

Menghormati

Fokus minggu ini adalah pada komunikasi yang saling menghormati melalui mendengarkan secara aktif. Siswa akan belajar apa itu mendengarkan aktif dan bagaimana terlibat di dalamnya selama pelajaran utama. Pelajaran mini sepanjang minggu akan memperkuat pentingnya mendengarkan secara aktif dan memberi siswa kesempatan untuk melatih keterampilan mendengarkan aktif mereka.

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

START
HERE

Mendengarkan Aktif

Dalam pelajaran ini, siswa menonton video singkat yang menjelaskan apa itu mendengarkan aktif dan bagaimana terlibat di dalamnya. Siswa kemudian akan mendapatkan kesempatan untuk mendiskusikan apa yang mereka pelajari dan mempraktikkan mendengarkan secara aktif dan komunikasi yang penuh hormat dengan mendiskusikan masalah yang dapat diperdebatkan dengan pasangan. (*Lihat halaman 3 untuk detail pelajaran.*)

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Mengamati Keterampilan Mendengar Aktif

Kegiatan ini akan membiarkan siswa mengidentifikasi mendengarkan aktif atau tidak sopan mendengarkan. Pilih 4-5 pasang sukarelawan (tergantung waktu): 4-5 pembicara dan 4-5 pendengar. Menulis keterampilan mendengarkan di papan tulis dan, diam-diam, tugaskan setiap pasangan untuk menggambarkan mendengarkan secara aktif dalam percakapan mereka atau melakukan kebalikan dari mendengarkan secara aktif (contoh: alih-alih melihat ke arah pembicara, pendengar melihat ke kejauhan atau ke bawah, seolah-olah melihat ke arah telepon). Beri tahu mereka untuk tidak membiarkan orang lain mengetahui situasi mendengarkan yang mana (mendengarkan aktif/mendengarkan buruk) yang akan mereka gambarkan. Jelaskan kepada kelas bahwa tujuannya adalah untuk mengamati keterampilan mendengarkan secara aktif yang didemonstrasikan atau diabaikan dalam setiap percakapan. Setiap pasangan akan pergi satu per satu; "pembicara" akan berbicara sekitar 1 menit tentang hobi favorit, liburan, makanan, tempat untuk dikunjungi, atau "favorit" lainnya. "Pendengar" harus mendemonstrasikan keterampilan yang ditugaskan. Mintalah kelas mengidentifikasi keterampilan yang didemonstrasikan atau diabaikan dan bagaimana pendengar dapat melakukan pekerjaan yang lebih baik. Mintalah kedua siswa tersebut duduk dan kemudian mintalah dua sukarelawan lainnya untuk maju ke depan. Ulangi latihan untuk setiap pasangan sukarelawan.

Keterampilan Mendengar Aktif: Lihatlah orang yang sedang berbicara, jika sesuai dengan budaya. • Pertahankan postur tubuh terbuka. • Tunggu sampai orang tersebut selesai berbicara dan kemudian ajukan pertanyaan. • Berikan

isyarat nonverbal seperti mengganggu. • Ringkaslah apa yang dikatakan orang tersebut (ini dapat dimulai dengan, “Apa yang saya dengar Anda katakan adalah....”).

Untuk Mitra
15 menit



Apa Arti Mendengarkan Bagi Saya

Secara berpasangan, mintalah siswa memilih dan mendiskusikan pendapat mereka tentang salah satu kutipan berikut tentang arti mendengarkan. Kemudian, mintalah pasangan untuk membuat slogan mereka sendiri atau tagline "yang dapat dikutip" untuk mendengarkan secara aktif, yang secara khusus ditujukan untuk siswa sekolah menengah. Setelah sekitar 10 menit, minta pasangan untuk berbagi interpretasi kutipan mereka dan slogan atau kutipan yang baru mereka tulis.

Kutipan:

“Ada perbedaan dalam mendengarkan dan menunggu giliran berbicara.”
—Simon Sinek

“Salah satu bentuk rasa hormat yang paling tulus sebenarnya adalah mendengarkan apa yang dikatakan orang lain.” —Bryant H. McGill

“Mendengarkan adalah tentang hadir, bukan hanya diam.” —Krista Tippett

“Keberanian adalah apa yang diperlukan untuk berdiri dan berbicara; keberanian juga dibutuhkan untuk duduk dan mendengarkan.” —Winston Churchill

