

Menghormati

Minggu ini pelajaran kita akan berfokus pada membangun keterampilan untuk terlibat dalam komunikasi yang saling menghormati. Kami akan melakukannya melalui latihan I-Messages, keterampilan negosiasi, keterampilan berbicara, dan dalam mengevaluasi komunikasi tertulis untuk pesan dan nada yang sopan.

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



Menggunakan I-Message

Siswa akan belajar menggunakan I-Messages saat berkomunikasi dengan orang lain secara hormat. Pelajaran ini juga memperkenalkan konsep komunikasi asertif dan disiplin diri. *(Lihat halaman 3 untuk detail pelajaran.)*

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Skit Negosiasi

Salah satu bagian dari berkomunikasi secara efektif adalah belajar bagaimana bernegosiasi dengan orang lain. Negosiasi adalah diskusi yang bertujuan untuk mencapai keputusan yang disetujui semua orang. Seperti yang lainnya, ini membutuhkan keterampilan tertentu. Pengacara menggunakan keterampilan ini saat mencoba mencapai kesimpulan atas masalah hukum. Tetapi keterampilan ini juga penting bagi kita. Saat kita berselisih dengan seseorang, menjadi marah atau agresif dapat memperburuk situasi. Menggunakan pesan-I selama negosiasi adalah cara yang baik untuk bersikap asertif namun tetap menghormati. Kami akan melatih keterampilan negosiasi kami melalui sandiwara kelompok!

(Ikuti instruksi pada handout Negotiation Skits untuk menyelesaikan aktivitas ini.)

Untuk Mitra
15 menit



Keahlian berbicara

Minggu ini kita berbicara tentang cara-cara yang terhormat untuk berkomunikasi. Dalam pelajaran pertama kita, kita belajar bagaimana menggunakan I-Messages untuk berkomunikasi dengan seseorang. Kami juga mulai berbicara tentang bahasa tubuh, nada suara, dan bagaimana kami dapat berkomunikasi dengan hormat dan efektif bahkan tanpa mengucapkan sepatah kata pun! Berikut adalah beberapa strategi tambahan untuk membantu Anda berkomunikasi dengan hormat dan efektif: lakukan kontak mata (jika itu sesuai dengan budaya; beberapa budaya tidak suka melakukan kontak mata yang lama dan tidak apa-apa), dengarkan apa yang dikatakan orang lain, rangkum informasi, berikan detail singkat, berikan contoh untuk mendukung apa yang Anda katakan (ini membantu pendengar Anda

memahami apa yang Anda katakan), gunakan humor saat yang tepat, bicaralah dengan jelas, dan ajukan pertanyaan kepada audiens Anda sehingga Anda yakin mereka memahami Anda. Ini disebut memeriksa pemahaman. Demikian pula, jika Anda mendengarkan dan tidak memahami apa yang Anda dengar, Anda juga harus mengajukan pertanyaan kepada pembicara dengan hormat.

Kami akan melatih beberapa keterampilan komunikasi tambahan ini sekarang.

Berikan Lembar Pengamatan Komunikasi kepada pasangan dan mintalah mereka mengikuti petunjuknya.

Untuk Individu
15 menit



Inventaris Komunikasi Pribadi

Dalam entri jurnal singkat, jelaskan bagaimana Anda berbicara kepada orang lain dan diri Anda sendiri. Bagaimana (atau dapatkah) Anda menggunakan beberapa strategi komunikasi yang telah kita pelajari? Jika Anda tidak yakin bagaimana Anda berkomunikasi, lihat teks, snap, atau pesan lain yang telah Anda kirim. Seperti apa komunikasi Anda di sana?

Berfokus pada Teknologi
15 menit



Berkomunikasi melalui Teks

Diskusi Kelompok Besar: Diskusikan bagaimana SMS dapat membuat komunikasi menjadi lebih mudah dan lebih menantang. Bagaimana kita bisa salah menafsirkan teks? Bagaimana kita bisa memastikan teks kita jelas, hormat, dan bahwa pesan akan diterima seperti yang kita inginkan?

Contoh menyenangkan:



Menggunakan I-Message

Siswa akan belajar menggunakan I-Messages saat berkomunikasi dengan orang lain secara hormat. Pelajaran ini juga memperkenalkan konsep komunikasi asertif dan disiplin diri.

Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Tidak diperlukan materi, selain frasa komunikasi yang disebutkan di atas (atau yang Anda tulis sendiri)
- ❑ Lembar kerja ekstensi rumah dapat disediakan, jika diinginkan

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:

- Latihlah komunikasi yang penuh hormat

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Selamat datang di Unit Rasa Hormat! Saat Anda membimbing siswa Anda melalui pelajaran di minggu pertama ini, ingatlah bahwa kemampuan siswa Anda untuk belajar dan menunjukkan rasa hormat dimulai dari Anda. Bagaimana Anda mencontohkan rasa hormat untuk siswa Anda, untuk kolega Anda, dan yang paling penting, untuk diri Anda sendiri? Siswa pada usia ini mungkin skeptis tentang kekuatan rasa hormat, tetapi pemodelan aktif dapat menunjukkan kepada mereka bagaimana sikap hormat dapat sepenuhnya mengubah sikap, hubungan, persepsi diri, dan bahkan budaya. Saat Anda memasuki minggu ini, fokuslah secara khusus pada bagaimana Anda menunjukkan rasa hormat pada diri sendiri. Apakah Anda percaya bahwa Anda adalah seorang pendidik yang baik? Apakah Anda bangga dengan budaya kelas Anda? Apakah Anda menghargai kesehatan Anda? Apakah Anda terlalu memaksakan diri? Apakah Anda mengkomunikasikan kebutuhan Anda? Bisakah Anda tetap tenang di tengah konflik? Jika Anda merasa dapat meningkatkan cara Anda menunjukkan rasa hormat pada diri sendiri, luangkan waktu minggu ini untuk menuliskan semua hal yang Anda lakukan dengan baik saat ini. Apa saja hal tentang kelas Anda yang disukai siswa? Apa yang siswa lakukan dengan baik minggu ini? Itu adalah cerminan dirimu. Butuh tidur siang atau jalan cepat yang panjang? Ambil satu, meski rasanya Anda tidak punya waktu! Minggu ini, tingkatkan cara Anda melihat, merawat, dan menghargai diri sendiri.



Membagikan

5-7 menit

Dalam unit ini kita akan berbicara tentang rasa hormat. Definisi rasa hormat yang akan kita gunakan adalah “memperlakukan orang, tempat, dan benda dengan kebaikan”. Ini termasuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, yang juga disebut harga diri.

Bisakah seseorang menyebutkan beberapa cara kita menunjukkan rasa hormat kepada diri kita sendiri? (Undang tanggapan siswa.)

Hari ini kita akan fokus pada bagaimana kita menunjukkan rasa hormat ketika kita berkomunikasi dengan orang lain dalam bentuk tetapicara asertif.

Sebelum kita melakukan itu, mari kita bicara tentang kata asertif. Ada yang tau arti asertif? (Undang tanggapan siswa.)



Mengilhami

15 menit

Bagus! Asertif adalah saat kita mengomunikasikan kata-kata dan ide kita dengan percaya diri dan bukan dengan arogansi atau agresif. Ketika kita bersikap asertif, kita mengatakan apa yang kita pikirkan dan rasakan dengan cara yang tenang dan penuh hormat. Tujuan kami adalah untuk berkomunikasi. Perhatikan bahwa ini TIDAK sama dengan bersikap agresif, yaitu mengatakan apa yang kita pikirkan dan rasakan dengan cara yang kasar, terlalu lantang, dan tidak sopan. Saat Anda agresif, tujuan Anda sering kali adalah menyakiti. Ini bukan apa yang kita bicarakan di sini! Salah satu cara berkomunikasi yang asertif namun terhormat adalah menggunakan I-Messages (dan tidak, ini tidak sama dengan iMessages di iPhone Anda!). Pesan-pesan ini tidak menyalahkan atau menghakimi orang lain, dan memungkinkan Anda menyatakan perasaan Anda atau apa yang Anda butuhkan tanpa menyerang orang lain. Misalnya, jika seseorang membuat Anda kesal, Anda bisa mengatakan, “Kamu membuatku marah,” atau, “Aku merasa kesal saat kamu melakukan itu.” Tanggapan mana yang menurut Anda merupakan cara yang lebih efektif untuk berbicara dengan orang lain? Mengapa? (Undang tanggapan siswa.)

Berkomunikasi dengan cara yang tegas dan penuh hormat membutuhkan disiplin diri. Dibutuhkan kerja nyata untuk tidak meledak begitu saja pada orang lain. Kita harus check-in dengan otak kita dan dengan kenyataan sebelum kita membiarkan emosi kita yang berbicara untuk kita! Apa beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk membantu menenangkan diri ketika kita perlu berkomunikasi secara tegas tetapi kita merasa ingin berkomunikasi secara agresif?

