

Mengenal dan Menghargai Diri Sendiri

Pelajaran ini memungkinkan siswa untuk memproses konsep rasa hormat pada tingkat pribadi dengan membuat seperangkat aturan singkat untuk membantu mengatur bagaimana mereka memperlakukan pikiran, tubuh, dan hati mereka setiap hari, baik di rumah maupun di sekolah.

Menghormati Sub-Konsep (s)

Perawatan diri, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

45 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Jurnal siswa (jika ini bukan bagian dari kurikulum Anda, kertas catatan apa pun bisa digunakan) untuk ide harga diri
- ☐ Kertas (sebaiknya stok kartu yang kokoh) untuk aturan harga diri
- ☐ Alat tulis - bisa menjadi penanda jika mendorong siswa untuk menggambar atau menghias karya mereka
- ☐ Tape

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:

- Definisikan rasa hormat dan harga diri.
- Kembangkan seperangkat aturan pribadi seputar harga diri.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Sangat penting untuk bersikap baik kepada diri sendiri sebagai seorang guru sebelum Anda dapat mengharapkan untuk berbagi tingkat rasa hormat yang sama di dalam kelas Anda. Bagaimana Anda melatih harga diri secara pribadi? Mengisi tubuh Anda, memastikan tidur yang nyenyak, dan mengukir waktu tenang setiap hari adalah pilihan bagus untuk berbaik hati kepada diri sendiri dalam persiapan kelas Anda setiap hari.

Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Mendorong siswa untuk menggambar ide-ide mereka jika mereka memiliki keterampilan menulis terbatas.
- Jangan memaksa semua siswa untuk berbagi ide jika mereka merasa tidak nyaman.
- Anda dapat memasang siswa atau menempatkan mereka dalam kelompok kecil jika siswa bergumul dengan memikirkan gagasan dan aturan harga diri mereka sendiri.
- Gunakan komputer (jika tersedia) bagi siswa untuk membuat daftar aturan untuk mempromosikan praktik pengetikan dan penyesuaian.



DITUNJUK OLEH CASEL



Membagikan

3-5 menit

Kami akan memulai tahun ini dengan unit tentang Rasa Hormat. Saya tahu Anda pernah mendengar istilah ini sebelumnya. Bisakah seseorang membagikan definisi mereka tentang kata hormat? Undang tanggapan siswa; letakkan istilah-istilah kunci di papan tulis.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Bagaimana Anda tahu bahwa seseorang menunjukkan rasa hormat kepada Anda? Undang tanggapan; mencatat di papan tulis.

Bagaimana Anda, pada gilirannya, menunjukkan rasa hormat kepada seseorang? Undang tanggapan; perhatikan kesamaan antara bagaimana siswa mengamati rasa hormat dan bagaimana mereka memberikan rasa hormat.

Ketika Anda dihormati oleh orang lain, bagaimana perasaan Anda? Undang tanggapan siswa.



Mengilhami

5-7 menit

Untuk unit ini, kita akan melihat rasa hormat dalam beberapa cara. Kami akan melihat bagaimana kami menghormati orang lain, dan bagaimana kami menghargai apa yang kami miliki dan ke mana kami pergi. Kami juga akan berbicara tentang apa artinya melakukan percakapan yang penuh hormat dan bagaimana mendengarkan orang lain dengan hormat. Namun, kita akan mulai dengan berbicara tentang apa artinya menghargai diri sendiri.

