

Tanggung jawab

Siswa telah dihadapkan pada gagasan tanggung jawab selama bertahun-tahun, jadi fokus minggu ini adalah pada disiplin diri. Siswa akan berbicara tentang apa itu disiplin diri dan bagaimana mereka dapat menumbuhkan disiplin diri yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari mereka. Melalui diskusi kelompok besar dan jurnal, siswa akan mengevaluasi strategi disiplin diri mana yang paling membantu mereka meningkatkan tanggung jawab mereka melalui disiplin diri.

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



START
HERE

Membangun Disiplin Diri

Pelajaran pertama ini memperkenalkan siswa pada tanggung jawab dan bagaimana disiplin diri memainkan peran besar dalam tanggung jawab dan dapat diandalkan. Siswa akan belajar tentang lima hal yang memengaruhi kemampuan kita untuk mengembangkan disiplin diri dan jurnal tentang salah satu hal yang ingin mereka kerjakan di seluruh unit Tanggung Jawab. (*Lihat halaman 3 untuk detail pelajaran.*)

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Membangun Disiplin Diri - Skenario

Dalam kelompok, bacalah skenario yang melibatkan seseorang yang akan meninggalkan tugas atau tanggung jawab. Diskusikan strategi disiplin diri terbaik yang dapat mereka gunakan untuk membantu mereka menyelesaikan tugas atau menjadi lebih sukses di lain waktu. Skenario:

Mario memiliki proyek sains yang harus diselesaikan pada hari Jumat. Ini hari Senin dan dia memiliki semua yang dia butuhkan tetapi tidak merasa termotivasi untuk memulai. Dia tidak berhasil dalam sains dan sangat membutuhkan nilai bagus untuk proyek ini. Apa yang dapat Mario lakukan untuk meningkatkan disiplin dirinya untuk tidak hanya mengerjakan proyek, tetapi melakukannya dengan baik?

Samara memiliki tugas mingguan di rumah; dia diharuskan membersihkan debu, menyedot debu atau menyapu, dan membersihkan kamar mandi. Dia benci pekerjaan rumah. Semua temannya mendapat uang saku untuk melakukan pekerjaan di sekitar rumah, tetapi ayahnya mengatakan itu hanya bagian dari keluarga. Dia selalu menunggu sampai hari Jumat untuk melakukan pekerjaannya dan kemudian harus melakukan semuanya sekaligus dan biasanya melewatkan jalan-jalan bersama teman-temannya pada hari Jumat sepulang sekolah karenanya. Bagaimana Samara bisa lebih disiplin diri untuk melakukan tugas mingguannya sepanjang minggu alih-alih menabung semuanya sampai hari Jumat ketika dia ingin pergi keluar dengan teman-temannya?

Adyson kesulitan membaca. Dia seharusnya membaca selama 20 menit di rumah tetapi ibunya bekerja shift ganda dan tidak ada di rumah sampai Adyson tidur. Nana-nya tinggal bersama Adyson hampir setiap malam dan biasanya menonton TV atau tidur siang. Adyson tidak suka membaca sendiri. Dia hanya tidak peduli melakukannya. Apa yang dapat dilakukan Adyson untuk lebih disiplin membaca 20 menit setiap hari, bahkan jika dia tidak memiliki siapa pun untuk membaca bersamanya?

Untuk Mitra
15 menit



Mengapa Kita Menyerah?

Dalam mitra, diskusikan mengapa kita terkadang tidak menyelesaikan apa yang kita mulai, atau menyerah. Apa yang membuat kita mengabaikan tanggung jawab kita dan apa yang perlu kita lakukan untuk bertahan dengan sesuatu? Strategi apa yang Anda gunakan untuk mengatasi frustrasi dan keputusan yang menyebabkan Anda tidak memenuhi tanggung jawab?

Untuk Individu
15 menit



Strategi Disiplin Diri Saya

Apa strategi disiplin diri yang sudah Anda gunakan yang berhasil dengan baik dan strategi baru apa yang ingin Anda coba? Buat jurnal tentang hal ini dan tentang tanggung jawab rutin yang Anda miliki yang tidak terlalu Anda sukai dan membutuhkan lebih banyak disiplin diri untuk menyelesaikannya. Bagaimana Anda akan menggunakan strategi baru Anda saat tanggung jawab ini muncul lagi?

