

Membentuk Respon Berani Menggunakan Pernyataan-I

Pelajaran ini memberi siswa strategi untuk menanggapi orang lain dengan cara yang berani dan baik hati. Siswa akan memainkan peran skenario umum yang mereka alami di sekolah di mana seseorang mengatakan sesuatu yang tidak baik tanpa memikirkan bagaimana perasaan orang lain. Siswa berlatih menanggapi situasi ini dengan menggunakan pernyataan-I, dan mendiskusikan di bagian akhir bagaimana menggunakan strategi pernapasan tenang untuk membantu mengendalikan respons fisik yang dapat terjadi saat kita ditempatkan di tempat dan perlu merespons seseorang.

Subkonsep Kebaikan

Kerentanan, Kerendahan Hati

Jangka Waktu Pelajaran

30-40 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Skenario
- ☐ Hula hoop(s)
- ☐ Akses ke Web untuk materi yang ditautkan

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.



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

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Diskusikan batasan pribadi saat menanggapi orang lain.
- Gunakan pernyataan-Saya untuk memberikan tanggapan yang berani dan baik hati kepada orang lain.
- Gunakan teknik pernapasan perut atau tenang untuk membantu menjaga ketenangan fisik saat merespons orang lain.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Pernahkah Anda mendengar ungkapan, "bayar ke depan"? Ini mengacu pada tindakan seseorang yang melakukan perbuatan baik yang tidak dikenal untuk orang asing dengan alasan bahwa penerima pada gilirannya akan "membayarinya" dengan melakukan perbuatan baik untuk orang lain. Mungkin orang di depan Anda telah membayar pesanan kopi Anda, atau catatan positif tertinggal di meja Anda. Keduanya adalah contoh hebat dari konsep sederhana namun kuat ini. Minggu ini, cari cara untuk merespons dengan kebaikan dengan mengidentifikasi tiga cara berbeda untuk membayarnya kepada rekan kerja dengan cara tertentu. Luangkan waktu untuk melakukan brainstorming kejutan-kejutan kecil bagi orang-orang di sekitar Anda, tambahkan catatan kecil dengan perbuatan baik yang mendorong mereka untuk menjaga rantai tetap berjalan dengan menyampaikan sedikit kebaikan kepada orang lain juga.

Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Sesuaikan skenario agar sesuai dengan kelompok siswa Anda.
- Gunakan alat peraga untuk membantu memerankan sesuatu jika sesuai atau bermanfaat bagi kelompok siswa Anda.

- Tentukan sebelumnya apakah meminta sukarelawan atau menugaskan peran lebih cocok untuk siswa Anda.



Membagikan

5-7 menit

Di unit terakhir kami, kami menulis puisi “Aku”! Seperti apa pengalaman itu bagi Anda?

Undanglah siswa untuk berbagi.

Apakah ada yang ingat apa baris refrein mereka? Saya.....? Jika Anda ingat dan ingin membagikannya, angkat tangan.

Mintalah siswa untuk mengucapkan baris “Saya” mereka (bukan puisi lengkap).



Mengilhami

5-7 menit

Kami juga berbicara tentang bagaimana terkadang dibutuhkan keberanian untuk menjadi diri sendiri. Hari ini kita akan berbicara tentang keberanian untuk bersikap baik kepada orang lain. Ini mungkin terdengar lucu. Mengapa dibutuhkan keberanian untuk bersikap baik kepada orang lain?

Undang tanggapan siswa.

Terkadang sulit untuk bersikap baik ketika seseorang memperlakukan Anda dengan buruk. Kita mungkin tergoda untuk bersikap tidak baik kepada orang itu. Kita juga mungkin tergoda untuk bersikap tidak baik kepada seseorang yang berpikir, berpenampilan, atau percaya secara berbeda dari kita. Terkadang kita takut atau tidak suka atau curiga terhadap hal-hal yang tidak kita ketahui atau pahami. Dibutuhkan keberanian untuk menanggapi dengan cara yang membuat kita tetap tenang, fokus, dan memperhatikan orang lain, serta bersikap baik kepada mereka dan diri kita sendiri.

Saya juga ingin kita berpikir tentang kata "batas". Adakah yang bisa memberi tahu saya apa itu batas?Undang tanggapan siswa.

Bagus! Batas adalah penanda yang membantu menentukan tepi ruang atau area. Batas yang jelas di pekarangan kami adalah pagar. Empat dinding kelas kami adalah batasan kami. Garis putih dan kuning di jalan merupakan batas jalur mengemudi.

