

# Beri Lima

Pelajaran ini dibuat berdasarkan pelajaran sebelumnya dalam unit ini. Stres berasal dari rangsangan internal dan eksternal. Kita tidak selalu memiliki kendali atas lingkungan kita, tetapi menyadari apa penyebab stres dapat membantu kita mengetahui dari mana harus memulai dengan menghilangkan stres dan relaksasi. Itu juga dapat membantu kita mengenali stres pada orang lain dan menawarkan perhatian dan perhatian untuk membantu mereka melewati situasi yang sulit atau penuh tekanan. Dalam pelajaran ini, siswa akan menilai sendiri pemicu stres dan mengembangkan lima strategi yang dapat mereka gunakan untuk membantu orang lain mengatasi stres.

## MerawatSub-Konsep

Rasa syukur,Membantu, Kebaikan

## Jangka Waktu Pelajaran

30-40 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Kertas putih/cardstock, seperti yang digunakan di Pelajaran 1
- ☐ Penanda
- ☐ Tanda Kegiatan Tertekan (bisa di kertas, karton, atau bahkan ditulis di papan putih/pintar jika ada ruang)

## 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:

- Kenali apa yang menyebabkan stres.
- Periksa bagaimana setiap orang ditekankan oleh hal-hal yang berbeda.
- Kembangkan lima strategi untuk merawat orang lain ketika mereka merasa stres.

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Kegunaan. Kata itu sendiri dapat membawa citra positif dan negatif ke dalam pikiran. Apakah Anda tipe orang yang membantu dalam segala hal? Atau apakah Anda salah satu yang menghindari membantu karena Anda tidak dapat menemukan waktu? Menemukan keseimbangan dalam hal membantu sangat penting untuk mempertahankan diri dalam profesi ini.

Menetapkan dan mempertahankan batasan yang jelas dengan tim Anda, sekolah Anda, dan ya, bahkan keluarga Anda sendiri akan membantu Anda mengatur waktu Anda dengan lebih baik, sehingga memungkinkan Anda untuk memasang bantuan yang Anda berikan atau menemukan waktu untuk benar-benar terlibat dalam lebih banyak kesempatan. Suka menolong adalah sifat karakter yang hebat, tetapi sering kali terlalu diharapkan oleh guru. Bicaralah saat Anda dikenai pajak.

Tidak ada yang suka pembantu pemaarah! Butuh ide tentang BAGAIMANA mengatakan tidak?

Lihat sumber daya ini: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

## Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Gambar-gambar tersebut akan sangat membantu untuk memunculkan tanggapan dari sebagian besar siswa; memiliki akses ke penjelasan situasi tertulis juga dapat membantu.

- Sesuaikan gambar/situasi agar sesuai dengan siswa Anda; Anda disarankan untuk menghindari pemicu eksplisit seperti situasi rumah yang membuat stres, gambar kemiskinan, dll.
- Izinkan siswa dengan kemampuan bahasa atau tulisan yang terbatas untuk menggambar strategi "Beri Lima" mereka.



## Membagikan

2-3 menit

*Oke, semuanya angkat salah satu tangan Anda dengan tos. Sekarang, beralihlah ke orang di sebelah Anda dan beri mereka tos lalu beri tahu mereka strategi "Ambil Lima" Anda untuk menghilangkan stres yang telah kita kerjakan di pelajaran terakhir. Oke, pergi!*



## Mengilhami

15-20 menit

Untuk menghemat waktu pada bagian pelajaran ini, luangkan waktu sebelum kelas untuk mempersiapkan ruangan: tempelkan tanda stres, tidak stres, dan agak stres di dinding (templat di bawah) dan siapkan gambar untuk memproyeksikan gambar di papan pintar (jika ini adalah bukan pilihan, Anda dapat menulis situasi di papan tulis). Pindahkan kursi agar siswa dapat dengan mudah berjalan ke tanda selama kegiatan berlangsung. Alternatifnya, Anda dapat meminta siswa menunjukkan dengan jari mereka dari 1-10 betapa stresnya setiap situasi bagi mereka.

*Penting untuk disadari bahwa kita masing-masing memiliki cara yang serupa namun unik untuk membantu menjaga diri kita sendiri saat kita merasa stres. Anda mungkin telah memperhatikan beberapa kesamaan dan beberapa perbedaan pada Take Five pasangan Anda. Tidak semua orang stres karena hal yang sama dan tidak semua orang menggunakan metode yang sama untuk menenangkan diri.*

*Tetap saja, mencari tahu apa yang membuat Anda merasa stres akan sangat membantu, sehingga Anda dapat memikirkan bagaimana perasaan orang lain juga. Ini disebut empati, dan kita akan membicarakannya nanti di unit ini. Namun, untuk saat ini, kita akan melihat lebih dekat beberapa pemicu stres umum yang mungkin kita hadapi dan mempelajari bagaimana pengaruhnya terhadap kita.*

*Jadi, sekarang saya akan menunjukkan kepada Anda serangkaian gambar(atau tuliskan serangkaian situasi, jika ada) dan Anda akan memutuskan seberapa stres situasi itu membuat Anda merasa: sedikit stres, sangat stres, atau di antara keduanya. Setelah Anda memutuskan, pergilah ke tanda yang paling mewakili respons stres Anda.*

Tunjukkan setiap gambar, satu per satu. Jika ada banyak variasi dalam perasaan siswa tentang gambar tertentu, diskusikan mengapa siswa memiliki pendapat tertentu tentang situasi tersebut. Tambahkan skenario atau saran terlarang dari siswa seperti: pindah, memulai sekolah baru, merindukan seseorang, dll.

