

Tanggung jawab

Minggu ini siswa belajar tentang memiliki batasan yang sehat sehingga mereka dapat mengambil langkah yang tepat menuju tanggung jawab. Siswa diingatkan bahwa mereka tidak bertanggung jawab atas segala sesuatu tetapi ada beberapa hal yang menjadi tanggung jawab mereka sepenuhnya. Tujuannya adalah untuk memberi siswa kesadaran akan tanggung jawab pribadi, sosial, dan publik mereka dan belajar bagaimana mempertahankan batasan yang sehat untuk diri mereka sendiri, dengan orang lain, dan bahkan dengan teknologi.

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



Lingkaran Tanggung Jawab

Pelajaran ini memperkenalkan siswa pada gagasan tentang batas dan ruang, dan di mana tanggung jawab kita berada dalam berbagai batas ruang yang kita bagi dengan diri kita sendiri dan orang lain.. (*Lihat halaman 3 untuk detail pelajaran.*)

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Bukan Tanggung Jawab Saya

Ingatlah bahwa kita tidak harus merasa bertanggung jawab atas segalanya. Kami hanya dapat bertanggung jawab atas apa yang dapat kami kendalikan secara pribadi. Dalam kelompok kecil menggunakan T-chart, petakan hal-hal yang selalu berada dalam kendali Anda dan hal-hal yang tidak. Sisa hari itu, fokuslah pada hal-hal yang dapat Anda kendalikan dan bertanggung jawab atas pilihan tersebut. Untuk hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, tetapkan batasan yang sehat untuk mengingatkan diri sendiri bahwa hal-hal tersebut belum tentu menjadi milik Anda hari ini.

Ide ekstensi: Brainstorming beberapa teknik yang dapat kita gunakan untuk membantu menenangkan tubuh dan otak kita sehingga kita membuat pilihan yang bertanggung jawab dan mempertahankan batasan yang sehat ketika hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan terjadi pada kita.

Untuk Mitra
15 menit



Tidak apa-apa untuk Mengatakan Tidak

Terkadang kita berada dalam situasi di mana kita diminta untuk melakukan sesuatu yang tidak nyaman bagi kita atau yang kita tahu seharusnya tidak kita lakukan. Jika kita tidak memiliki harga diri dan batasan pribadi yang sehat, kita mungkin tergoda untuk tidak bertanggung jawab dan membuat pilihan yang buruk. Dan terkadang pilihan yang buruk ini sebenarnya adalah pilihan yang baik. Misalnya, Anda diminta mengasuh tetapi Anda harus belajar untuk ujian bahasa Inggris malam itu. Anda tidak ingin mengecewakan ibu yang meminta Anda, tetapi lebih bertanggung jawab untuk menolak permintaannya. Ini bisa jadi sulit. Dengan pasangan Anda, praktikkan

beberapa strategi "Tidak" untuk membantu Anda menolak situasi yang membuat Anda mengkompromikan batasan Anda atau yang bukan pilihan pribadi yang baik untuk Anda. Beberapa strategi meliputi:

- Rekor rusak (mengulangi "tidak" berulang-ulang)
- Mengubah subjek
- Mengucapkan "terima kasih" atas tawaran/undangan/kesempatan, tetapi saat ini tidak akan berfungsi dalam jadwal saya
- Menggunakan empati ("Saya mengerti Anda berada dalam situasi sulit tetapi saya tidak dapat membantu sekarang.")
- Jelaskan diri mereka dan/atau tawarkan ide alternatif ("Suara keras sebenarnya membuat saya sangat tidak nyaman, jadi saya tidak akan menjadi teman baik di konser karena saya akan sangat stres. Tapi, saya bisa bergabung dengan Anda di kedai kopi kemudian!").

Untuk Individu
15 menit



Ruang Pribadiku

Bagikan diagram ruang pribadi yang digunakan dalam pelajaran utama. Mintalah siswa menuliskan tanggung jawab yang termasuk dalam batasan ini untuk mereka secara pribadi. Kemudian, mintalah mereka berpikir/membuat jurnal tentang hal ini: Bagaimana mereka dapat menjaga batasan yang sehat ketika berhadapan dengan seseorang yang melanggar garis batas atau yang mengganggu atau tidak bertanggung jawab dalam ruang sosial dan publik? Misalnya, jika seorang teman terus-menerus mondar-mandir di loker Anda dan Anda membutuhkan ruang, apa yang dapat Anda katakan atau lakukan untuk menghormati namun mempertahankan batas pribadi atau intim yang sehat? Siswa dapat membuat jurnal tentang refleksi mereka.