*Harga diri adalah salah satu bentuk rasa hormat dan kebaikan yang paling kuat. Menurut Anda mengapa ini terjadi? * Undang tanggapan siswa; ingatkan siswa bahwa sulit untuk bersikap hormat dan baik kepada orang lain jika kita tidak terlebih dahulu menghormati dan baik kepada diri sendiri. Kita tidak bisa memberikan apa yang tidak kita miliki.*

Saya ingin semua orang membuka jurnal mereka [jika ada; jika tidak, keluarkan selembar kertas] dan tuliskan tiga kata ini:

PIKIRAN
TUBUH
JANTUNG

Di belakang masing-masing kata ini, tulis atau gambar setidaknya tiga cara Anda menghormati dan bersikap baik terhadap pikiran, tubuh, dan hati Anda. Izinkan saya memberikan beberapa contoh untuk menggerakkan ide Anda:

PIKIRAN - Saya pergi ke sekolah agar saya bisa belajar lebih banyak setiap hari!

TUBUH - Saya makan makanan sehat agar saya tetap kuat dan tumbuh.

HATI - Saya membantu orang lain yang membuat saya merasa baik.

Beri siswa waktu 3-5 menit untuk menulis/menggambar.



Memberdayakan

7-10 menit

Biasanya kami memulai setiap tahun ajaran dengan menuliskan atau mempelajari peraturan kelas. Salah satu aturan itu adalah menghormati orang lain dan kelas. Namun, yang saya ingin Anda lakukan sekarang adalah menuliskan tiga sampai lima aturan pribadi untuk harga diri tahun ini. Apa tiga sampai lima hal yang akan Anda lakukan untuk diri sendiri atau pikirkan tentang diri Anda yang akan membantu mengingatkan Anda untuk selalu memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan rasa hormat?

Luangkan waktu Anda dan lakukan pekerjaan yang baik dengan menulis dengan jelas atau menggambar untuk mewakili aturan harga diri Anda. Saya ingin Anda merekamnya baik di dalam jurnal Anda, di dalam atau di atas meja Anda, atau di ruang loker Anda (cubby); di mana saja Anda dapat diingatkan setiap hari tentang cara Anda menjaga diri sendiri tahun ini. Anda dapat menggunakan ide-ide yang baru saja Anda hasilkan di jurnal/kertas Anda untuk membantu Anda memulai.

Bagikan stok kartu yang kokoh jika memungkinkan untuk memperpanjang umur kertas (agar tidak mudah sobek); pertimbangkan untuk melaminasi jika opsi bebas biaya tersedia di sekolah Anda.



Mencerminkan

5 menit

Ajaklah siswa untuk membagikan salah satu aturan harga diri mereka.

Ingatkan siswa bahwa untuk menghormati orang lain, mereka harus terlebih dahulu menghormati diri mereka sendiri. Anda akan mengawasi mereka sepanjang tahun untuk memastikan mereka mengikuti aturan mereka sendiri dan menjaga pikiran, tubuh, dan hati mereka.



Ide Ekstensi

- Di Sekolah: Pertimbangkan untuk menggunakan pengamatan harga diri sebagai bagian dari pertemuan pagi atau tiket keluar di masa mendatang; menarik perhatian siswa yang mengikuti aturan mereka dan membuat pilihan yang baik seputar harga diri. Puji siswa karena merawat diri mereka sendiri.

Salin setiap peraturan mereka sebelum siswa menempatkannya di tempat khusus sehingga Anda dapat membantu mereka bertanggung jawab atas apa yang mereka identifikasi di awal tahun ajaran. Ini bisa menjadi cara yang bagus untuk melacak kemajuan di bidang ini! Anda dapat memasukkan lembar "peraturan" mereka ke dalam folder siswa mereka dan menggunakannya sebagai poin pembicaraan di konferensi musim gugur.

- Di Rumah: Taruh salinan aturan harga diri setiap siswa di arsipnya untuk dibagikan dengan orang tua di konferensi musim gugur atau kirim salinan ke rumah bersama siswa untuk dibagikan dengan orang tua; aturan ini harus diikuti di rumah maupun di sekolah. Kirim menyertai surat induk "Respect Unit". untuk memperkenalkan unit dan ikhtisar semua pelajaran yang akan datang sehingga orang tua dapat memperkuat pesan di rumah.



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/>