(Bersambung ke halaman berikutnya)

Situasi:

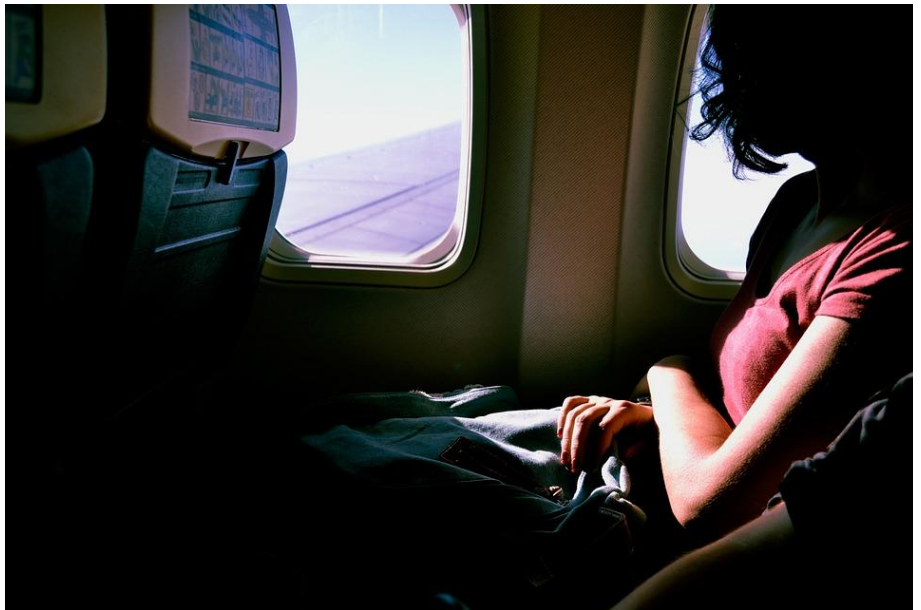
Memberikan presentasi di depan teman sekelas Anda atau seluruh sekolah:



Bermain dalam permainan olahraga penting dan mencoba mencetak poin kemenangan:



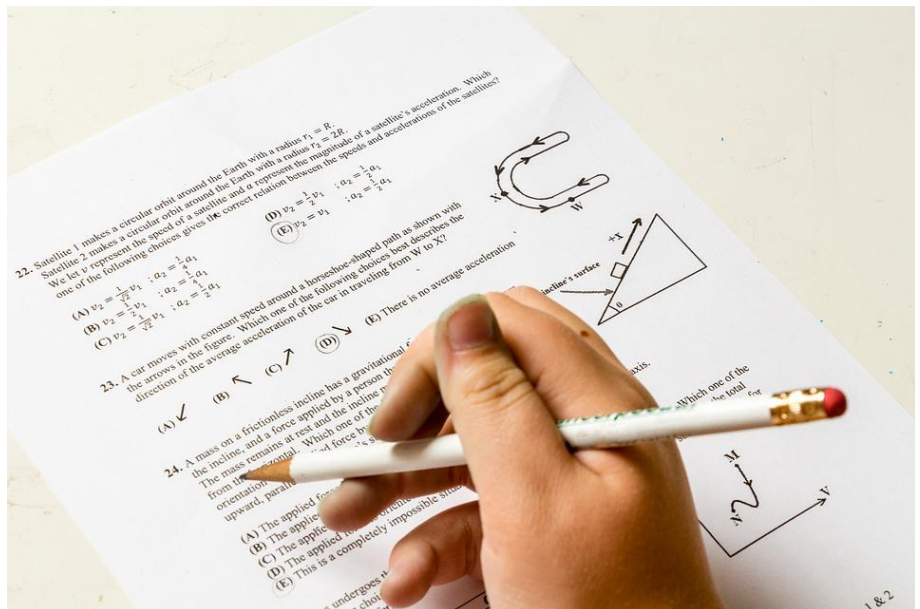
Terbang di pesawat terbang:



Mendapatkan suntikan di kantor dokter:



(Bersambung ke halaman berikutnya)  
Mengambil tes:



Bayi yang menangis:





Lanjutan di halaman selanjutnya...  
Pergi ke pesta ulang tahun untuk orang lain:



