

# Merasakan Potret Diri

Proyek ini akan memungkinkan siswa menghubungkan emosi dan kata-kata perasaan dengan warna berdasarkan seni dan sains. Gunakan Roda Warna Emosi dan Warna dalam Gerakan Plutchik oleh Claudia Cortez untuk membantu menjelaskan asosiasi warna/emosi ini. Jika smartboard atau komputer tidak tersedia, undang siswa untuk menjelajahi situs web ini sendiri dan bagikan lembar kerja roda warna (gambar tersedia di bawah). Siswa akan menggunakan sebutan warna ini untuk membuat potret diri yang diwarnai untuk mencerminkan berbagai emosi yang dialami siswa.

## Menghormati Sub-Konsep (s)

Perawatan diri, Kebaikan

## Jangka Waktu Proyek

25-30 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Kertas seni
- ☐ Lain-lain perlengkapan seni

Guru dapat mempelajari lebih lanjut tentang Roda Warna Emosi Plutchik sebelum memulai proyek ini di sumber daya berikut:

- [Roda Emosi Plutchik: Apa itu dan Bagaimana Menggunakannya dalam Konseling?](#)
- [Roda Emosi Plutchik – Pembaruan 2017](#)

### Detail Proyek:

Kami telah berbicara tentang emosi yang berbeda dan bagaimana kesejahteraan emosional dan perawatan diri kita sendiri sangat penting. Kami mengalami banyak emosi dan penting untuk menyadari bahwa semua perasaan kami valid dan memberi kami informasi tentang diri kami sendiri. Hari ini Anda akan membuat potret diri yang menunjukkan emosi dan menggunakan warna sebagai ekspresi simbolis pribadi dari emosi tersebut.

Perlihatkan kepada siswa roda Warna dan Emosi pada kamera dokumen atau papan pintar, baik dalam versi cetak maupun dari situs web yang tercantum di atas. Jelaskan bahwa seniman menggunakan warna untuk menunjukkan emosi; video interaktif dan latihan warna oleh Cortez adalah cara yang bagus untuk lebih menjelaskan warna dan apa yang biasanya mereka wakili. Jika Anda memiliki waktu dan akses, berikan waktu kepada siswa untuk menjelajahi aktivitas tersebut (harus pada perangkat yang mengaktifkan Flash).

Pada akhirnya, siswa dapat menggunakan roda warna ini dan pengetahuan baru mereka tentang representasi warna untuk memilih warna potret diri mereka atau mereka dapat berkreasi dan menggunakan warna dengan cara apa pun yang mereka pilih.

Contoh jenis potret diri ini dapat ditemukan di sini: <https://www.deepspacesparkle.com/emotion-portraits/>

Bagikan kertas, spidol hitam, dan cat air. Berikan waktu bagi siswa untuk membuat potret diri mereka.

*Saat kita melihat potret diri, semuanya berbeda dan unik. Beberapa dari kami menggunakan warna kuning, beberapa menggunakan oranye, beberapa menggunakan banyak warna hijau. Saya ingin Anda menunjukkan potret Anda kepada kelas dan melihat apakah mereka dapat menebak*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*emosi apa yang Anda gambarkan. Setelah kami menebak, barulah Anda dapat menggambarkan potret Anda. Pastikan untuk menggunakan kata-kata hormat yang menunjukkan kepedulian terhadap diri sendiri saat Anda berbicara. Kemudian mintalah siswa mempresentasikan potret mereka ke seluruh kelas satu per satu.*

### Ringkasan

Hari ini Anda dapat mengomunikasikan perasaan Anda melalui pembuatan potret diri. Berkomunikasi dengan orang lain dan mengecilkan perasaan kita memungkinkan kita untuk lebih berhubungan satu sama lain dan untuk menghormati satu sama lain. Kebiasaan sering diungkapkan melalui pengakuan kita terhadap orang lain atau emosi kita sendiri.

### Hasil Pelajaran yang Diusulkan:

Siswa akan:

- Jelajahi makna yang berbeda dan asosiasi emosional dari setiap warna primer.
- Terapkan signifikansi emosional warna pada potret diri.
- Tunjukkan refleksi diri dalam seni dan presentasi potret.

### Kegiatan Diskusi Ekstensi Opsional

Untuk mengukur pemahaman materi, pilih dari pertanyaan evaluasi atau refleksi sebagai petunjuk diskusi, penulisan, atau jurnal. Pertimbangkan untuk menyediakan waktu tambahan untuk evaluasi dan refleksi yang lebih dalam sesuai kebutuhan.