Berfokus pada Teknologi
15 menit



Teknologi dan Disiplin Diri

Dengan cara apa teknologi membantu kita menjadi lebih disiplin? Apakah ada aplikasi yang kita gunakan untuk tetap disiplin? Akembali kami termotivasi dengan tidak kehilangan teknologi kami jadi kita selalu melakukan apa yang seharusnya kita lakukan? Dengan cara apa teknologi mengalihkan perhatian kita dan mencegah kita dari disiplin diri?

Membangun Disiplin Diri

Pelajaran pertama ini memperkenalkan siswa pada tanggung jawab dan bagaimana disiplin diri memainkan peran besar dalam tanggung jawab dan dapat diandalkan. Siswa akan belajar tentang lima hal yang memengaruhi kemampuan kita untuk mengembangkan disiplin diri dan jurnal tentang salah satu hal yang ingin mereka kerjakan di seluruh unit Tanggung Jawab.

Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

Bahan yang Dibutuhkan☐ Bahan jurnal/catatan**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:

- Pahami peran disiplin diri dalam bertanggung jawab.
- Berlatih strategi untuk meningkatkan disiplin diri mereka.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Sebagai seorang guru, Anda memiliki banyak tanggung jawab sepanjang hari sekolah. Anda juga bertanggung jawab kepada dan untuk sejumlah orang. Menjaga setiap orang dan segala sesuatu tetap teratur dan sesuai jalur dengan apa yang perlu dicapai saling melengkapi dapat menjadi tantangan. Salah satu cara untuk membantu memastikan Anda memenuhi semua tanggung jawab Anda adalah dengan membuat daftar semua tanggung jawab Anda dan apa yang Anda perlukan untuk memenuhi tanggung jawab tersebut. Ini membantu Anda membuat rencana, menetapkan tujuan, dan memiliki harapan yang realistis dengan apa yang dapat Anda selesaikan dalam sehari. Pernahkah Anda benar-benar memikirkan tentang setiap tanggung jawab sehari-hari, mencantumkan, dan memerinci apa yang Anda butuhkan atau memprioritaskan apa yang harus dilakukan terlebih dahulu? Cobalah, jika tidak. Anda akan terkejut dengan a) seberapa besar tanggung jawab Anda, dan b) betapa senangnya diatur. Anda mungkin juga mengidentifikasi hal-hal yang dapat Anda lepaskan dari piring Anda. Apakah Anda benar-benar bertanggung jawab atas "x", atau apakah itu pekerjaan orang lain yang entah bagaimana Anda warisi? Mungkin ada kesempatan untuk mengurangi sebagian tanggung jawab Anda dan mendapatkan sebagian waktu Anda kembali.

**Membagikan**

5-7 menit

Selamat datang di unit Tanggung Jawab! Ini akan menjadi unit yang hebat karena kita bisa belajar tentang berbagai elemen tanggung jawab. Saya tahu Anda semua tahu apa itu tanggung jawab, bukan? Siapa yang dapat menentukan tanggung jawab bagi kita? (Undang tanggapan siswa.)



Mengilhami

3-5 menit

Definisi yang akan kita gunakan dari RAK adalah, “dapat diandalkan untuk melakukan hal-hal yang diharapkan atau diminta dari Anda.” Saya pikir kata kuncinya di sini adalah “dapat diandalkan”. Ketika Anda memikirkan kata dapat diandalkan, apa yang terlintas dalam pikiran Anda? (Undang tanggapan siswa.)

