

Menghormati

DalamKeduaminggu unit ini, siswa melanjutkan perbincangan tentang pola pikir, kali ini melihat apa artinya memiliki pola pikir tetap dan bagaimana hal ini memengaruhi kemampuan mereka untuk bersikap hormat. Siswa memiliki kesempatan untuk merefleksikan diri, mengubah pola pikir mereka dari tetap menjadi pertumbuhan, dan mengenali kekuatan pribadi mereka dari perspektif mindset berkembang.

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



Pola Pikir Tetap vs. Pola Pikir Pertumbuhan

Pelajaran ini melanjutkan tema dari pelajaran utama di Minggu 1 dimana siswa belajar tentang otak dan memiliki mindset berkembang. Minggu ini kita berbicara tentang apa artinya memiliki pola pikir tetap dan bagaimana kita dapat bekerja untuk mengatasi keadaan tetap itu dan beralih ke keadaan pertumbuhan. *(Lihat halaman3 untuk detail pelajaran.)*

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Membangkitkan Ulang Pola Pikir

Kegagalan bisa membuat kita merasa ingin berhenti. Saat kita berkata pada diri sendiri bahwa kita tidak bisa melakukan sesuatu atau bahwa kita tidak akan pernah mahir dalam sesuatu, kita terlibat dalam pola pikir tetap. Ini berbeda dengan mindset berkembang. Dengan pola pikir tetap, kita tidak membuat rencana untuk menjadi lebih baik dan kita tidak percaya pada kemampuan kita untuk tumbuh, berubah, dan berkembang. Pola pikir tetap membuat kita terjebak. Pola pikir tetap juga mencegah kita memperlakukan diri sendiri dan orang lain dengan rasa hormat yang pantas kita terima. Penting untuk mengenali saat Anda berada dalam mindset tetap dan menggunakan bahasa yang mengubah Anda menjadi mindset berkembang.

Dalam kelompok kecil, bacalah berbagai ekspresi fixed mindset dan tulis ulang sehingga menjadi ekspresi growth mindset.

- Saya tidak akan pernah pandai dalam hal ini.
- Saya tidak memiliki apa yang diperlukan.
- Ini terlalu sulit bagiku.
- Saya mungkin juga berhenti.
- Aku sangat benci ini.
- Setiap orang lebih baik dari saya.
- Tentu saja saya tidak tahu bagaimana melakukan ini!
- Tidak ada yang berjalan baik untukku.
- Ini adalah subjek terburuk saya!

Untuk Mitra
15 menit



Bergerak dari Tetap ke Pertumbuhan

Apa sesuatu yang Anda miliki dengan mindset tetap? Bagaimana mindset tetap ini membatasi kemampuan Anda untuk menghargai diri sendiri atau orang lain? Bagaimana Anda bisa mengubahnya sehingga Anda memiliki mindset berkembang? Dengan cara apa hal ini akan mengubah cara berpikir dan perasaan Anda tentang diri sendiri dan/atau orang lain?

Untuk Individu
15 menit



Jurnal: Memperbaiki Fixed Mindset Anda

Jurnal: Apa yang Anda ketahui atau yakini Anda kuasai? Mengapa Anda berpikir demikian? Sekarang, apa yang tidak Anda pikirkan atau yakini bahwa Anda pandai? Mengapa Anda meragukan kemampuan Anda? Tulis satu kalimat yang menyatakan bahwa Anda BAIK dalam hal yang baru saja Anda identifikasi sebagai perjuangan. (Misalnya, jika Anda merasa tidak pandai matematika, Anda akan menulis, "Saya pandai matematika.") Tulis kalimat ini 10 kali. Lain kali Anda dihadapkan pada hal ini, ulangi kalimat ini untuk diri Anda sendiri.

**Berfokus pada
Teknologi**
15 menit



Bagaimana Teknologi Membanjiri Kita?

Dalam hal apa saja teknologi hampir "terlalu berlebihan" bagi otak kita? Bagaimana Anda dan keluarga/teman Anda "mencabut" dan mengatur ulang pikiran Anda saat menghadapi terlalu banyak teknologi? Bagaimana mencabut kabel membantu kita memberi dan menerima rasa hormat?