Berfokus pada Teknologi
15 menit



Batas Sehat dengan Teknologi

Diskusi kelompok besar atau petunjuk jurnal: Bagaimana teknologi memengaruhi kemampuan kita untuk mempertahankan batasan yang sehat? Bagaimana teknologi mencegah kita mempertahankan batasan yang sehat? Bagaimana kita dapat menggunakan disiplin diri untuk menegakkan batasan yang sehat dengan teknologi? [mis., tidak ada telepon di meja makan, tidak ada Internet setelah waktu tertentu di malam hari, tidak ada sistem TV/permainan di kamar tidur, dll.] (Lihat handout ruang pribadi dan/atau informasi dari pelajaran utama).

Lingkaran Tanggung Jawab

Pelajaran ini memperkenalkan siswa pada gagasan tentang batas dan ruang, dan di mana tanggung jawab kita berada dalam berbagai batas ruang yang kita bagi dengan diri kita sendiri dan orang lain..

Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Selebaran Cincin Tanggung Jawab
- ❑ Ekstensi Opsional:
The Washington Post menerbitkan sebuah artikel yang menjelaskan batasan ruang pribadi bagi orang-orang dari berbagai negara; ini bisa menjadi ekstensi atau ekstensi teknologi yang menarik bagi siswa yang membutuhkan/menginginkan lebih banyak tantangan: https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/04/24/how-close-is-too-close-depends-on-where-you-live/?utm_term=.0848e250ce9c

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 batasan yang sehat
- Identifikasi tanggung jawab yang berada dalam batas ruang intim, pribadi, sosial, dan publik

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Terkadang membantu untuk memikirkan tanggung jawab kita melalui berbagai sudut pandang: hak vs. tanggung jawab, batasan pribadi dan profesional, dan sumber tanggung jawab. Masing-masing memberi kita perspektif baru tentang apa yang merupakan tanggung jawab dan apa yang tidak. Misalnya, Anda berhak atas lingkungan kerja yang aman dan positif. Dengan demikian, Anda bertanggung jawab untuk berkontribusi pada lingkungan yang aman dan positif itu. Seperti apa budaya staf sekolah Anda? Seperti apa hubungan guru? Apa tenor ruang istirahat staf? Apakah guru dan administrator berada di halaman yang sama? Tanggung jawab apa yang Anda miliki sebagai bagian dari komunitas tersebut untuk memastikan lingkungan kerja yang aman dan positif? Bagaimana dengan batasan pribadi dan profesional Anda di tempat kerja? Jika Anda memiliki siswa yang memiliki pergumulan pribadi dan akibatnya membawa agresi, kesedihan, atau frustrasi mereka ke kamar Anda, apa tanggung jawab Anda? Tanggung jawab Anda adalah untuk mengajar anak-anak itu dan memastikan lingkungan kelas kondusif untuk belajar bagi semua siswa. Bukan tanggung jawab Anda untuk "memperbaiki" situasi rumah mereka atau secara pribadi menilai dan mengatasi masalah kesehatan mental atau emosional mereka. Tetapkan batas pribadi dan profesional dengan tidak mengambil masalah mereka secara pribadi dan mencari profesional sekolah lain atau layanan publik untuk membantu siswa Anda dengan cara yang mereka perlu dibantu. Bagaimana dengan mengetahui dari mana tanggung jawab Anda berasal? Apakah Anda tahu mengapa Anda melakukan apa yang Anda lakukan? Sudahkah Anda menciptakan tanggung jawab untuk diri sendiri atau diberikan kepada Anda oleh orang lain? Mengetahui sumber tanggung jawab Anda dapat membantu Anda memprioritaskannya dan menjadi lebih efisien. Luangkan waktu hari ini untuk mengevaluasi hak dan tanggung jawab Anda, untuk menetapkan beberapa batasan yang perlu Anda tetapkan, dan untuk memahami mengapa Anda melakukan apa yang Anda lakukan.