“Kamu tidak bisa berpura-pura mendengarkan. Itu menunjukkan.” —Raquel Welch

Untuk Individu
15 menit



Inventaris & Sasaran Mendengar Aktif

Berilah setiap siswa selembar kertas gambar putih atau kertas printer. Mintalah siswa menentukan pada skala dari 1-10 (1 adalah yang terendah dan 10 adalah yang tertinggi), di mana mereka percaya bahwa mereka berada dalam keterampilan mendengarkan aktif mereka (termasuk melihat orang, bila perlu; memiliki postur terbuka; menggunakan yang tepat komunikasi nonverbal; mengajukan pertanyaan; dan meringkas). Mintalah mereka menggambar nomor itu, dengan cetakan besar, di atas kertas mereka. Kemudian, di sekitar angka itu, mintalah siswa menuliskan 3-5 (atau lebih!) tujuan yang akan mereka upayakan untuk menjadi pendengar aktif yang lebih baik di seluruh unit Respek. Siswa juga dapat mengilustrasikan tujuan ini, dan/atau menghias nomor mereka. Di bagian belakang, mintalah siswa menuliskan angka yang mereka inginkan di akhir unit. Ingatkan mereka bahwa penting bagi mereka untuk memiliki tujuan yang masuk akal, jadi menaikkan satu angka pun merupakan langkah ke arah yang benar! Mereka tidak perlu berada di 10. Mintalah siswa menyerahkan ini, sehingga Anda dapat membagikannya kembali di akhir unit dan meminta evaluasi diri kedua.

Berfokus pada Teknologi
15 menit



Blebi lebih baik Mendengarkan Melalui Teknologi

Dalam kelompok besar (atau dalam kelompok kecil, dan kemudian berkumpul kembali sebagai kelompok besar), diskusikan apakah teknologi membuat kita menjadi pendengar yang lebih baik atau tidak, dan mengapa. Pastikan untuk membedakan antara bagaimana teknologi telah membuat kita menjadi pendengar yang lebih baik (alat bantu dengar yang lebih baik, teknologi telepon yang lebih baik, konferensi video yang lebih baik) vs. pendengar yang lebih baik.

Mendengarkan Aktif

Dalam pelajaran ini, siswa menonton video singkat yang menjelaskan apa itu mendengarkan aktif dan bagaimana terlibat di dalamnya. Siswa kemudian akan mendapat kesempatan untuk mendiskusikan apa yang mereka pelajari dan kemudian berlatih mendengarkan secara aktif dan komunikasi yang penuh hormat dengan mendiskusikan masalah yang dapat diperdebatkan dengan pasangan.

Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Smartboard atau cara lain untuk memproyeksikan video

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:

- Pelajari komponen mendengarkan aktif dan hubungkan dengan rasa hormat dan kebaikan

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Rasa hormat di kelas dimulai dari diri Anda. Mudah-mudahan Anda sedang mengerjakan bagaimana Anda dapat menemukan cara untuk menghargai diri sendiri. Jika tidak, tidak ada kata terlambat! 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; kami mencintai siswa kami dan apa yang kami lakukan! Tapi, kita semua lelah, kita semua mengalami kelelahan, dan kita semua memiliki siswa yang menantang kita, terutama saat anak-anak usia sekolah menengah ini mulai mendorong beberapa batasan dan mengalami perubahan fisik, mental, dan emosional yang kuat. Khususnya di saat-saat ini, ingatlah itu 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 untuk mendengar atau mendengarkan untuk 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 rekasiswa? 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 menanggapi suatu situasi, gunakan pesan-Saya daripada pernyataan Anda, turunkan suara Anda dan lakukan pendekatan lembut untuk situasi yang menantang, atau, hubungi cadangan (jika Anda memiliki komunitas pembelajaran profesional [PLC] atau guru-rekan dan butuh istirahat, minta 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

Kami akan berbicara tentang bagaimana menjadi pendengar yang baik. Salah satu cara mendengarkan seseorang dengan baik disebut mendengarkan aktif. Apakah ada yang punya ide tentang apa artinya menjadi *aktif* pendengar? (Undang tanggapan siswa.)



Mengilhami

15 menit

Dalam video ini, kita akan belajar sedikit lebih banyak tentang apa artinya itu. Saat Anda menonton video, tuliskan poin-poin yang dia cantumkan tentang menjadi pendengar yang aktif.

“Bagaimana Menjadi Pendengar Aktif” dari Emeroy Bernardo (5 menit 30 detik) <https://www.youtube.com/watch?v=0eHxNdlyo7g>



Memberdayakan

15 menit

Mari kita bicara tentang apa yang baru saja kita pelajari. Apa saja hal-hal yang dicantumkan Emeroy dalam video yang penting untuk menjadi pendengar yang aktif?

- Perhatian
- Ikut terlibat
- Memiliki postur terbuka
- Mengajukan pertanyaan untuk mengklarifikasi poin
- Simpulkan apa yang Anda dengar
- Gunakan pernyataan saya untuk mencerminkan apa yang mereka katakan
- Jangan menilai; jangan menyela
- Tanggapi dengan tepat, dengan kebaikan dan pengertian

Apa perbedaan antara mendengar dan mendengarkan? (Undang tanggapan siswa.)

