

# Inklusivitas

Dalam terakhirminggu unit ini, siswa akan berbicara tentang tekanan teman sebaya yang mungkin sudah mereka kenal dengan baik sekarang! Namun, mereka mungkin tidak menyadari bahwa ada dua jenis tekanan teman sebaya: positif dan negatif. Pelajaran minggu ini memberi siswa kesempatan untuk membedakan antara keduanya, berpikir tentang bagaimana membuat pilihan positif ketika menghadapi tekanan, dan mengevaluasi bagaimana menjadi diri mereka sendiri, terlepas dari bagaimana orang lain menekan mereka dalam pikiran dan tindakan mereka.

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

### Menanggapi Tekanan Teman Sebaya

Pelajaran ini memperkenalkan siswa pada konsep bahwa tekanan teman sebaya dapat berupa positif atau negatif, dan mengajak mereka untuk membedakan antara keduanya dan merespons dengan cara yang tepat terhadap kedua jenis tekanan tersebut.. (Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.)

## Pelajaran Mini

**Untuk Grup Kecil**  
15 menit



### Katakan saja Tidak Bermain Peran

Dalam kelompok kecil, lalui berbagai situasi yang mungkin Anda temui sebagai siswa kelas 8 di mana Anda merasakan tekanan teman sebaya yang negatif dan perlu mengatakan "Tidak". Latih beberapa strategi yang Anda pelajari di pelajaran utama: rekaman rusak, berjalan menjauh, gangguan, dan humor. Setelah setiap permainan peran, evaluasi konsekuensi dari keputusan Anda.

**Untuk Mitra**  
15 menit



### Kekuatan Pilihan

Dengan pasangan Anda, bagikan saat Anda merasa tertekan untuk membuat keputusan (baik, buruk, atau acuh tak acuh) dan apa yang terjadi. Kalau dipikir-pikir, apakah Anda membuat pilihan yang tepat? Menjelaskan.

**Untuk Individu**  
15 menit



### Membuat Keputusan Sendiri

Jurnal 3-5 strategi yang dapat Anda gunakan atau kata-kata yang dapat Anda ucapkan untuk menghadapi tekanan teman sebaya. Saat Anda mempersiapkan diri untuk masuk sekolah menengah, Anda mungkin menemukan diri Anda dalam situasi di mana Anda perlu membuat pilihan dan mungkin merasa tertekan untuk membuat pilihan yang sama seperti orang lain. Bagaimana Anda akan merasa percaya diri dalam membuat keputusan sendiri?



## Tekanan Teman Online

Dengan cara apa media sosial menekan kita? Apakah kita merasa tertekan untuk “menyukai” atau membagikan sesuatu hanya karena orang lain menyukainya? Bisakah kita benar-benar menjadi diri kita sendiri secara online?

8 Nilai

Pelajaran Seluruh Kelompok

# Menanggapi Tekanan Teman Sebaya

Dalam pelajaran ini, siswa akan mengeksplorasi contoh tekanan teman sebaya yang positif dan negatif. Mereka akan memiliki kesempatan untuk melihat apakah mereka dapat membedakan antara keduanya dan berpikir tentang bagaimana menanggapi.

### Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

### Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Tidak ada bahan yang diperlukan untuk pelajaran ini

### 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 tekanan teman sebaya yang positif dan negatif.

### Koneksi Guru / Perawatan Diri

Ada banyak tekanan pada guru: tekanan untuk memiliki siswa yang lulus ujian negara mereka, tekanan untuk menutup kesenjangan prestasi, tekanan untuk memastikan semua orang berada pada atau di atas tingkat kelas, dan tekanan untuk menjadi yang terbaik. Terkadang tekanan yang kita rasakan bersifat positif dan mendorong kita menuju peningkatan, menantang kita untuk tumbuh dalam keahlian kita, dan menginspirasi kita untuk mencoba hal-hal baru. Terkadang tekanan yang kita rasakan bersifat negatif dan membuat kita menjadi kritis terhadap diri sendiri, menimbulkan keraguan diri, atau membawa kita pada pilihan yang buruk.

Ketika Anda merasakan tekanan, kenali beberapa hal:

1. Apakah tekanan yang Anda rasakan positif atau negatif?
2. Apakah tekanan membuat Anda tumbuh atau berkembang?
3. Apakah tekanan menantang Anda dengan cara yang terasa baik atau buruk?
4. Apakah tekanan yang Anda rasakan mengarah pada inklusivitas yang lebih besar?

Mengidentifikasi bagaimana tekanan memengaruhi perasaan Anda atau ke mana tekanan itu akan membawa Anda adalah langkah pertama untuk mengetahui cara merespons. Terkadang kita perlu menolak tekanan secara langsung, dan terkadang kita perlu menerima tantangannya. Kadang-kadang Anda dapat membingkai ulang tekanan teman sebaya yang negatif sehingga bermanfaat bagi Anda dengan cara yang positif. Terlepas dari itu, Anda mengendalikan bagaimana Anda merespons!

### Membagikan

5-7 menit



Selamat datang di minggu terakhir unit Inklusivitas kami! Saya harap Anda menikmati belajar tentang bagaimana menjadi lebih inklusif dengan menciptakan ruang inklusif, menjadi pembela, dan mempertimbangkan perspektif lain. Apa salah satu pelajaran terkuat atau ide baru yang telah Anda pelajari di unit ini sejauh ini? (Undang tanggapan siswa.)



## Mengilhami

3-5 menit

Hari ini kita akan berbicara tentang tekanan teman sebaya. Saya tahu ini adalah istilah yang Anda tahu. Bisakah seseorang mendefinisikan atau menjelaskannya untuk kita? (Undang tanggapan siswa.)

