

Menghormati

Minggu ini kita akan mengeksplorasi apa artinya menghormati orang lain dan bagaimana menunjukkan rasa hormat secara lahiriah dapat memiliki efek positif secara batiniah.

Mulailah unit dengan pelajaran seluruh kelas dan kemudian targetkan untuk menyelesaikan setidaknya dua pelajaran mini dengan siswa Anda sepanjang minggu. Setiap pelajaran mini dirancang untuk menyajikan unsur pelajaran utama dengan cara yang baru dan menarik.

Pelajaran Utama

Pelajaran Seluruh Kelas
30 menit



MENGHORMATI. - Efek Rasa Hormat

Pelajaran ini memperkenalkan siswa pada respons fisik otak dan tubuh terhadap rasa hormat, yaitu menjadi lebih bahagia, lebih produktif, lebih kreatif, dan lebih kolaboratif. Siswa juga mempelajari efek sikap tidak hormat pada tubuh, yang menyebabkan kita merasa cemas, marah, sedih, dll. Siswa melakukan brainstorming daftar “Top 10” tentang bagaimana mereka akan menunjukkan rasa hormat kepada orang lain di kelas. (*Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.*)

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Menunjukkan Rasa Hormat di Kelas 6!

Dalam kelompok kecil, diskusikan bagaimana siswa kelas 6 menunjukkan rasa hormat satu sama lain dan bagaimana tidak. Tuliskan lima item tindakan yang dapat dilakukan kelompok Anda untuk meningkatkan rasa hormat di antara semua siswa kelas 6 di sekolah.

Untuk Mitra
15 menit



Yang Saya Hormati dari ANDA!

Bermitralah dan mintalah siswa menulis atau membagikan tiga hal yang mereka hormati tentang orang lain.

Untuk Individu
15 menit



Menghormati Orang Lain: Penghormatan yang Disengaja

Tanyakan pada diri Anda, "Bagaimana saya bisa menunjukkan lebih banyak rasa hormat kepada orang lain?" Identifikasi tiga orang yang berinteraksi dengan Anda setiap hari dan setidaknya satu hal yang dapat Anda lakukan untuk lebih menunjukkan rasa hormat kepada orang tersebut. Cobalah segera dan buat jurnal tentang reaksi mereka.

Berfokus pada Teknologi
15 menit



Emoji Penghormatan

Jika Anda bisa mendesain emoji yang mewakili rasa hormat, seperti apa bentuknya? Gambarlah dan bagikan dengan seluruh kelas di akhir waktu menggambar yang ditentukan.

MENGHORMATI. - Efek Rasa Hormat

Pelajaran ini memperkenalkan siswa pada respons fisik otak dan tubuh terhadap rasa hormat, yaitu menjadi lebih bahagia, lebih produktif, lebih kreatif, dan lebih kolaboratif. Siswa juga mempelajari efek sikap tidak hormat pada tubuh, yang menyebabkan kita merasa cemas, marah, sedih, dll. Siswa melakukan brainstorming daftar “Top 10” tentang bagaimana mereka akan menunjukkan rasa hormat kepada orang lain di kelas.

Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Diagram otak yang bisa diproyeksikan di smartboard atau dicetak (bisa menggambar diagram secara kasar juga)
- ❑ Papan tulis dan spidol untuk brainstorming
- ❑ Kertas poster dan spidol untuk mentransfer Top 10 dari papan tulis ke poster
- ❑ Pelajari lebih lanjut tentang Efek Rasa Hormat (termasuk beberapa ide tentang cara meningkatkan rasa hormat dalam kelompok) di sini: <https://paulmeshanko.com/10-simple-things-you-can-do-and-not-do-to-practice-civility-respect-inclusion-at-work/>