### Pertanyaan Evaluasi

- Emosi atau perasaan apa yang berguna atau memberi tahu kita sesuatu tentang diri kita sendiri?
- Apakah semua orang menggambarkan emosi yang sama?
- Bagaimana rasa hormat dan perawatan diri berhubungan dengan mendeskripsikan potret Anda?

### Pertanyaan Refleksi

- Mengapa Anda memilih emosi yang Anda lakukan? Apakah itu emosi yang paling menggambarkan Anda?
- Apakah kamu memilih untuk menggambarkan emosi yang kuat atau emosi yang lebih halus? Mengapa?
- Bisakah Anda selalu tahu bagaimana perasaan seseorang hanya dengan melihat dari luar?



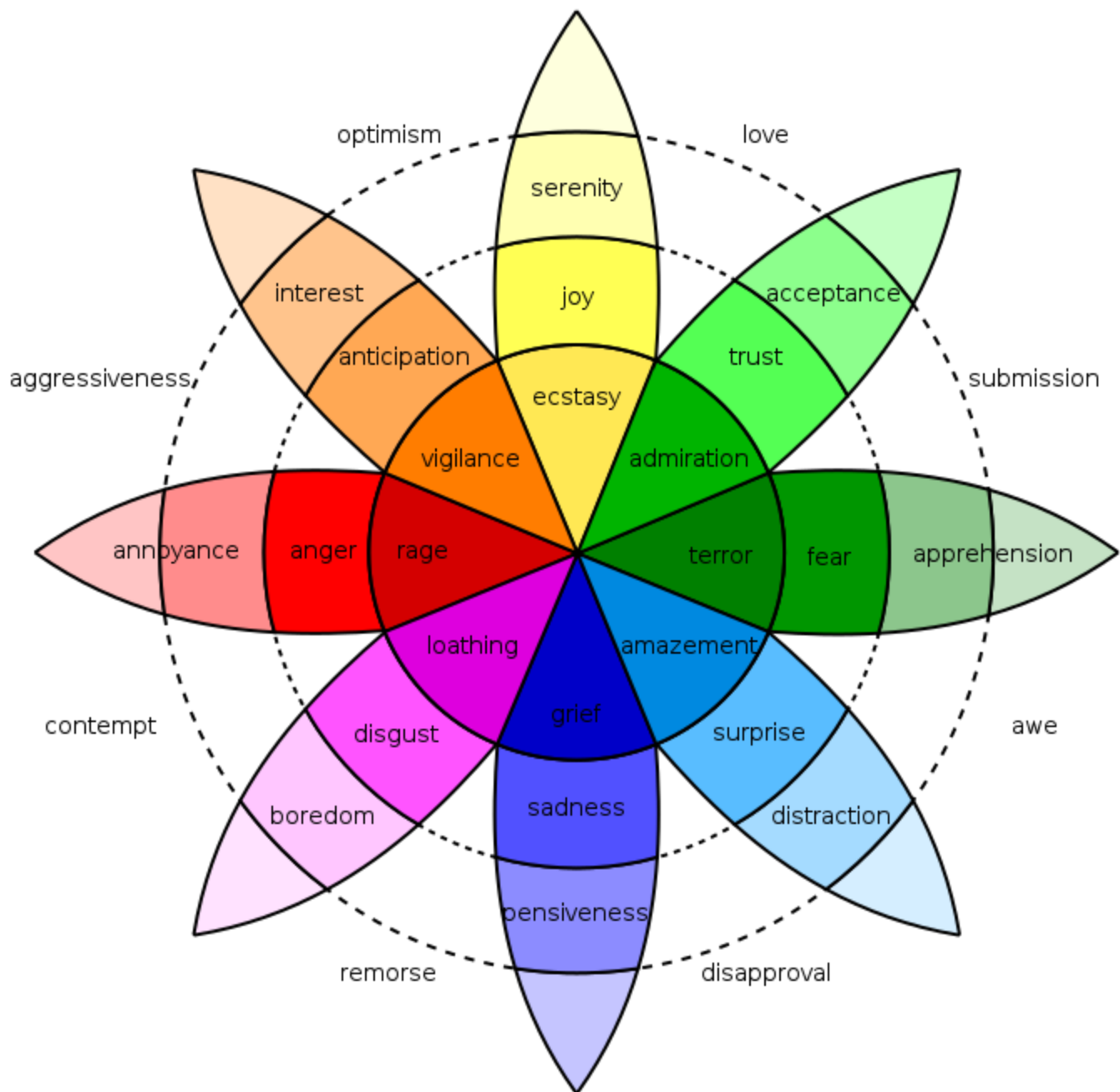
DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG

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.

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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®









**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

© The Random Acts of Kindness Foundation. Seluruh hak cipta [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) | Halaman 5