(Undang tanggapan siswa. Beberapa ide termasuk menarik napas dalam-dalam, menghitung sampai 10, meninggalkan ruangan lalu kembali, menutup mata untuk memfokuskan kembali, dll.)



Memberdayakan

15 menit

Mari kita bicara melalui beberapa contoh. Saya akan menulis di atas kertas ungkapan yang mungkin diucapkan orang saat mereka kesal. Saya ingin Anda berbicara dalam kelompok kecil Anda tentang I-Message apa yang dapat Anda gunakan sebagai gantinya. Ingat mereka harus tegas dan hormat.

Tulis satu frase pada satu waktu pada lembar I-Message yang dipasang di dinding dan biarkan siswa berdiskusi. Kemudian minta seorang sukarelawan untuk menyarankan frasa yang berbeda; coret kalimat tersebut dan tulis I-Message yang menggantikannya. Gunakan sebanyak yang Anda punya waktu atau tulis sendiri:

- Kamu sangat mengganggu!
- Ini salahmu aku mendapat masalah.
- Anda selalu mengabaikan saya ketika teman-teman Anda yang lain ada di sekitar.
- Anda tidak pernah mendengarkan saya!

- Anda tidak pernah memberi tahu kami bahwa tugas harus dikumpulkan hari ini.

Kami juga berkomunikasi secara nonverbal dengan bahasa tubuh dan nada suara kami. Bahasa tubuh mungkin termasuk menggunakan gerak tubuh, ekspresi wajah, kontak mata, atau posisi tubuh (lengan disilangkan dalam posisi tertutup, tangan di pinggul dalam posisi menantang, dll.). Saat Anda membaca pernyataan asli pertama, seperti apa nada suara Anda dan seperti apa bahasa tubuh Anda? (Undanglah seorang siswa untuk memainkan peran ini.)

Sekarang, bagaimana nada suara dan bahasa tubuh Anda berubah saat Anda mengucapkan frasa tersebut sebagai I-Message? (Undanglah seorang siswa untuk bermain peran dan bahas perbedaannya.)

Kerjakan sisa pesan asli dan Pesan-I mereka (atau sebanyak yang Anda punya waktu). Perhatikan perbedaan nada suara dan bahasa tubuh antara pesan agresif dan I-Message.



Mencerminkan

5-7 menit

Menggunakan I-Messages adalah cara ampuh untuk mengomunikasikan perasaan kita tanpa menyalahkan orang lain. Ini juga merupakan cara yang produktif untuk berkomunikasi karena dapat membantu kita menyelesaikan masalah dengan orang lain dan merupakan cara yang baik untuk berbicara. Ingatlah untuk memikirkan bahasa tubuh dan nada suara juga. Anda tidak dapat menggunakan I-Message secara efektif jika Anda juga memutar mata atau memelototi seseorang. Seluruh pesan Anda, mulai dari apa yang Anda katakan hingga bagaimana Anda mengatakannya, perlu mengomunikasikan rasa hormat dan ketegasan, bukan agresi.

Pikirkan tentang hal ini hari ini ketika Anda berbicara dengan orang-orang, terutama dengan orang tua, wali, atau saudara kandung. Ini adalah orang-orang yang mungkin paling agresif dengan kita. Dalam percakapan Anda hari ini, bagaimana Anda dapat menggunakan I-Message untuk berkomunikasi dengan hormat?

Skit Negosiasi

Bagilah siswa menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari tiga atau empat orang, tergantung pada drama komedi. Jelaskan bahwa siswa akan bekerja dalam kelompok untuk mempelajari sandiwara yang akan mereka pertunjukkan untuk siswa lain. Drama komedi ini menunjukkan cara-cara positif untuk menanggapi masalah. Pisahkan sandiwara dan berikan satu ke setiap kelompok. Anda juga dapat memberikan topik kepada siswa dan meminta mereka membuat sandiwara sendiri jika Anda ingin menyediakan waktu ekstra. Setelah setiap sandiwara, tanyakan dengan mengacungkan tangan karakter mana yang menunjukkan keterampilan komunikasi yang penuh hormat.

Skit 1: Melakukan Tugas

Karakter: Narator, Craig, Cynthia (ibunya), José (temannya)

Narator: Craig dan keluarganya akan membersihkan rumah hari ini, dan pekerjaan Craig adalah mencuci piring. Telepon berdering dan itu adalah José, teman Craig.

Yusuf: Craig, apakah Anda ingin menonton film sore ini?