Membagikan

5-7 menit

Dalam unit ini kita berbicara tentang tanggung jawab. Berapa banyak dari Anda, sejak minggu lalu, yang memiliki kesempatan untuk bertanggung jawab atas sesuatu atau membuat pilihan yang bertanggung jawab, *dandihindari* menyalahkan orang lain atau tidak jujur dalam menyelesaikan apa yang diminta untuk Anda lakukan? (Undanglah siswa untuk berbagi jika mereka mau.)

Bagus! Terus kerjakan itu! Sebenarnya terasa menyenangkan untuk bertanggung jawab atas sesuatu, bahkan jika itu berarti mengakui sesuatu yang Anda lupa lakukan atau memilih tidak melakukan. Bukannya mengecewakan orang rasanya enak, tapi rasanya enak memperbaiki situasi itu.



Mengilhami

15 menit

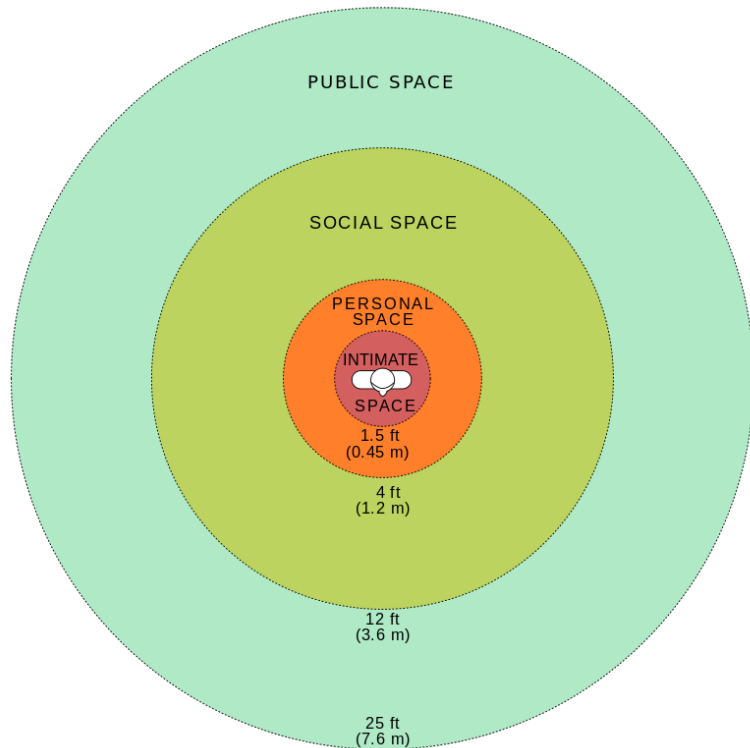
Minggu ini kita akan berbicara tentang batasan tanggung jawab. Terkadang rasanya kita perlu bertanggung jawab atas semua orang dan segalanya. Seiring bertambahnya usia, Anda akan diberi lebih banyak tanggung jawab dan mungkin sulit untuk mengetahui di mana garis itu berhenti. Sebenarnya tidak semuanya adalah tanggung jawab Anda. Sebagai kelas, sebagai sekolah, dalam keluarga Anda, ada tanggung jawab bersama. Kita semua terlibat untuk membuat semuanya bekerja. Dan, jika Anda mulai melakukan hal-hal yang secara teknis menjadi tanggung jawab orang lain, mereka tidak akan belajar memenuhi peran mereka dalam kelompok dan Anda akan kewalahan dengan terlalu banyak hal yang harus dilakukan dan dipikirkan. Jadi, penting untuk memiliki batasan yang baik dengan orang lain saat memutuskan apa yang menjadi dan bukan tanggung jawab Anda.



Memberdayakan

20 menit [Rekomendasi: Pecah ini menjadi dua bagian berdurasi 10 menit; Bagian 1 untuk penjelasan dan Bagian 2 untuk kegiatan. Ini memperpanjang waktu pelajaran, tetapi mungkin diperlukan.]

