

# Ambil Lima

Pelajaran ini memberi siswa definisi kerja stres dan memungkinkan mereka untuk membedakan antara stres negatif dan positif. Ini juga memberi siswa kesempatan untuk mengidentifikasi lima strategi penghilang stres praktis yang dapat mereka gunakan ketika mereka menemukan diri mereka dalam situasi stres. Tujuannya adalah untuk memberikan siswa strategi perawatan diri secara real-time sehingga mereka dapat meminimalkan stres yang buruk dan memaksimalkan harga diri.

## Sub-Konsep Peduli

Kasih sayang, Kebaikan

## Jangka Waktu Pelajaran

25-30 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Kertas putih atau berwarna - idealnya stok kartu - untuk siswa melacak tangan mereka
- ☐ Penanda

## 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:

- Bandingkan/kontraskan stres yang baik dan buruk.
- Identifikasi strategi untuk membantu mengelola stres dan meningkatkan harga diri.

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Di 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.

Perawatan Diri 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

- Peka terhadap siswa yang menderita gangguan stres atau depresi yang didiagnosis secara medis; kita tidak berbicara tentang tingkat stres tersebut dalam pelajaran ini, tetapi hal itu dapat memicu siswa untuk berbagi pengalaman.
- Izinkan siswa dengan kemampuan bahasa atau tulisan yang terbatas untuk menggambar strategi “Ambil Lima” mereka.





## Membagikan

3-5 menit

*Selamat datang di Unit Perawatan! Siapa yang ingat subjek unit terakhir kita?*

Undang tanggapan siswa.

*Benar! Itu adalah rasa hormat. Rasa hormat sangat penting, tidak hanya di kelas kita, tetapi dalam kehidupan! Saat kita menunjukkan rasa hormat, kita menunjukkan dan menunjukkan kebaikan. Bisakah seseorang berbagi empat area yang kami hormati?*

Undang tanggapan siswa. Jawaban harus mencakup: diri sendiri, orang lain, benda, atau tempat.

*Bagus! Kita diharapkan untuk memberikan rasa hormat dan kebaikan kepada diri kita sendiri, kepada orang lain, kepada benda-benda, dan kepada tempat-tempat. Sebagian besar dari apa yang membuat kita mampu menunjukkan rasa hormat kepada diri sendiri dan orang lain adalah kemampuan kita untuk peduli. Caring didefinisikan sebagai perasaan dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Dalam unit ini, kita akan membahas tentang bagaimana kita peduli - atau menunjukkan perasaan dan kepedulian - terhadap diri sendiri dan orang lain. Mari kita mulai dengan diri kita sendiri.*

*Sesuatu yang bisa membuat kita lupa memperlakukan diri kita dengan hati-hati adalah stres. Dapatkah seseorang membagikan definisi stres mereka?*

Undang tanggapan siswa

*Bagus! Stres bagi saya adalah \_\_\_\_\_. saya rasastres Kapan \_\_\_\_\_(menawarkan definisi dan contoh pribadi).*

*Beralih ke tetangga Anda sekarang dan bagikan satu hal yang membuat Anda merasa stres.*



## Mengilhami

5 menit

Tonton video 1 menit ini tentang apa itu stres dan bagaimana kita bisa mengelolanya:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ypbyD28vDg>



## Memberdayakan

10-15 menit

*Karena tugas pertama kita adalah menghargai dan menjaga diri kita sendiri, kita perlu waspada terhadap hal-hal yang membuat kita merasa khawatir, cemas, atau kesal. Hal-hal yang membuat kita lupa memperlakukan diri sendiri dengan rasa hormat dan kebaikan yang pantas kita terima. Ini adalah jenis stres yang bisa berdampak buruk bagi kita. Beberapa stres - seperti kegembiraan atau adrenalin yang kita rasakan saat kita akan berkompetisi dalam sebuah permainan atau memainkan alat musik di resital atau mengikuti ujian atau tampil dalam drama - bisa sangat baik bagi kita. Tetapi bahkan jenis stres dan kegembiraan itu perlu dikelola atau kita akan mulai merasa kewalahan karenanya. Mengetahui cara mengelola semua bentuk stres penting untuk perawatan diri dan harga diri kita!*

*Jadi, sekarang Anda akan mengidentifikasi lima hal yang dapat Anda lakukan untuk membantu mengelola atau menghilangkan stres Anda. Ini disebut "Ambil Lima" dan Anda akan menulis strategi ini pada garis besar tangan Anda. Triknya adalah kita hanya dapat menggunakan satu atau dua kata untuk pereda stres Anda sehingga pas di tangan Anda dan mudah diingat. Sebelum Anda dapat melakukan ini, Anda mungkin terlebih dahulu memikirkan beberapa hal yang menyebabkan stres dalam hidup Anda.*

*Ini contohnya:*

*Stressor: Saya merasa cemas ketika harus pergi ke rumah orang lain.*

*Pereda Stres: Bernapaslah!*

*Yang akan saya lakukan pada garis tangan saya adalah menulis BREATHE pada salah satu jari atau ibu jari saya (lakukan ini sebagai contoh).*

*Apa saja penghilang stres satu kata yang dapat Anda pikirkan?*

*Contohnya dapat meliputi:*

- Latihan
- Bergerak
- Menyanyi
- Meremas
- Berdoa
- Bicara
- Menari
- Santai (tidak apa-apa, tapi tidak terlalu spesifik)
- Menghitung

*Oke! Ambil selembar kertas ini (kertas selebaran atau, lebih baik, stok kartu) dan jiplak salah satu tangan Anda. Jangan hentikan dulu. Tulis semua strategi penghilang stres Anda terlebih dahulu; ingat, gunakan hanya lima dan letakkan satu di setiap jari dan ibu jari Anda.*

*Setelah selesai, Anda bisa mewarnai atau menghias tangan Anda. Pada akhirnya, kami akan menghentikan ini. Saya ingin Anda meletakkannya di loker/ruang kecil Anda, di dalam jurnal/buku catatan Anda, atau menempelkannya di meja Anda (ini mungkin tidak praktis jika siswa*

berpindah kamar) untuk mengingatkan diri Anda tentang apa yang dapat Anda lakukan saat Anda perlu "Ambil 5" dan menghilangkan stres.



## Mencerminkan

5 menit

Undanglah siswa untuk membagikan strategi mereka dengan menunjukkan tangan mereka. Tunjukkan contoh Anda sendiri terlebih dahulu dan tampilkan di tempat yang dapat mereka lihat.

Berikan waktu satu menit kepada siswa untuk meletakkan guntingan tangan mereka di tempat yang mungkin paling membutuhkan strategi pengelolaan stres.



## Ide Ekstensi

- Ajak orang tua membuat Family Take 5 untuk diposkan di rumah agar rumah tangga bisa membantu mengelola stres.
- Mintalah siswa mengerjakan "buku pegangan" kelas tentang perawatan diri, harga diri, dan manajemen stres. Itu bisa berfungsi sebagai "fitur mingguan" di masa depan di mana Anda menyoroti satu teknik manajemen stres baru setiap minggu dan mendorong siswa untuk menggunakannya minggu itu ketika mereka merasa kewalahan. Atau, pimpin siswa secara kolektif dalam aktivitas manajemen stres sebelum ujian atau proyek besar.
- Mintalah siswa membuat (di sekolah atau di rumah) bola stres: <https://copingskillsforkids.com/blog/homemade-stress-balls>



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/>