Craig: Izinkan saya bertanya. (memanggil ibunya) Bu, bisakah saya pergi menonton film dengan José?

Cynthia: Tentu, selama Anda mencuci piring sebelum pergi.

Craig: Saya bisa pergi José. Sampai jumpa nanti hari ini. (menutup telepon)

Narator: Belakangan pada hari itu, Cynthia pulang dari menjalankan tugas dan menemukan piring di wastafel. Craig masuk ke pintu beberapa menit kemudian.

Cynthia: Craig, saya meminta Anda untuk mencuci piring sebelum pergi ke bioskop.

Craig: Oh, bu, berhenti mengomeliku! Anda selalu membuat saya melakukan hal-hal yang tidak ingin saya lakukan.

Cynthia: Saya mendengar bahwa Anda marah Craig. Namun, saya kecewa karena Anda tidak melakukan apa yang Anda setuju.

Pertanyaan:

- Dengan mengacungkan tangan, siapa yang mengira Cynthia, sang ibu, berkomunikasi dengan jelas kepada Craig? Mengapa atau mengapa tidak?
- Dengan mengacungkan tangan, siapa yang mengira Craig berkomunikasi dengan cara yang bertanggung jawab dan penuh hormat? Mengapa atau mengapa tidak?

Skit 2: Pekerjaan Rumah Terlambat

Karakter: Narator, Tn. Johnson, Marina, Andrea

Narator: (Minta karakter memerankan apa yang dikatakan narator.) Di kelas matematika, Pak Johnson menulis beberapa soal hari ini di papan tulis. Marina dan Andrea masuk dan duduk di kursi mereka.

Pak Johnson: Oke anak-anak, sebelum kita mulai tolong sampaikan PR matematika yang harus dikumpulkan hari ini.

Marina: Pak Johnson, Anda tidak pernah memberi tahu kami bahwa pekerjaan rumah harus dikumpulkan hari ini! Itu tidak adil!

Andrea: Saya lupa menuliskan tugas, jadi saya tidak mengerjakannya. Bisakah saya menyerahkannya besok?

Pertanyaan:

- Dengan mengacungkan tangan, siapa yang mengira Marina berbicara dengan cara yang akan didengarkan oleh Tuan Johnson? Mengapa atau mengapa tidak?
 - Dengan mengacungkan tangan, siapa yang mengira Andrea berbicara dengan cara yang akan didengarkan oleh Tuan Johnson? Mengapa atau mengapa tidak?
 - Jika Anda adalah Tuan Johnson, kepada siapa Anda akan mendengarkan dan mengapa? *(Jelaskan bahwa Tuan Johnson mungkin masih menilai pekerjaan rumah Andrea terlambat, tetapi dia bertanggung jawab atas tindakannya.)*
-

Skit 3: Mendengarkan Musik

Karakter: Narator, seorang Remaja, dua teman, Adik Perempuan, Kakak Perempuan

Narator: (Suruh karakter berakting saat narator berbicara) Seorang remaja laki-laki dan teman-temannya sedang nongkrong di ruang bawah tanah sambil mendengarkan musik yang sangat keras. Adik perempuan dan kakak perempuannya ada di lantai atas mencoba mengerjakan pekerjaan rumah.

Adik perempuan (memanggil menuruni tangga): Bisakah Anda mengecilkan musiknya? *Little Sister menunggu sebentar, lalu memanggil lebih keras:* Matikan musiknya! Kamu selalu kasar!

Kakak perempuan (turun tangga untuk berbicara dengan saudara laki-lakinya dan teman-temannya): Maaf, tapi saya perlu berbicara dengan Anda.

Saudara laki-laki: Apa yang kamu inginkan, kak?

Kakak perempuan: Kami mencoba untuk bekerja dan tidak bisa karena sangat keras. Bisakah Anda menolaknya?

Pertanyaan:

- Dengan mengacungkan tangan, siapa yang mengira adik perempuan itu berkomunikasi dengan hormat?
- Dengan mengacungkan tangan, siapa yang mengira kakak perempuan itu berkomunikasi dengan hormat?
- Jika Anda adalah remaja laki-laki, kepada siapa Anda akan mendengarkan dan mengapa?

Skit 4: Di Lapangan Basket

Karakter: Narator, Matthew, Connor, Sam

Narator: Matthew, Conner, dan Sam adalah siswa kelas enam di tim bola basket papan atas. Mereka semua adalah pemain yang kuat, tetapi Connor tidak bermain bagus hari ini. Permainan diikat 20-20, ketika seorang pemain di tim lain menggiring bola melewati Connor, menembak, dan skor. *(Suruh Connor dan pemain dari tim lain melakukan ini saat narator sedang berbicara.)*

Connor: Sobat, saya benar-benar tidak bermain bagus hari ini.