Untuk membantu kita mengetahui di mana batasan tanggung jawab, ada baiknya mengetahui apa batasan pribadi kita. Mari kita lihat gambar ini:



(Sumber: WebHamster, 2009, [CC BY-SA 3.0](#))

Baik memproyeksikan gambar di papan pintar atau menggambarnya di papan tulis, tetapi siswa juga memerlukan cetakan untuk kegiatan akhir, sehingga Anda juga dapat membagikannya kepada siswa sekarang juga.

Ruang intim Anda biasanya mencakup 18 inci pertama di sekitar Anda. Jadi, dari tubuh Anda ke luar sekitar 1 ½ kaki (sekitar 17-18 inci), itulah ruang Anda. Beberapa orang mengatakan jika Anda merentangkan lengan, jarak lengan apa pun dan ke dalam adalah ruang intim Anda. Dan, semakin dekat dengan Anda, semakin intim atau pribadi jadinya. Anda tidak harus mentolerir orang yang menatap wajah Anda, misalnya, atau menyentuh Anda jika Anda tidak menginginkannya. 1 ½ kaki itu adalah tanggung jawab Anda dan tanggung jawab Anda sendiri. Demikian pula, ruang intim orang lain adalah milik mereka. Jangan menganggap seseorang menginginkan Anda masuk ke dalam ruangnya tanpa undangan. Penting untuk diingat bahwa Anda tidak bertanggung jawab atas ruang intim seseorang. Misalnya, bukan tanggung jawab Anda untuk memastikan semua orang di sekitar Anda bahagia, meskipun Anda baik hati bertanya bagaimana Anda dapat membantu jika Anda melihat seseorang sedih dan menjadi teman yang baik. Namun, jika mereka memilih untuk tetap tidak bahagia atau jika tidak aman bagi Anda untuk terlibat dengan orang itu, bukan tugas Anda untuk "memperbaikinya". Tugas Anda adalah bertanggung jawab atas ruang intim dan kesejahteraan Anda sendiri.

Namun, di luar ruang intim itu, kami masuk ke lebih banyak ruang bersama. Sekitar empat kaki dari tepi ruang intim Anda disebut ruang pribadi. Di sinilah Anda masih merasa seperti itu adalah ruang Anda tetapi orang lain akan datang dan pergi, duduk di samping Anda saat makan siang, melewati Anda di lorong, dan bergaul dengan Anda di kelas atau di rumah. Kadang-kadang, rasanya seperti orang-orang berada di ruang intim Anda (seperti jika mereka duduk tepat di samping Anda saat makan siang, misalnya) tetapi mereka beroperasi dalam pola pikir ruang yang lebih pribadi atau bahkan sosial. Mereka tidak bermaksud terlalu dekat, tapi begitulah ramainya meja makan siang. Ruang pribadi Anda masih dapat menjadi milik

Anda, tetapi ingatlah bahwa ruang pribadi Anda juga akan bersinggungan dengan ruang pribadi orang lain, jadi Anda harus ramah. Apa yang terjadi di dalam ruang pribadi Anda, sebagian besar juga merupakan tanggung jawab Anda. Bagaimana Anda memperlakukan orang yang duduk di sebelah Anda saat makan siang adalah tanggung jawab Anda. Mereka juga memiliki tanggung jawab untuk menjadi teman makan siang yang baik juga.

Dari 4 kaki hingga 12 kaki, ini disebut ruang sosial. Di sinilah Anda menghabiskan waktu berkumpul dengan teman, bekerja dengan rekan satu tim, berinteraksi di sekolah atau di rumah, atau bahkan di ruang komunitas yang lebih kecil. Di sini tanggung jawab dibagi oleh mereka yang berada di ruang tersebut. Siapa pun yang menempati atau berbagi ruang sosial harus menghormati orang-orang yang ada di ruang itu bersama mereka.

Dari 12 kaki hingga 25 kaki, kami memasuki "ruang publik". Ini adalah restoran umum, toko, jalan, trotoar, kampus sekolah pada umumnya, dan terkadang ruang kelas. Seperti ruang sosial, kami memiliki tanggung jawab untuk bertindak dengan tepat, ramah, dan membantu di ruang ini, tetapi kami tidak secara pribadi bertanggung jawab atas semua yang terjadi di dalam ruang tersebut. Jika antrean panjang di toko, misalnya, bukan tanggung jawab kami untuk memperbaikinya, namun tanggung jawab kami untuk menunggu dengan sabar.