Ya! Seiring bertambahnya usia, Anda akan menghadapi lebih banyak tekanan teman sebaya. Teman, orang tua, guru, masyarakat, dan budaya Anda semuanya akan memiliki gagasan tentang apa yang harus Anda lakukan dan siapa Anda seharusnya. Kuncinya adalah mengetahui perbedaan antara tekanan positif dan negatif dan membuat pilihan yang tepat untuk Anda. Ini mungkin termasuk mengatakan tidak bahkan ketika Anda merasa tidak bisa.



## Memberdayakan

15 menit

Untuk membantu Anda mengetahui bagaimana Anda dapat merespons ketika Anda merasakan tekanan, Anda perlu menentukan apakah Anda merasakan tekanan positif (yang dimaksudkan untuk mendorong Anda atau menantang Anda atau membantu Anda menjadi lebih baik) atau apakah Anda merasakan tekanan negatif (yang dimaksudkan untuk memaksa atau meyakinkan Anda untuk melakukan sesuatu yang tidak Anda sukai dan dapat menciptakan hasil yang negatif).

Mari kita lihat beberapa situasi dan kenali apakah itu contoh tekanan teman sebaya yang positif atau tekanan teman sebaya yang negatif. Namun, Anda akan melakukan ini dengan mata tertutup sehingga Anda tidak tertekan untuk membuat pilihan!

Ulurkan satu tangan dengan gerakan "jempol ke atas" dan tutup mata Anda. Tidak curang! Sekarang, putar ibu jari Anda ke samping sehingga tidak mengarah ke atas atau ke bawah. Setelah saya membaca situasinya, jika menurut Anda itu adalah contoh tekanan teman sebaya yang positif, tunjukkan jempol Anda ("jempol ke atas"). Jika menurut Anda itu adalah contoh tekanan teman sebaya yang negatif, arahkan ibu jari Anda ke bawah ("jempol ke bawah").

**Situasi #1:** Anda menyukai musik dan memiliki suara nyanyian yang bagus dan kemampuan membaca musik. Tapi, Anda belum pernah belajar instrumen atau vokal. Anda membenci keramaian dan berpikir Anda akan merasa sangat gugup jika harus bermain atau bernyanyi di depan orang lain. Tetap saja, ibumu ingin kamu mendaftar untuk paduan suara dan nenekmu berkata dia akan membayar untuk pelajaran piano. Tekanan seperti apa yang Anda rasakan?

*Mintalah siswa "memilih" dengan ibu jari mereka (dan dengan mata tertutup!) dan kemudian undang mereka untuk membuka mata setelah semua orang membuat pilihan. Kemudian mintalah beberapa siswa untuk membagikan alasan mereka atas pilihan mereka; sertakan setidaknya satu dari setiap sisi jika siswa memberikan suara naik dan turun.*

**Situasi #2:** Kakakmu di-grounded dari ponselnya karena nilainya turun. Kalian, orang tua, sedang pergi malam ini dan kalian tahu dia mengambil ponselnya dari meja samping tempat tidur ibumu. Dia memberi tahu Anda untuk tidak

mengatakan apa-apa dan dia akan mengembalikannya sebelum mereka pulang. Tekanan seperti apa yang Anda rasakan?

*Ulangi pemungutan suara dan berbagi dari Situasi #1.*

**Situasi #3:** Guru matematika Anda meminta Anda untuk berpartisipasi dalam kompetisi matematika karena Anda ahli dalam matematika dan memiliki salah satu nilai terbaik di kelas. Anda tidak terlalu percaya diri dengan kemampuan Anda seperti guru Anda dan ragu-ragu, tetapi Anda sangat menyukai guru matematika Anda dan tidak ingin mengecewakannya. Tekanan seperti apa yang Anda rasakan?

*Ulangi pemungutan suara dan berbagi dari Situasi #1.*

**Situasi #4:** Anda telah bekerja keras mengasuh anak untuk mendapatkan \$50 untuk dibelanjakan pada liburan keluarga Anda ke pantai. Anda benar-benar berharap menemukan beberapa oleh-oleh keren untuk dibawa pulang, dan sudah tahu Anda ingin membeli kaos yang Anda lihat saat berada di sana tahun lalu. Akhir pekan sebelum Anda akan berangkat, Anda pergi ke mal bersama teman-teman Anda. Anda melihat beberapa sepatu yang dimiliki semua teman Anda. Anda tidak perlu sepatu baru, tetapi itu sangat keren. Semua temanmu berpikir kamu harus mendapatkan sepatu itu. Harganya \$49,50 dengan pajak, yang akan menghabiskan uang liburan Anda. Tekanan seperti apa yang Anda rasakan?

*Ulangi pemungutan suara dan berbagi dari Situasi #1.*

**Situasi #5:** Anda sedang makan siang bersama teman-teman Anda ketika siswa baru di kelas Anda masuk ke ruang makan siang. Anda dapat melihat bahwa dia tidak memiliki tempat duduk khusus. Anda mulai melambai padanya ketika teman lain menyenggol tulang rusuk Anda dan menggelengkan kepalanya "tidak". Tekanan seperti apa yang Anda rasakan?

*Ulangi pemungutan suara dan berbagi dari Situasi #1.*



## Mencerminkan

5-7 menit

Terkadang sulit untuk mengatakan tekanan seperti apa yang kita rasakan, tetapi penting untuk memikirkannya karena beberapa tekanan dimaksudkan untuk membantu kita atau mendorong kita untuk melakukan sesuatu yang baru dan positif yang membuat kita menjadi orang yang lebih baik. Anda mungkin akan mengalami banyak tekanan negatif, yang dapat merugikan Anda atau orang lain. Penting untuk menghindari tekanan teman sebaya semacam itu atau, jika tidak dapat dihindari, arahkan dengan membuat pilihan yang tepat.