Pola Pikir Tetap vs. Pola Pikir Pertumbuhan

Pelajaran ini melanjutkan tema dari pelajaran utama di Minggu 1 dimana siswa belajar tentang otak dan memiliki mindset berkembang. Minggu ini kita berbicara tentang apa artinya memiliki pola pikir tetap dan bagaimana kita dapat bekerja untuk mengatasi keadaan tetap itu dan beralih ke keadaan pertumbuhan.

Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Komputer, Proyektor, atau Papan Tulis

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:

- Bedakan antara fixed mindset dan growth mindset.
- Diskusikan bagaimana pola pikir tetap menghalangi kemampuan kita untuk menghargai diri sendiri dan 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 mempersulit keinginan untuk menunjukkan rasa hormat kepada mereka atau siswa mereka? 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 kita berbicara tentang otak dan pola pikir berkembang. Siapa yang bisa mengingatkan kita apa itu mindset berkembang? (Undang tanggapan siswa.)



Mengilhami

3-5 menit

Bagus! Pola pikir berkembang berarti kita percaya bahwa kita bisa menjadi lebih pintar atau mengembangkan kemampuan kognitif kita melalui kerja keras, belajar, memperhatikan, dan belajar dari kesalahan. Kami memiliki kekuatan untuk menjadi lebih!

Jadi, kebalikan dari itu disebut fixed mindset. Ketika pola pikir kita tetap, kita terjebak. Kami menganggap kami akan selalu memiliki, akan selalu, dan selalu tahu apa yang kami miliki, siapa, dan ketahui hari ini. Kita tidak pernah bisa pandai _____. Bagi saya, itu adalah [guru, masukkan apa yang menurutnya tidak mereka kuasai di sekolah sebagai siswa kelas 8]. Tapi, masalahnya adalah kebohongan itu mudah dipercaya sehingga kita sering menciptakan mindset tetap untuk diri kita sendiri. Kami memilih untuk terjebak.

Ini cukup bisa dimengerti, mengingat semua pesan yang kami terima secara teratur. Media sering memberi tahu kita apa yang bisa atau tidak bisa kita lakukan atau menjadi. Orang tua kita mungkin memberi tahu kita siapa kita atau apa yang bisa kita lakukan; Anda adalah pemain bola basket, Anda adalah pemain piano, Anda adalah bintang teater, Anda harus tinggal di rumah dan membantu saudara Anda, dll. Mungkin guru Anda yang memberi tahu Anda apa yang bisa atau tidak bisa Anda lakukan atau menjadi. Banyak yang harus diambil.



Memberdayakan

15 menit

Lingkungan di sekitar kita juga memberi kita pesan dan, kenyataannya, otak kita tidak bisa menerima semuanya.

Mari tonton video singkat ini tentang keterbatasan yang dimiliki otak kita yang mungkin bisa membantu kita menemukan cara untuk mendorong pola pikir tetap menjadi pola pikir berkembang:

Jam tangan: [Keterbatasan Otak](#)

Jika Anda tidak dapat menonton, poin-poin berikut menyoroti informasi utama yang disajikan:

- Indra kita membantu kita menerima dan memproses informasi.

- Mata kita sendiri mengambil informasi yang setara dengan 1MB setiap detik; ini seperti membaca seluruh ensiklopedia setiap menit.
- Kulit kita memiliki lebih dari empat juta reseptor yang membantu kita memproses informasi.
- Otak kita harus menyaring semua informasi yang diberikan indera kita setiap detik. Itu sering menyaringnya melalui apa yang berbahaya, penting, menyenangkan, atau menarik.
- Otak kita menggunakan ingatan, pengalaman, dan perasaan kita saat ini untuk membantu menebak apa arti informasi yang diprosesnya. Seringkali otak kita menebak dengan benar, tetapi terkadang kita salah mengartikan apa yang kita lihat, dengar, rasakan, cicipi, atau cium.
- Mungkin sulit bagi otak kita untuk mengikuti semua pesan yang diterimanya.
- Otak kita dapat menerima ribuan pesan sekaligus, tetapi hanya dapat memproses sekitar empat secara bersamaan. Ini berarti kita terganggu atau kehilangan informasi penting sepanjang waktu.
- Pengalaman kita tentang dunia bergantung pada perhatian dan persepsi kita; persepsi membuat kita sadar akan lingkungan kita dan membantu kita memahami detail di sekitar kita. Perhatian membantu persepsi karena memberi tahu kita detail mana yang harus kita perhatikan.
- Dengan memahami bagaimana otak, persepsi, dan perhatian kita bekerja (dan di mana batasannya), kita dapat hidup lebih sadar dan lebih fokus pada tujuan kita dan apa yang benar-benar perlu dilakukan. Ini dapat membantu kita memiliki mindset berkembang daripada mindset tetap.