Aktivitas:

Saya akan memberi Anda masing-masing selebaran cincin luar angkasa ini, dan kemudian saya akan membacakan berbagai tanggung jawab yang kita miliki. Saya ingin Anda menuliskan tanggung jawab itu di atas ring yang menurut Anda paling tepat. *Bagikan lembar kerja Rings of Responsibility dan bacalah dari daftar berikut, berikan siswa waktu untuk menulis di antaranya. Mereka juga bisa menuliskan nomornya.*

1. Menggosok gigimu
2. Menyerahkan pekerjaan rumah Anda tepat waktu
3. Menjadi teman yang baik
4. Mengikuti aturan sekolah
5. Berlatih instrumen Anda sebelum konser
6. Mengatakan hal-hal baik tentang diri Anda
7. Memberikan pujian kepada orang lain
8. Bekerja keras pada matematika Anda
9. Duduk diam di perpustakaan
10. Membersihkan setelah Anda makan siang
11. Membersihkan kamar Anda di rumah
12. Merawat kakek nenek
13. Menunggu dengan sabar dalam antrean di sebuah toko
14. Melambai ke tetangga
15. Berbagi hal-hal positif secara online



Mencerminkan

5-7 menit

Mari kita lihat di mana Anda meletakkan barang-barang yang baru saja saya daftarkan. Periksa jawaban Anda dan jika Anda meletakkan sesuatu di ring yang berbeda dari yang saya baca di sini, mari bicarakan ide Anda. Perhatikan bahwa beberapa dapat diperdebatkan untuk ruang yang berbeda seperti yang ditunjukkan di bawah ini.

1. Menyikat gigi - intim
2. Menyerahkan pekerjaan rumah Anda tepat waktu - sosial
3. Menjadi teman yang baik - pribadi/sosial
4. Mengikuti aturan sekolah - sosial/publik
5. Berlatih klakson Anda sebelum konser - sosial
6. Mengatakan hal-hal baik tentang diri Anda - intim
7. Memberikan pujian kepada orang lain - sosial
8. Bekerja keras pada matematika Anda - pribadi
9. Duduk diam di perpustakaan - pribadi/sosial
10. Membersihkan setelah Anda makan siang - pribadi / sosial
11. Membersihkan kamar Anda di rumah - pribadi/sosial
12. Merawat kakek nenek - sosial
13. Sabar menunggu antrean di toko - umum
14. Melambaikan tangan ke tetangga - sosial/publik
15. Berbagi hal-hal positif secara online - publik

Penting untuk diingat bahwa, meskipun kita memiliki tanggung jawab untuk bersikap baik, peduli, membantu, dan menghormati di semua ruang, beberapa ruang (seperti ruang intim dan pribadi kita) adalah tanggung jawab kita sendiri, sama seperti ruang intim dan pribadi orang lain. tanggung jawab mereka. Penting untuk diingat bahwa dan untuk tidak memberi orang lain kekuasaan atas ruang intim atau pribadi Anda atau mengambil kekuasaan atas ruang intim atau pribadi orang lain. Itu adalah ruang tempat Anda perlu diundang. Ruang sosial dan publik lebih cair. Kadang-kadang kita akan menemukan hal-hal terjadi yang bukan tanggung jawab kita, tetapi kadang-kadang kita akan menemukan bahwa kita dapat membantu dan menunjukkan tanggung jawab (seperti melatih klakson kita sehingga kita dapat berkontribusi secara positif di konser). Bukan tanggung jawab kami untuk memastikan seluruh band terdengar bagus, tetapi tanggung jawab kami untuk memastikan kami terdengar bagus! Ini bisa menjadi hal yang sulit untuk dipikirkan, tetapi luangkan waktu untuk mengevaluasi di mana tanggung jawab Anda dan bagaimana Anda memenuhinya. Jangan mengambil tanggung jawab yang bukan milik Anda dan jangan melepaskan tanggung jawab yang menjadi milik Anda sendiri.

Lingkaran Tanggung Jawab