Matius: Connor, kamu mengerikan. Saya tidak percaya Anda membiarkan pemain itu melewati Anda! Kamu selalu mengacau.

Diri: Saya berjuang di pertandingan terakhir, Connor. Mungkin kita bisa berlatih beberapa permainan bersama selama paruh waktu; Saya bisa menggunakan latihan juga.

Pertanyaan:

- Dengan mengacungkan tangan, siapa yang mengira Matius berkomunikasi dengan hormat?
 - Dengan mengacungkan tangan, siapa yang mengira Sam berkomunikasi dengan hormat?
 - Jika Anda adalah Connor, kepada siapa Anda akan mendengarkan dan mengapa?
-

Skit 5: Menghancurkan Teman iPad

Karakter: Narator, Anna, Kaitlyn, Jordan

Narator: Minggu lalu, Anna meminjam iPad Kaitlyn untuk menyelesaikan tugas sekolah. Dalam perjalanan ke sekolah pagi itu, iPad terjatuh dari ransel Anna dan rusak setelah Jordan secara tidak sengaja menabrak Anna. Mereka melihat Kaitlyn di depan sekolah dan berjalan ke arahnya. *(Minta Anna dan Jordan melakukan ini saat narator sedang berbicara.)*

Anna: Hei, Kaitlyn. Anda tahu iPad Anda yang saya pinjam? Nah, Jordan menabrak saya dan membuat saya menjatuhkannya. Itu semua salahnya.

Kaitlyn: Wow, Jordan, itu benar-benar bodoh!

Yordania: Saya minta maaf telah merusak iPad Anda, Kaitlyn, dan saya dapat membelikan Anda satu lagi dengan uang saku saya. Tapi, menurutku tidak adil menyalahkanku, Anna. Aku tidak sengaja bertemu denganmu; Saya tidak bermaksud merusak apa pun.

Pertanyaan:

- Menurut Anda siapa yang mengomunikasikan kebutuhan dan perasaan mereka dengan jelas dalam drama komedi ini? (Jawab: Yordania)
- Menurut Anda siapa yang berkomunikasi dengan tidak baik? (Anna dan Kaitlyn)
- Apa yang bisa dikatakan Anna dan Kaitlyn?

Lembar Pengamatan Komunikasi

Arah: Untuk kegiatan ini, Anda akan melatih keterampilan berbicara Anda dengan pasangan. Anda akan bergiliran menjadi pembicara dan pengamat. Pilih salah satu topik yang tercantum di lembar dan luangkan sekitar lima menit untuk memikirkan atau mencatat apa yang akan Anda katakan. Kemudian berbicara untuk *dua menit* tentang topik itu sementara pasangan Anda mendengarkan.

Minta pasangan Anda mengisi kolom untuk Anda saat Anda berbicara dan kemudian bertukar peran sehingga orang lain menjadi pembicara selama dua menit. Pengamat akan memeriksa dalam tabel di bawah keterampilan yang dia lihat digunakan oleh pembicara dan kemudian berbagi kekuatan dan apa yang perlu ditingkatkan.

Topik yang Mungkin:

- Jelaskan situasi lucu yang Anda alami.
- Ceritakan tentang momen atau pencapaian yang membanggakan.
- Bicarakan tentang grup musik favorit Anda dan apa yang Anda sukai dari mereka.
- Bicara tentang seseorang yang Anda kagumi dan mengapa.
- Bicarakan tentang aktor atau aktris favorit Anda dan mengapa Anda menyukainya.
- Menurut Anda, apa kekuatan terbesar komunitas sekolah Anda?
- Jelaskan salah satu liburan terbaik yang pernah Anda alami.
- Jika Anda bisa pergi ke mana saja di dunia, ke mana Anda akan pergi dan mengapa?
- Jelaskan sesuatu yang menurut Anda penting dalam skala nasional atau global, dan alasannya.

Keterampilan Ditunjukkan	Nama Pembicara	Nama Pembicara
Membuat Kontak Mata (jika sesuai budaya)		
Menggunakan Ekspresi Wajah		
Menunjukkan Minat pada Topik		
Merangkum Informasi		
Memberikan Detail Ringkas		
Menggunakan Humor (jika sesuai dengan topik)		
Berbicara dengan Jelas		
Memeriksa Pemahaman Pendengar		