Sekarang, semua orang berdiri. Emeroy juga berbicara tentang postur tubuh dan bahasa tubuh sebagai bagian penting dari mendengarkan secara aktif. Kami berbicara tentang bahasa tubuh minggu lalu juga. Bahasa tubuh, atau komunikasi nonverbal kita, termasuk bagaimana kita berdiri, apa yang kita lakukan dengan tangan kita, ekspresi wajah kita, dll. Beralih ke orang di sebelah Anda dan pada hitungan ketiga, ambil postur tubuh yang menunjukkan bahwa Anda tidak mendengarkannya secara aktif. Satu, dua, tiga, pergi! Siswa harus berpose. Komentari berbagai postur; Anda harus melihat lengan terlipat di dada, mengalihkan pandangan, mungkin tubuh berpaling dari pasangannya, cemberut, tatapan tidak tertarik, dll.

Sekarang, pada hitungan ketiga, ubah postur tubuh Anda menjadi posisi yang menurut Anda mewakili mendengarkan secara aktif. Satu, dua, tiga, pergi! Siswa harus melakukan pose baru. Komentari apa yang Anda lihat.

- Bagaimana postur ini terasa berbeda dari postur pertama Anda? (Undang tanggapan siswa.)
- Bagaimana cara mendengarkan secara aktif menunjukkan rasa hormat kepada orang yang Anda ajak bicara? (Undang tanggapan siswa.)
- Bagaimana mendengarkan secara aktif menunjukkan rasa hormat terhadap diri sendiri? (Undang tanggapan siswa.)

Ini mungkin sedikit kurang jelas, tetapi seperti yang dibahas dalam video, mendengarkan secara aktif dapat meningkatkan hubungan. Dengan menjadi pendengar yang aktif, Anda tidak hanya membuat orang yang Anda dengarkan bahagia, tetapi Anda juga bisa membuat diri Anda bahagia. Senang rasanya menghormati orang lain dan memperbaiki hubungan. Anda mungkin akan belajar lebih banyak, menghindari konflik, dan merasa lebih baik tentang cara Anda menangani diri sendiri dan orang lain. Anda akan menurunkan respons stres Anda dan kemungkinan meningkatkan reputasi Anda dengan orang yang Anda ajak berkomunikasi, yang menunjukkan bahwa Anda tidak hanya menghargai orang lain tetapi juga diri Anda sendiri. Anda cukup menghargai diri sendiri untuk memastikan interaksi Anda dengan orang lain juga menciptakan pengalaman positif bagi Anda.



Mencerminkan

5-7 menit

Sekarang, Anda akan berlatih mendengarkan secara aktif! Anda mendapatkan lima menit terakhir untuk berbicara dengan orang di sebelah Anda! Anda dapat berbicara tentang apa pun yang Anda inginkan, tetapi kerjakan keterampilan yang baru saja kita bicarakan. Perhatikan bahasa tubuh Anda, ajukan pertanyaan, gunakan isyarat nonverbal untuk menunjukkan bahwa Anda mendengarkan, dan hadir. Jangan memikirkan hal lain, tetapi fokuslah pada orang di depan Anda. Jangan melihat ponsel Anda atau perangkat teknologi lainnya! Ingat, hadir!

Anda akan memilih salah satu topik ini untuk didiskusikan dengan pasangan Anda. Anda bisa setuju atau tidak setuju dengan pernyataan tersebut, dan diskusikan pemikiran Anda dan mengapa Anda berpikir seperti itu. Gunakan mendengarkan aktif dan strategi komunikasi yang penuh hormat untuk percakapan Anda! Saya akan menonton untuk melihat bagaimana Anda melakukannya! Anda dapat menulis topik berikut di papan tulis, memproyeksikannya di papan pintar, atau cukup mengucapkannya beberapa kali. Kemudian, melayang di sekitar ruangan untuk mengamati percakapan.

- Seragam sekolah harus menjadi persyaratan untuk semua sekolah.
- Atlet profesional, bintang film, atau musisi dibayar terlalu banyak.
- Junk food harus dilarang di sekolah.
- Setiap siswa harus memainkan alat musik.
- Video game terlalu keras dan harus dihilangkan.
- Aturan berpakaian sekolah adil untuk anak laki-laki dan perempuan.
- Sekolah sepanjang tahun lebih baik bagi siswa.

Dengan satu atau dua menit terakhir, soroti beberapa percakapan positif dan penuh hormat yang Anda saksikan dan alasannya. Ingatkan siswa untuk menggunakan aktif mendengarkan hari ini!