Batasan dapat membantu kita mengetahui bagaimana menggunakan keberanian dengan orang lain. Inilah artinya:

Undang sukarelawan siswa untuk bergabung dengan Anda. Suruh sukarelawan itu melangkah ke tengah hula hoop yang telah Anda pasang di tanah.

Bayangkan hula hoop ini mewakili batas pribadi Anda. Jika seseorang memperlakukan Anda dengan buruk dan berada di ruang pribadi Anda, jika mereka mencela Anda, memukul wajah Anda, mengerumuni Anda, atau memukul atau menyentuh Anda secara fisik, Anda harus memberi tahu orang lain secara tegas (dengan kekuatan penuh hormat) untuk berhenti, dan Anda harus pergi dan mendapatkan orang dewasa untuk membantu Anda. Jenis

perilaku ini membutuhkan respons tegas dan bantuan orang dewasa. Bukannya Anda tidak baik, tetapi Anda memiliki hak atas harga diri dan keamanan pribadi dan perlu memprioritaskan itu. Apakah itu masuk akal?

Jadi, gunakan ide hula hoop untuk membayangkan batas ruang pribadi Anda dan ingatlah untuk berani pada diri sendiri di ruang itu juga.



Memberdayakan

15-20 menit

Sekarang kita akan berlatih memiliki keberanian untuk menanggapi orang lain dengan cara yang menghormati mereka dan menghormati diri kita sendiri. Ini adalah situasi di mana kita tidak diancam atau disakiti secara fisik; ini lebih seperti situasi sehari-hari di mana seseorang mungkin mengatakan sesuatu yang tidak baik atau tanpa berpikir, dan kita harus menanggapi. Kami selalu memiliki dua pilihan: 1) Kami dapat memilih untuk menanggapi dengan kebaikan dan rasa hormat. Atau, 2) Kita dapat memilih untuk menanggapi dengan sikap negatif atau sarkastik atau tidak ramah.

Namun, terkadang kita tidak merasa memiliki pilihan, bukan? Terkadang rasanya satu-satunya pilihan adalah marah. Eleanor Roosevelt, mantan Ibu Negara Amerika Serikat, pernah berkata, "Tidak seorang pun dapat membuat Anda merasa rendah diri tanpa persetujuan Anda." Apakah ada yang tahu apa artinya ini?

Undang tanggapan siswa.

Bagus! Artinya kita selalu punya pilihan. Tidak seorang pun dapat membuat kita merasa buruk atau kesal kecuali kita memberi mereka izin atau kekuatan untuk melakukan itu. Itu tidak berarti bahwa marah atau merasa sedih adalah salah. Itu adalah bagian dari menjadi manusia. Tapi kita bisa memilih bagaimana kita membiarkan perasaan itu memengaruhi cara kita menanggapi orang lain. Dibutuhkan banyak keberanian untuk menanggapi dengan kebaikan dan rasa hormat ketika kita tidak merasa bahwa kebaikan dan rasa hormat ditunjukkan kepada kita. Itu juga membutuhkan latihan, jadi itulah yang akan kita lakukan sekarang.

Kami akan memainkan beberapa situasi berbeda di mana satu orang mengatakan sesuatu kepada orang lain dan orang lain perlu merespons. Inilah bagaimana saya ingin tanggapan kita dimulai. "SAYA...." - Oke? Mulailah respons Anda dengan "Saya". Kita akan berlatih menggunakan pernyataan "aku" yang membantu menjaga tanggapan kita terfokus pada diri kita sendiri dan pada perasaan dan gagasan kita dan bukan pada menyalahkan orang lain. Anda dapat memulai dengan, "Saya merasa....," atau "Saya tidak setuju....," atau "Saya pikir....," dan kemudian melanjutkan. Menggunakan pernyataan-I adalah cara yang ampuh untuk memberi tahu orang yang Anda ajak bicara bahwa Anda masih mengendalikan pikiran, emosi, dan tubuh Anda.

Pertimbangkan untuk melakukan aktivitas ini sebagai kelompok besar untuk membantu memandu respons dan memastikan perilaku yang sesuai dimodelkan.

Panggil sukarelawan siswa dan berikan mereka skenario permainan peran. Peran Anda memainkan peran protagonis dengan siswa untuk membantu mendorong situasi dan hasil. Anda dapat beralih antara siapa antagonis dan

siapa protagonis, meskipun disarankan agar Anda memainkan peran tersebut terlebih dahulu, untuk memberikan respons yang sesuai. Setelah setiap skenario, ajukan pertanyaan tindak lanjut. Jangan perlihatkan skenario kepada protagonis sebelumnya; tanggapannya harus otentik dan tidak direncanakan sebelumnya, meskipun sebaiknya guru memeriksa semua situasi terlebih dahulu. Diperlukan satu pertukaran, meskipun jika Anda punya waktu dan minat, Anda dapat membiarkan skenario dimainkan untuk beberapa pertukaran dialog.