Peta Standar

Pelajaran ini sejalan dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, Masyarakat Internasional untuk Teknologi dalam Standar Pendidikan, bila berlaku, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Evaluasi “Efek Rasa Hormat” dan bagaimana menunjukkan rasa hormat atau berada di lingkungan yang saling menghormati memiliki efek pribadi yang positif.
- Pikirkan cara untuk menunjukkan rasa hormat kepada orang lain.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Rasa hormat di kelas dimulai dari diri Anda. Mudah-mudahan Anda telah meluangkan waktu untuk melatih kemampuan Anda untuk menghargai diri sendiri terlebih dahulu. Siswa akan mengalami kesulitan menghargai diri sendiri jika mereka tidak melihat harga diri dicontohkan untuk mereka. Ingatlah betapa kuat, baik, dan berharganya Anda! Miliki itu! Minggu ini, evaluasi juga seberapa baik Anda menghargai orang lain. Ini mungkin tampak seperti "tidak punya otak" bagi para guru, karena kami mencintai siswa kami dan apa yang kami lakukan! Tapi, kita semua lelah, kita semua mengalami kejenuhan, dan kita semua memiliki siswa yang menantang kita. Ini terutama benar karena anak-anak usia sekolah menengah ini mulai mendorong beberapa batasan dan mengalami beberapa perubahan fisik, mental, dan emosional yang kuat. Di masa-masa ini, ingatlah bahwa setiap orang pantas dihormati meskipun rasanya mereka tidak pantas mendapatkannya. Ini tidak berarti kita mengabaikan manajemen kelas atau strategi disiplin, tetapi kita dapat mendekati setiap situasi dengan rasa hormat dan kebaikan. Beberapa hal untuk dipertimbangkan minggu ini: Bagaimana Anda mendengarkan siswa Anda (dan kolega Anda, dalam hal ini)? Apakah Anda mendengarkan *mendengar* atau mendengarkan *menanggapi*? Bagaimana tangki kesabaran Anda? Cukup kenyang atau kehabisan asap? Apakah Anda memiliki orang tua yang membuat Anda sulit ingin menunjukkan rasa hormat kepada mereka atau kepada merekasiswa? Saat Anda merasa tertantang, lelah, frustrasi, atau bahkan sedih, dan berjuang untuk merespons dengan cara yang baik dan hormat, ingatlah bahwa Anda BAIK-BAIK SAJA. Semuanya akan baik-baik saja. Anda dapat memasukkan kembali ukuran rasa hormat dalam berbagai cara: gunakan strategi mendengarkan aktif, ambil napas dalam-dalam lima kali sebelum merespons suatu situasi, gunakan pernyataan-Saya daripada pernyataan-Anda, rendahkan suara Anda dan lakukan pendekatan lembut untuk situasi yang menantang, atau, hubungi cadangan (jika Anda memiliki grup PLC atau mitra guru dan butuh istirahat, mintalah bantuan!). Anda dapat tumbuh dalam kemampuan Anda untuk

menunjukkan rasa hormat kepada orang lain, dan jika Anda gagal, akui, minta maaf, dan lanjutkan hidup. Besok adalah hari baru.

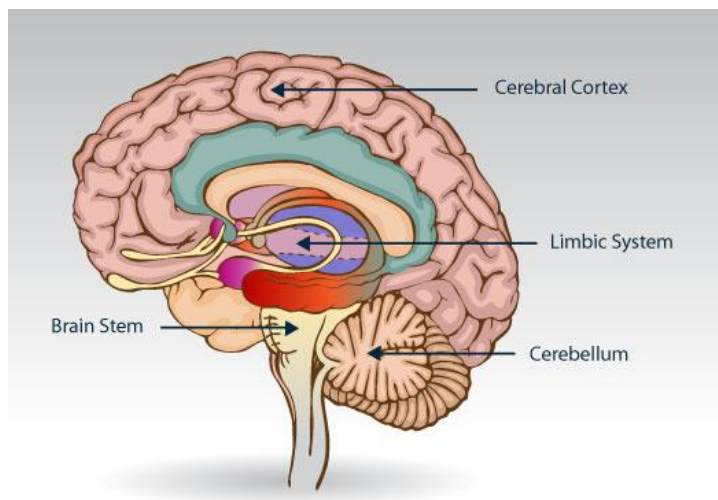


Membagikan

5-7 menit

Minggu lalu kami berbicara tentang cara untuk menunjukkan rasa hormat pada diri sendiri. Minggu ini kita akan berbicara tentang bagaimana kita dapat menunjukkan rasa hormat kepada orang lain dan mengapa ini akan menjadi bagian yang sangat penting dari kelas kita tahun ini. Alasan mengapa ini menjadi penting adalah karena memiliki lingkungan di mana setiap orang merasa sama-sama dihormati menciptakan lingkungan yang lebih bahagia, bebas dari stres negatif, dan membantu kita belajar dan berinteraksi dengan lebih baik. Berapa banyak dari Anda yang ingin berada di tempat di mana orang-orang bahagia, tidak stres, dan belajar serta bersenang-senang? (Tunggu tanggapan siswa.) Saya juga! Aku juga ingin berada di tempat itu. Jadi, hari ini, kita akan berbicara sedikit tentang efek menunjukkan rasa hormat kepada orang lain pada otak kita sendiri yang diterjemahkan menjadi cara kita berpikir dan merespons serta berinteraksi.

Untuk memulai, mari kita lihat otak: (Tunjukkan gambar di bawah atau gambar lain dari otak yang Anda miliki. Memproyeksikan di papan pintar sangat ideal, tetapi gambar dasar di papan tulis atau cetakan juga bisa digunakan.)