Seiring bertambahnya usia, Anda diharapkan menjadi lebih dapat diandalkan. Karena Anda memiliki lebih banyak kesempatan, lebih banyak kebebasan, lebih banyak pengalaman hidup, dan lebih banyak usia, orang akan mengharapkan lebih banyak dari Anda. Mereka akan lebih bergantung pada Anda. Pikirkan tentang siapa Anda bergantung sekarang. Siapakah beberapa orang yang Anda andalkan (bahkan di luar orang tua atau wali)? Siapa, dalam hidup Anda, jika mereka tidak muncul untuk Anda secara teratur, yang akan memberikan dampak besar? (Undang tanggapan siswa. Dorong mereka untuk berpikir kreatif. Pikirkan jika guru tidak hadir, supir bus, dokter, pekerja kebersihan, manajer toko kelontong, dll.)

Bertanggung jawab adalah tugas semua orang.



Memberdayakan

15 menit

Bagian lain dari menjadi andal dan bertanggung jawab adalah disiplin diri. Presiden Theodore Roosevelt pernah berkata, “Dengan disiplin diri, segalanya menjadi mungkin.” Disiplin diri berarti Anda dapat memotivasi diri sendiri untuk melakukan apa yang diharapkan atau dituntut dari Anda. Anda tidak membutuhkan seseorang atau sesuatu yang lain untuk memotivasi Anda; kamu bisa memotivasi diri sendiri.

[Untuk penggoda, Anda dapat menunjukkan kepada siswa TED Talk Angela Duckworth: [Grit: Kekuatan hasrat dan ketekunan](#) dan tanyakan kepada siswa apa pendapat mereka tentang gagasan yang disajikan.]

Berapa banyak dari Anda yang berpikir bahwa Anda sudah cukup disiplin? Misalnya, siapa yang akan bangun, bersiap ke sekolah, tiba di sini tepat waktu, dan mengerjakan semua pekerjaan rumah Anda tanpa ada orang lain yang menyuruh Anda melakukan hal-hal tersebut? (Undanglah siswa untuk mengangkat tangan mereka.)

Berapa banyak dari Anda yang ingin berusaha menjadi sedikit lebih disiplin? (Undanglah siswa untuk mengangkat tangan mereka.)

Bagus! Anda beruntung! Itulah yang akan kita kerjakan minggu ini!

Untuk aktivitas pertama kita, kita akan membahas beberapa situasi yang cukup umum yang membutuhkan disiplin diri dan kita akan membahas beberapa strategi khusus yang dapat kita gunakan untuk menjadi lebih disiplin diri. Kita semua memiliki kekuatan untuk mendisiplinkan diri, tetapi kita mungkin tidak memiliki strategi untuk benar-benar melakukannya. Kami akan mengerjakannya hari ini!

Nah, menurut penelitian, hal-hal berikut bisa membantu kita membangun kemampuan otak untuk lebih disiplin diri. Ternyata disiplin diri adalah sesuatu yang dapat dibantu oleh otak kita secara otomatis jika kita melatihnya. Jadi, inilah rencana penelitian membantu kita melatih otak kita untuk lebih disiplin diri: [Strategi berikut diambil dari [Blog Pekerja Nafsu Berkeliaran](#) dan disesuaikan untuk siswa kelas 8.]

