanjangan Rumah: Ambil gambar setiap kolase "Tempat Bahagia" dan kirimkan ke rumah bersama orang tua. Jelaskan kegiatan tersebut dan ajaklah mereka untuk membuatnya sendiri di rumah atau menggunakan gambar tersebut selama perjuangan dengan anak-anak mereka untuk mengurangi emosi negatif.



DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

Kolaborasi untuk Pembelajaran Akademik, Sosial, dan Emosional (KASEL) telah meninjau program SEL berbasis bukti sejak tahun 2003. Kindness in the Classroom® memenuhi Program SElect CASEL dan disertakan dalam Panduan CASEL untuk Program Pembelajaran Sosial dan Emosional yang Efektif.

Kebaikan di Kelas® memenuhi atau melampaui semua kriteria CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>