Sumber: <http://app.imcreator.com/static/FAAC356ED213474C9BBECA6FF5F06384/the-brain>

Cerebral Cortex dikenal sebagai **otak berpikir**. Ini adalah bagian dari otak kita yang membantu kita membuat pilihan yang baik; itu membantu kita bernalar dan merasionalisasi. Inilah yang menjadikan kita manusia. Kita benar-benar dapat memahami apa yang terjadi di sekitar kita dan membuat keputusan dan penentuan tentang situasi kita.

Sistem limbik dikenal sebagai **otak emosional**. Ini adalah bagian otak "lawan, lari, atau diam". Ini adalah bagian dari otak itu *bereaksi* terhadap rangsangan vs. *merespon* dengan cara yang logis dan rasional. Otak emosional inilah yang memicu saat kita takut, cemas, marah, atau bersemangat. Otak emosional sering bertanggung jawab ketika kita dihadapkan pada keharusan melakukan sesuatu yang baru atau asing - atau jika kita merasa seseorang marah pada kita atau tidak termasuk kita - atau jika sesuatu sangat menarik terjadi dan kami memacu adrenalin. Dalam situasi ini, otak emosional sebenarnya *mengambil alih* otak berpikir. Faktanya, otak emosional kita bertanggung jawab atas pemikiran kita *paling* waktu.



Mengilhami

15 menit

Jadi, apa hubungan fungsi otak kita dengan rasa hormat? Baiklah, mari kita bicara tentang itu. Seorang peneliti bernama Paul Meshanko telah mempelajari otak dan bagaimana otak berkontribusi pada kebutuhan kita akan rasa hormat (dari diri kita sendiri dan dari orang lain) dan bagaimana perasaan kita ketika kita menunjukkan rasa hormat kepada orang lain.

Meshanko mengatakan bahwa ketika kita diperlihatkan rasa tidak hormat (mungkin seseorang mengabaikan Anda atau tidak menyertakan Anda atau bersikap kasar kepada Anda), otak berpikir kita mati dan otak emosional kita menyala. Kami langsung merasa marah, sedih, defensif, atau dendam (seperti, kami ingin membalas orang yang tidak sopan). Ketika ini terjadi, tubuh kita melepaskan hormon yang disebut kortisol yang membuat kita dalam keadaan kecemasan dan kesadaran yang tinggi. Menurut Anda apa lagi yang terjadi pada tubuh fisik kita (bukan hanya otak kita) karena kortisol ekstra ini dalam sistem kita? Apa yang terjadi pada Andatubuh ketika Anda merasa cemas atau kesal? (Undang tanggapan siswa. Jawaban harus mencakup yang berikut: perut saya sakit, kepala saya sakit, saya menangis, saya merasa sakit, saya tidak dapat fokus, saya hanya memikirkan orang itu dan bagaimana dia memperlakukan saya, dll.)

Dan, Meshanko mengatakan tubuh membutuhkan waktu hingga empat jam untuk membuang semua kortisol ekstra itu! Jadi, ketika kita merasa tidak dihargai, kita berada dalam kondisi terburuk secara mental, emosional, dan fisik untuk waktu yang lama! Siapa yang ingin merasa seperti itu?! Atau, siapa yang ingin membuat orang lain merasa seperti itu? Bukan saya!



Memberdayakan

15 menit

Ada beberapa cara kita dapat melatih otak berpikir kita untuk merespons terlebih dahulu (sebelum otak emosional kita), tetapi hari ini, kita akan berbicara lebih banyak tentang bagaimana kita dapat mengatur lingkungan kelas kita sehingga menjadi salah satu rasa saling menghormati sehingga kita tidak saling menghormati. pernah menempatkan satu sama lain dalam keadaan cemas dan tidak nyaman ini. Meshanko mengatakan ketika orang berada di lingkungan yang saling menghormati, mereka lebih produktif, lebih bahagia, lebih baik dalam bekerja dalam tim, dan lebih kreatif! Ini disebut Efek Rasa Hormat. Nah, itu adalah jenis ruang kelas yang saya inginkan!

Jadi, kita akan mengambil beberapa menit saja untuk melakukan brainstorming 10 cara terbaik kita untuk menunjukkan rasa hormat kepada orang lain untuk meningkatkan efek rasa hormat di kelas ini. Ini bisa sangat sederhana. Faktanya, saya akan mulai: 1. Kami mendengarkan semua orang. (Undanglah siswa untuk menyebutkan gagasan mereka. Mulailah setiap gagasan dengan “Kami” untuk memperkuat bahwa ini adalah upaya kelompok dan harapan kelompok.)



Mencerminkan

5-7 menit

Tinjau 10 Teratas dan minta kelas membacanya bersama-sama. Pindahkan daftar itu ke selembar kertas poster dan pajang di tempat yang menonjol di ruangan itu. Jika ada waktu dan Anda memiliki siswa yang artistik atau membutuhkan sesuatu untuk dilakukan, mintalah siswa tersebut membuat posternya.