Kadang-kadang otak kita kewalahan dengan semua informasi yang kita ambil. Banyak pekerjaan untuk menyaring apa yang benar, penting, dan sehat. Akan lebih mudah untuk tetap teguh pada cara berpikir kita, yang mungkin terasa nyaman pada awalnya, tetapi biasanya menghalangi kita untuk benar-benar menghargai diri sendiri dan orang lain.

Saat kita merasa mantap, yang kita butuhkan adalah strategi untuk membantu memusatkan kembali perhatian dan fokus kita sehingga kita dapat belajar dan berkembang. Apa saja hal-hal yang dibombardir oleh siswa kelas 7 setiap hari yang membuat otak Anda kewalahan? (Undang tanggapan siswa.)

Bagaimana hal-hal ini memberi kita mindset tetap vs. mindset berkembang? (Undang tanggapan siswa.)

Bagaimana memiliki mindset tetap mencegah kita menghargai diri sendiri dan orang lain? (Undang tanggapan siswa.)

Apa saja hal sederhana yang dapat kita lakukan untuk membantu kita memfokuskan kembali otak kita sehingga kita dapat belajar dan tumbuh dengan lebih baik? Ketika Anda bingung atau frustrasi, apa yang membantu Anda tenang dan kembali? (Undang tanggapan siswa. Diskusikan teknik pernapasan, olahraga, membaca, berbicara dengan seseorang, dll.)



Mencerminkan

5-7 menit

Sebagai penutup, mari lakukan respons tembak cepat. Saya akan membacakan beberapa frasa untuk Anda dan Anda mengatakan "tetap" jika menurut Anda itu mewakili pola pikir tetap atau "pertumbuhan" jika menurut Anda itu mewakili pola pikir berkembang. Misalnya, jika saya berkata, "Saya tidak akan pernah mempelajari ini!" Anda akan berkata, "Tetap!". Ini dia:

- Saya tidak tahu cara bermain, tetapi saya bersedia mencoba! - Pertumbuhan
- Saya kira saya tidak akan pernah cukup baik. - Tetap
- Ini terlalu sulit bagiku. - Tetap
- Jika saya bekerja keras, saya akan mencapai tujuan saya. - Pertumbuhan
- Saya bisa melakukan apapun yang saya pikirkan. - Pertumbuhan
- Saya mungkin tidak sebaik Anda, tetapi saya membuat kemajuan. - Pertumbuhan
- (Yang ini rumit!) Saya tidak mengerti. - Pertumbuhan jika mengarah pada lebih banyak pertanyaan dan pembelajaran; diperbaiki jika itu mengarah pada pengunduran diri dan kekalahan.

Lain kali Anda merasa ingin mengatakan bahwa Anda tidak dapat melakukan sesuatu atau itu terlalu sulit sehingga Anda sebaiknya berhenti, ingatlah bahwa Anda memiliki kekuatan untuk tumbuh. Dan, jika Anda merasa kewalahan oleh lingkungan, seperti otak Anda tidak dapat mengikutinya, istirahatlah. Ambil napas dalam-dalam. Fokuskan perhatian dan persepsi Anda dan nikmati saja. Anda dapat merespons lingkungan Anda; Anda tidak perlu bereaksi terhadap mereka. Hargai diri Anda cukup untuk istirahat sampai Anda siap untuk waspada dan bergerak maju.