

# Keberanian

Ini adalah minggu pertama unit Keberanian kami. Siswa akan fokus pada keberanian dan bagaimana hal itu berhubungan dengan sub-konsep kerentanan saat kita mengambil risiko.

Mulailah unit dengan pelajaran seluruh kelas dan kemudian bertujuan 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



### Pernah Melakukan Itu?

Siswa akan diperkenalkan dengan konsep keberanian dan kerentanan dan mempraktikkan konsep-konsep ini dengan berbagi sifat yang membuatnya istimewa dan unik. *(Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.)*

## Pelajaran Mini

**Untuk Grup Kecil**  
15 menit



### Menggambarkan Keberanian

Bagilah kelas menjadi kelompok-kelompok kecil beranggotakan 4-6 orang. Mintalah setiap kelompok menggunakan kata-kata untuk membuat gelembung pikiran yang mengilustrasikan seperti apa keberanian itu. Dorong mereka untuk menyertakan contoh kerentanan juga! Contohnya termasuk membela diri sendiri, menggunakan kata-kata baik saat menghadapi kebencian, dll. Lihat di bawah untuk sebuah pemikiran template gelembung jika diinginkan.

**Untuk Mitra**  
15 menit



### Memulihkan

Dengan seorang rekan, diskusikan pertanyaan berikut dan pikirkan 2-3 jawaban untuk dibagikan kepada kelas: “Bagaimana Anda dapat “pulih” ketika Anda rentan dan reaksi dari orang lain negatif atau menyakitkan?”

**Untuk Individu**  
15 menit



### Pribadi Lingkaran Identitas

Menggunakan lingkaran untuk mewakili berbagai aspek yang membuat Anda unik, buatlah poster untuk mengilustrasikan berbagai komponen diri Anda. Mulailah dengan menggambar lingkaran besar di tengah kertas Anda dengan nama Anda di dalamnya. Di sekeliling lingkaran ini, tambahkan lingkaran lain dengan ukuran berbeda yang mewakili aspek identitas Anda. Jika satu komponen lebih penting, tingkatkan ukuran lingkaran Anda. Demikian pula, jika konsep tersebut kurang penting dalam pikiran Anda, buatlah lingkaran itu lebih kecil.

**Berfokus pada Teknologi**  
15 menit



### Emoji keberanian

Membuat emoji untuk mewakili keberanian untuk Anda. Ini TIDAK harus berupa wajah. Gunakan kreativitas dan kerentanan Anda untuk merancang emoji yang benar-benar pribadi yang menggambarkan arti keberanian bagi

Anda. Jelaskan emoji Anda dan alasan di baliknya dengan seluruh kelas jika waktu memungkinkan.

# Pernah Melakukan Itu?

Siswa akan diperkenalkan dengan konsep keberanian dan kerentanan dan mempraktikkan konsep-konsep ini dengan berbagi sifat yang membuatnya istimewa dan unik.

## Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Kartu indeks
- ☐ Pensil

## 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:

- Jelajahi hubungan antara keberanian dan kerentanan
- Periksa seperti apa keberanian dalam hidup mereka sendiri dan bagaimana menggabungkan berbagai momen berani untuk bergerak maju

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Selamat datang di Unit Keberanian, unit terakhir tahun ini! Kerja bagus mengerjakan kurikulum ini dengan siswa Anda! Pikirkan semua yang telah mereka pelajari dan semua cara Anda melihat mereka menunjukkan rasa hormat, kepedulian, inklusivitas, integritas, dan tanggung jawab sepanjang tahun. Sekarang Anda bisa menunjukkan kepada mereka seperti apa keberanian dan kebaikan itu. Kombinasi yang sangat kuat! Kita mungkin tidak secara alami berpikir tentang keberanian dan kebaikan bersama, tetapi kenyataannya, kebaikan adalah bentuk keberanian yang paling utama. Ini adalah keberanian untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan orang lain (terutama jika kita tidak menyukainya). Apakah Anda membutuhkan suntikan keberanian pada saat ini di tahun ini? Apakah semakin sulit untuk bersikap baik dan sabar?

Apakah Anda memiliki tekanan tambahan untuk menyelesaikan semuanya pada akhir tahun? Apakah lebih mudah untuk meluncur melalui Mei dan Juni? Mungkin. Tapi, jadilah kuat dan miliki keberanian; Anda akan berhasil dan begitu juga siswa Anda. Berjalanlah dengan berani menuju minggu-minggu terakhir; tuangkan kebaikan ekstra kepada siswa Anda, terutama mereka yang benar-benar bertahan di sana sepanjang tahun. Mereka membutuhkan kekuatan Anda sekarang lebih dari sebelumnya. Jadilah ekstra baik untuk diri sendiri juga. Kau berhasil. Anda melakukannya. Satu tahun lagi hampir di buku dan Anda jauh lebih baik untuk itu. Pikirkan semua yang telah Anda lakukan, pelajari, dan alami. Perhatikan bagaimana hal itu telah mengubah pendekatan dan pola pikir pengajaran Anda. Bagaimana Anda menjadi guru yang lebih baik hari ini daripada di awal tahun? Tidak ada yang lebih berani di kelas Anda selain Anda. Rangkullah dan bergerak dengan berani, maju terus!