Skenario 1:

Antagonis: [Kepada protagonis] Saat kami keluar untuk istirahat, Anda tidak bisa bermain di tim sepak bola kami. Anda tidak cukup baik.

Protagonis: **Masukkan respons**

Pertanyaan lanjutan:

- Apa kata atau tindakan yang tidak baik itu?
- Apa tanggapan yang baik atau tidak baik?
- Apa, jika ada, yang bisa dilakukan secara berbeda atau lebih ramah?

Skenario 2:

Antagonis: [Kepada protagonis] Apa yang kamu bawa untuk makan siang? Terlihat menjijikkan!

Protagonis: **Masukkan respons**

Pertanyaan lanjutan:

- Apa kata atau tindakan tidak baik dari antagonis?
- Apa yang baik atau tidak baik tentang respons protagonis?
- Apa, jika ada, yang bisa dilakukan secara berbeda atau lebih ramah?

Skenario 3:

Antagonis: [Kepada protagonis] Anda mendapat nilai C untuk itu? Itu sangat mudah!

Adik perempuanku bisa melakukannya!

Protagonis: **Masukkan respons**

Pertanyaan lanjutan:

- Apa kata atau tindakan tidak baik dari antagonis?
- Apa yang baik atau tidak baik tentang respons protagonis?
- Apa, jika ada, yang bisa dilakukan secara berbeda atau lebih ramah?

Skenario 4:

Antagonis: [Kepada protagonis] Saya dengar Anda tidak masuk tim. Pecundang!! Tebak itu berarti Anda berada di regu anak kecil!

Protagonis: **Masukkan respons**

Pertanyaan lanjutan:

- Apa kata atau tindakan tidak baik dari antagonis?
- Apa yang baik atau tidak baik tentang respons protagonis?
- Apa, jika ada, yang bisa dilakukan secara berbeda atau lebih ramah?

Skenario 5:

Antagonis: [Kepada protagonis] Mengapa Anda harus membaca di lorong bersama Ms. Baker. Apakah kamu tidak tahu cara membaca?

Protagonis: **Masukkan respons**

Pertanyaan lanjutan:

- Apa kata atau tindakan tidak baik dari antagonis?
- Apa yang baik atau tidak baik tentang respons protagonis?
- Apa, jika ada, yang bisa dilakukan secara berbeda atau lebih ramah?



Mencerminkan

5-7 menit

Luangkan beberapa menit untuk berbicara tentang bagaimana kalimat awal tersebut (dari antagonis) membuat setiap protagonis merasa. Perasaan atau emosi atau reaksi fisik apa yang terjadi di dalam? Mungkin mereka merasa wajahnya memanas. Mungkin ada benjolan yang menggenang di tenggorokan mereka. Mungkin sulit untuk mengatasi atau mengendalikan respons fisik otomatis tersebut, yang mungkin membuat kita panik dan langsung melakukan pertahanan yang tidak baik. Diskusikan beberapa strategi untuk menenangkan diri agar mereka dapat berpikir jernih sebelum merespons. Lakukan beberapa latihan pernapasan dalam perut atau berlatih menghitung secara perlahan dan mundur dari 10 untuk memberi otak waktu untuk tenang sebelum berbicara. Anda dapat menemukan beberapa strategi pernapasan untuk anak-anak di sini: [Cara Mengajari Anak Anda Pernapasan Tenang](#)

Ingatkan siswa tentang kutipan Roosevelt; mintalah siswa untuk menjelaskannya lagi dan tanyakan apakah mereka memiliki pemahaman baru tentang kutipan tersebut. Beri tahu siswa bahwa Anda akan mengamati tanggapan berani kepada orang lain di minggu mendatang!



Ide Ekstensi

- Kirimkan kutipan Roosevelt ke rumah bersama siswa dan minta mereka menjelaskan artinya kepada orang tua/wali mereka. Mintalah orang tua/wali menuliskan penjelasan siswanya dan menandatangani, kemudian mintalah siswa mengembalikan slip tersebut pada tanggal tertentu sebagai salah satu bagiandari suatu pagi pertemuan, sebagai tiket keluar, atau untuk semacam hadiah atau hadiah.



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/>

**“Tidak ada yang bisa membuatmu
merasa
Lebih rendah tanpa persetujuan
Anda.**

—Eleanor Roosevelt, Mantan Ibu Negara Amerika Serikat

Penjelasan siswa:

Tanda Tangan Orang Tua / Pengasuh / Wali