- **Rasa syukur:** Ini mungkin tampak tidak masuk akal, tetapi ketika otak kita terus-menerus menginginkan lebih atau menginginkan apa yang dimiliki orang lain, kita tidak dapat benar-benar menghargai apa yang sudah kita miliki. Dan ketika kita tidak dapat menghargai apa yang kita miliki, otak dan tubuh kita mengalami stres dan sangat sulit untuk memiliki disiplin diri yang kita butuhkan untuk mencapai tujuan kita. Kita terlalu sedih atau terlalu iri atau terlalu marah karena kita tidak memiliki apa yang dimiliki orang lain. Namun, jika kita berlatih bersyukur, kita dapat memberi kesempatan pada otak kita untuk lebih mendisiplinkan diri dengan meraih tujuan baru daripada marah tentang apa yang tidak kita miliki.
- **Pengampunan:** Mirip dengan rasa terima kasih, jika kita menghabiskan waktu kita untuk marah atau membenci seseorang karena sesuatu, kita tidak akan pernah bisa maju. Kami akan tetap terjebak di masa lalu dan tidak akan menyadari bahwa kami memiliki hal-hal yang lebih besar dan lebih baik untuk dicapai. Tidak diperlukan disiplin diri untuk tetap marah, tetapi dibutuhkan banyak hal untuk memaafkan dan melanjutkan hidup. Ini, pada gilirannya, membantu otak mengukir jalur saraf baru, seperti rasa syukur, untuk disiplin diri.
- **Penetapan tujuan:** Kita mungkin tidak menyadari apa yang ingin kita capai sampai kita benar-benar menetapkan tujuan dan bekerja untuk mencapainya. Kita juga mungkin tidak menyadari bahwa kita harus bekerja menuju apa yang kita inginkan. Hal-hal tidak akan secara ajaib jatuh dari langit dan jatuh ke pangkuan kita. Jika kita ingin hal-hal baik terjadi dalam hidup kita, kita perlu bekerja secara aktif untuk mewujudkannya. Menetapkan tujuan SMART dapat membantu dan menggunakan disiplin diri untuk mengejar tujuan tersebut akan sangat membantu!
- **Makan Sehat, Tidur Banyak, dan Berolahraga!** Ini sangat mendasar sehingga kita mungkin tidak menganggap hal-hal ini bermanfaat untuk disiplin diri, tetapi memang demikian! Jika tubuh kita tidak sehat, kita tidak akan mau melakukan hal lain yang baik untuk kita. Agar otak kita termotivasi, kita juga perlu menjaga tubuh kita tetap termotivasi.
- **Tetap Terorganisir dan Bertahanlah:** Jika Anda ingin meningkatkan disiplin diri, Anda perlu teratur tentang apa yang ingin Anda lakukan dan gigih ketika segala sesuatunya tidak berjalan dengan baik atau benar. Hanya karena sesuatu tidak berhasil pertama kali tidak berarti itu tidak akan berhasil untuk kedua kalinya. Menyerah adalah pembunuh disiplin diri yang BESAR. Begitu juga kekacauan. Jika Anda tidak dapat menemukan apa pun di loker Anda, atau jika Anda tidak pernah tahu hari apa atau apa yang Anda lakukan, Anda akan merasa lelah. Anda akan kehilangan banyak hal, melupakan banyak hal, dan menjadi stres. Semua ini membatasi kemampuan Anda untuk tetap fokus dan disiplin diri.

Jadi, mari kita ulas - untuk MENINGKATKAN keterampilan disiplin diri kita, kita perlu:

- 1) Bersyukurlah
- 2) Maafkan

- 3) Tetapkan Tujuan
- 4) Memiliki Tubuh yang Sehat
- 5) Terorganisir dan Gigih; coba, coba lagi!

Saya ingin Anda masing-masing memilih SATU dari hal-hal ini dan mempraktikkannya sekarang. Di jurnal Anda [atau di selembar kertas], tulis tentang area yang Anda pilih dan bagaimana Anda ingin mengerjakannya di seluruh unit Tanggung Jawab ini. Cobalah untuk membingkai ide Anda sebagai tujuan SMART (yang spesifik, dapat dilakukan dalam empat minggu ke depan, dan realistis). Kita semua perlu membangun keterampilan disiplin diri kita dan inilah saatnya untuk memulai! Anda mungkin tidak berubah dalam semalam, tetapi mengetahui bidang apa yang ingin Anda kerjakan akan membantu Anda mulai membangun otot disiplin diri.

Mintalah siswa menyelesaikan jurnal/sesi menulis selama 5-7 menit tentang satu area yang ingin mereka kerjakan dan kemudian mengumpulkan ide-ide mereka. Gunakan informasi yang Anda kumpulkan untuk melakukan check-in berkala dengan mereka selama bulan berikutnya. Dorong mereka ketika Anda melihat mereka membuat pilihan yang baik menuju tujuan disiplin diri mereka.



Mencerminkan

5-7 menit

Mintalah siswa membagikan refleksi mereka jika mereka mau dan jika ada waktu. Kumpulkan refleksi dan gunakan nanti di unit untuk mendorong siswa dalam pengembangan disiplin diri mereka.