## Membagikan

3-5 menit

Pikirkan kembali saat Anda dapat menggunakan keberanian dalam salah satu situasi yang disebutkan. Bagikan contoh Anda dengan tetangga. (Undang tanggapan siswa.) Semua skenario ini memerlukan keberanian yang besar.

Tahun-tahun pertengahan ini penuh dengan kesempatan untuk melatih keberanian karena kami terus meningkatkan waktu kami jauh dari keluarga kami dan memperluas lingkaran sosial kami ke lebih banyak orang yang memiliki keyakinan dan perspektif yang berbeda dari diri kami sendiri.



## Mengilhami

4-6 menit

Kami telah tiba di unit terakhir kami tahun ini: Keberanian! Sekarang setelah Anda menjalani sekolah menengah selama hampir dua tahun penuh, pengalaman harian Anda dengan kebutuhan akan keberanian pasti berkembang! Banyak dari Anda mendapati diri Anda menggunakan keberanian saat membela apa yang Anda yakini, membantu orang lain yang diintimidasi atau dikucilkan, dan bahkan menemukan kekuatan untuk menahan godaan untuk berpartisipasi dalam pilihan yang bertentangan dengan keyakinan atau kode moral Anda sendiri.

Salah satu komponen yang diperjuangkan banyak orang di bawah judul keberanian adalah konsep kerentanan. Meskipun fokus tahun-tahun sekolah menengah sering kali adalah mencari cara untuk "menyesuaikan diri", dibutuhkan keberanian untuk bersedia "menonjol", atau membuat diri Anda rentan terhadap apa yang mungkin dipikirkan dan dikatakan orang lain. Kerentanan menunjukkan kepada dunia warna asli Anda, apa yang membuat Anda istimewa dan unik, meskipun mungkin tidak cocok secara langsung dengan orang lain di sekitar Anda. Ini termasuk komponen internal dan eksternal diri Anda. Keyakinan Anda, moral Anda, keputusan pribadi Anda dalam berbagai situasi, dan bahkan kesediaan untuk mencoba sesuatu ketika orang lain enggan adalah aspek kerentanan yang berbeda. Anda bersedia mengambil risiko bahwa orang lain mungkin bereaksi negatif berdasarkan keputusan Anda, tetapi Anda cukup berani untuk tetap setia kepada Anda, terlepas dari apa yang dipikirkan atau dikatakan orang lain!

Pikirkan tentang saat ketika Anda membela apa yang Anda yakini, meskipun itu bukan pendapat umum. Bagaimana perasaan Anda? Anda membiarkan diri Anda menjadi rentan. Sebagian besar tindakan berani membutuhkan tingkat kerentanan tertentu!



## Memberdayakan

15 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan memainkan permainan tebak-tebakan yang disebut Siapaakah Aku? Untuk melatih keberanian dan kerentanan karena setiap orang menyoroti tiga hal positif tentang diri mereka sendiri.

Arah:

- Jelaskan bahwa setiap siswa (dan guru!) akan menerima kartu indeks.
- Di sisi bergaris kartu indeks setiap orang akan menulis 3 hal positif tentang diri mereka sendiri.
- Catatan: Coba gambarkan diri Anda menggunakan fitur dan karakteristik yang unik bagi Anda TETAPI juga tidak terlalu kentara bagi seluruh kelas! Sekarang adalah kesempatan Anda untuk mempraktikkan kerentanan saat Anda memutuskan apa yang akan dibagikan!
- Biarkan kartu Anda anonim.

- Setelah setiap orang menyelesaikan kartunya, mereka akan mengubahnya menjadi guru.
- Guru akan membacakan setiap kartu dengan lantang dan meminta kelas menebak orang yang mereka gambarkan.
- Ulangi sampai semua kartu telah dibaca.



## Mencerminkan

5-7 menit

Pandu diskusi tentang bagaimana rasanya berbagi hal-hal pribadi dengan seluruh kelas.

- Aspek apa dari kegiatan ini yang paling sulit?
- Bagaimana itu menunjukkan keberanian untuk menjadi rentan?

Tekankan pentingnya kerentanan sebagai subkonsep atau “mitra” dengan keberanian. Apakah Anda orang pertama yang mencoba sesuatu, sukarelawan untuk sesuatu yang tidak diketahui, atau orang yang membela ketidakadilan, Anda membiarkan diri Anda rentan.

Minggu ini tantang diri Anda untuk keluar dari zona nyaman Anda di satu bidang kehidupan Anda. Ambil risiko, dan gunakan keberanian untuk membuat diri Anda sedikit rentan saat Anda membela sesuatu, mencoba sesuatu yang baru, atau menjadi sukarelawan di area baru. Setiap tindakan keberanian memberdayakan Anda untuk maju dan terus mengatasi ketakutan dan menantang ketidakadilan.



Mendaki Gunung?



Putus Pertengkaran?



Mencoba makanan eksotis atau tidak dikenal?





Berbicara di depan sekelompok besar orang (25+)?



Mencoba olahraga baru?



Berkompetisi dalam kompetisi akademik seperti pameran sains atau 4-H?



Berdiri untuk pengganggu?





Memperkenalkan diri kepada siswa baru di sekolah?