*Bukankah menarik bagaimana kita semua menanggapi situasi stres yang berbeda dengan cara yang berbeda. Beberapa stres adalah stres yang baik,*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*seperti bermain di pertandingan besar. Anda mungkin merasakan adrenalin dan kegembiraan, yang menyebabkan tubuh Anda tampil di level yang lebih tinggi. Namun, hal itu dapat dengan mudah berubah menjadi stres yang buruk, jika Anda menganggap diri Anda terlalu serius atau, jika kalah, Anda tidak baik terhadap diri sendiri atau orang lain. Beberapa dari kita tidak suka terbang dengan pesawat terbang; yang lain dari kita tidak keberatan sama sekali dan bahkan menyukainya! Dan hampir semua dari kita tidak suka disuntik! Bukankah lucu bagaimana kita sangat tertekan karena sesuatu yang dirancang untuk membantu kita merasa lebih baik dan sehat? Menurut Anda mengapa hal-hal seperti pergi ke dokter atau ke dokter gigi menyebabkan stres pada tubuh kita?*

Undang tanggapan siswa. Ini adalah kesempatan bagus untuk berbicara tentang kenyataan vs. persepsi dan ketakutan akan apa yang tidak kita ketahui atau yakini berbahaya/menyakitkan.

*Aman untuk mengatakan bahwa kita semua mengalami stres tetapi kita semua mengalaminya secara berbeda dan dalam menanggapi hal yang berbeda. Apa yang menyebabkan saya stres mungkin tidak menyebabkan Anda stres. Itu tidak berarti bahwa level atau respons saya terhadap stres lebih atau kurang penting daripada Anda; itu hanya berarti kita menanggapi berbagai hal secara berbeda.*

Tautan ke foto di atas jika Anda ingin menampilkannya di papan pintar:

<https://pixabay.com/en/child-scene-education-people-read-937643/>

<https://pixabay.com/en/fun-play-soccer-boys-sport-3023031/>

<https://pixabay.com/en/airplane-travel-flight-seat-window-1209752/>

<https://pixabay.com/en/vaccination-impfspritze-medical-2722937/>

<https://pixabay.com/photos/homework-school-problem-number-2521144/>

<https://pixabay.com/en/baby-newborn-tears-sad-cry-scream-408262/>

<https://pixabay.com/en/girls-kids-anniversary-party-cake-1092936/>



## Memberdayakan

10 menit

*Adalah penting bahwa ketika kita merasa diri kita sedang stres atau ketika kita melihat orang lain yang sedang stres, kita menanggapinya dengan hati-hati. Kami berbicara di pelajaran terakhir tentang bagaimana kita bisa menjaga diri kita sendiri saat kita merasa stres. Sekarang, mari kita bicara tentang apa yang bisa kita lakukan untuk membantu orang lain saat mereka stres.*

*Dalam pelajaran terakhir, Anda menelusuri salah satu tangan Anda dan menuliskan lima strategi menghilangkan stres yang dapat Anda gunakan untuk menenangkan diri. Kami menyebutnya "Ambil Lima". Sekarang, Anda akan menelusuri sisi lain dan tuliskan lima hal peduli yang dapat Anda lakukan untuk seseorang yang Anda kenal sedang mengalami stres. Kami akan menyebutnya "Beri Lima". Namun, sebelum kita mulai, mari pikirkan beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk membantu merawat orang lain yang sedang mengalami stres.*

Luangkan beberapa menit untuk melakukan ini; menulis ide di papan tulis. Gagasan dapat berupa hal-hal seperti: memberikan pelukan, menawarkan bantuan, duduk bersama mereka, berbicara dengan mereka, membantu mereka bernapas. Ini mungkin lebih panjang daripada strategi satu kata yang lebih pendek pada aktivitas Ambil Lima.

*Sekarang, telusuri tangan lawan Anda dan pilih lima strategi yang dapat Anda tulis, satu per jari/ibu jari. Tulis "Beri Lima" di tengah, lalu Anda bisa menghias tangan Anda setelah selesai.*



## Mencerminkan

5 menit

*Penting untuk mewaspadaai orang lain yang mengalami stres negatif. Jika Anda melihat seseorang yang sedang berjuang, pikirkan tentang strategi Memberi Lima Anda dan cobalah menawarkannya. Jika Anda bisa memberi tahu orang tua atau wali Anda sangat lelah dan stres setelah hari yang melelahkan, bagaimana Anda bisa membantu? Apakah orang itu butuh pelukan? Anda akan takjub melihat betapa berkurangnya stres yang Anda rasakan, ketika Anda peduli pada orang lain.*



## Ide Ekstensi

- Video pendek untuk istirahat otak dan momen perhatian (memerlukan akun gratis): [www.gonoodle.com](http://www.gonoodle.com)
- Daftar sumber daya untuk relaksasi: [www.kidsrelaxation.com](http://www.kidsrelaxation.com)



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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



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

pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

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

# Stressed

# Not Stressed

# Somewhat Stressed