

# Kotak Harta Karun Kebaikanku

Pelajaran awal di unit Keberanian menetapkan fokus pada kebaikan sebagai bentuk akhir dari keberanian. Pelajaran ini dimulai dengan kebaikan pada diri sendiri, melalui pembuatan kotak harta karun afirmasi pribadi.

## Konsep Kebaikan

Keberanian, Kebaikan, Penegasan

## Jangka Waktu Pelajaran

45 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Kotak dengan penutup untuk setiap siswa
- ☐ Perlengkapan Seni (akan tergantung pada kemampuan/keinginan kelas pada tingkat kerumitan untuk persediaan ini)
- ☐ Potongan kertas (5 per anak)

## Peta Standar

Pelajaran ini selaras dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.



**DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG  
DIREKOMENDASIKAN  
UNTUK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN  
EMOSIONAL.**

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.

## Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Buat 5 afirmasi pribadi untuk menunjukkan kebaikan kepada diri sendiri.
- Jelaskan bagaimana dibutuhkan keberanian untuk bersikap baik kepada diri kita sendiri.

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Banyak orang mengasosiasikan istilah "keberanian" dengan menjadi kuat, melawan penindasan, dan memperjuangkan apa yang benar. Meskipun semua definisi ini sebenarnya mengacu pada berbagai jenis keberanian, masih ada fokus lain yang sama berharganya: keberanian untuk merespons dengan kebaikan. Unit ini akan berfokus pada kebaikan sebagai bentuk tindakan berani. Kemampuan Anda untuk menanamkan kebaikan ke dalam kehidupan sehari-hari Anda adalah hal paling berani yang dapat Anda lakukan untuk diri Anda sendiri. Ketika pikiran Anda berubah, perilaku Anda berubah yang pada akhirnya mengarah pada perubahan positif pada orang-orang di sekitar Anda juga. Reaksi berantai kebaikan ini dimulai dari Anda! Minggu ini, tuliskan satu pemikiran khusus tentang diri Anda dan tempelkan di cermin kamar mandi Anda. Ulangi untuk diri Anda sendiri dengan keras setiap kali Anda membacanya. Pada awalnya ini mungkin terasa canggung dan tidak perlu. Namun, semakin sering Anda mendengar kata-kata baik, semakin besar kemungkinan Anda menginternalisasikannya. Bagaimana Anda bisa bersikap baik kepada diri sendiri hari ini?

### Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Biarkan siswa menggambar setiap afirmasi.
- Mintalah siswa mendiktekan afirmasi mereka kepada guru saat mereka menulis.
- Sediakan kalimat pembuka petunjuk untuk setiap penegasan untuk meningkatkan pemahaman.
- Dorong siswa tingkat yang lebih tinggi untuk menambahkan kalimat tambahan di bawah penegasan mereka yang memberikan contoh. (Mis. Saya pintar. Saya pintar saat membaca buku baru!)

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®





## Membagikan

5 menit

Apa yang akan Anda lakukan dalam situasi berikut? Cobalah untuk fokus memilih secara bertanggung jawab!

- *Anda menemukan buku harian kakak Anda. Terkunci, tapi kuncinya ada di gembok. Apa yang akan kamu lakukan?*
- *Ayahmu baru saja membuat kue, tapi dia bilang kamu harus menunggu untuk memilikinya. Dia meninggalkan ruangan. Apa yang akan kamu lakukan?*
- *Anda lupa pekerjaan rumah Anda dan guru Anda bertanya mengapa Anda tidak memilikinya. Apa yang akan Anda sampaikan?*
- *Anda tidak sengaja menggambar di atas meja dengan spidol permanen. Apa yang akan kamu lakukan?*

Saat kita membuat pilihan yang bertanggung jawab, kita menunjukkan kebaikan kepada orang lain dan ruang kita!



## Mengilhami

### Apa itu Keberanian?

7-10 menit

Jelaskan bahwa keberanian berarti Anda berani menghadapi keadaan baru atau sulit. Unit ini akan fokus pada keberanian karena berhubungan dengan kebaikan. Bersikap baik menuntut kita untuk berani dan mau mencoba sesuatu yang baru atau berbeda dengan diri kita sendiri, orang lain, dan bahkan ruang kita (seperti sekolah kita). Ketika kita memiliki keberanian untuk menjadi baik, kita merasa lebih baik tentang diri kita sendiri dan membantu orang lain untuk merasa lebih baik juga!

Jelaskan bahwa ada 3 cara untuk menunjukkan keberanian melalui kebaikan:

- *Kebaikan untuk Diri Sendiri: Ini mungkin terdengar konyol, tetapi dibutuhkan keberanian untuk bersikap baik kepada diri sendiri. Sebagian besar dari kita tidak memikirkan bagaimana kita memperlakukan diri kita sendiri, tetapi kebaikan sebenarnya dimulai dengan hal-hal yang Anda katakan dan lakukan terlebih dahulu kepada diri sendiri! Jika Anda tidak bisa baik kepada Anda, bagaimana Anda bisa berharap baik kepada orang lain?*
- *Kebaikan kepada Orang Lain: Terkadang sangat sulit untuk memperlakukan orang lain dengan kebaikan. Anda bisa berani dan menggunakan keberanian untuk memfokuskan kata-kata dan tindakan Anda pada kebaikan dalam situasi apa pun. Meskipun orang lain jahat, Anda dapat memilih untuk menunjukkan keberanian melalui kebaikan. Anda mungkin terkejut melihat betapa cepatnya orang lain berubah saat Anda menghujani mereka dengan kebaikan!*
- *Kebaikan Terhadap Lingkungan (Sekolah): Sekolah kami adalah tempat yang hebat untuk belajar setiap hari. Mengapa? Karena kita masing-masing melakukan bagian kita untuk menjaganya tetap aman, bahagia, dan ramah setiap hari. Pilihan berani Anda untuk menunjukkan kebaikan dalam cara Anda merawat sekolah dengan*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*memperlakukan materi kami dengan baik, menghormati ruang kami, dan aman di taman bermain adalah semua cara yang membantu menjadikan sekolah kami lingkungan belajar yang indah seperti yang kita miliki saat ini!*

### Apa itu Apenegasan?

3-5 menit

Jelaskan bahwa salah satu cara untuk menunjukkan kebaikan kepada diri sendiri adalah dengan menggunakan afirmasi.

*Afirmasi adalah "kata-kata yang baik". Ketika Anda mengucapkan atau membaca kata-kata baik tentang diri Anda setiap hari, itu membantu Anda merasa lebih baik tentang siapa diri Anda sebenarnya. Semakin baik perasaan Anda tentang diri sendiri, semakin besar keberanian yang Anda miliki untuk memilih kebaikan dengan orang lain dan di sekolah!*



### Memberdayakan

15 menit

Hari ini kita akan fokus pada bagaimana kita dapat menggunakan keberanian untuk bersikap baik kepada diri kita sendiri. Jelaskan bahwa setiap siswa akan membuat kotak harta kebaikan yang akan mereka isi dengan penegasan pribadi untuk dibacakan dengan lantang kepada diri mereka sendiri sebelum sekolah setiap hari.

#### Langkah 1:

Berilah setiap siswa sebuah kotak. Kotak sepatu berfungsi dengan baik untuk ini, tetapi semua jenis kotak dengan penutup akan berfungsi. Beri siswa waktu untuk mendekorasi kotak mereka. Jika memungkinkan, pertimbangkan untuk bekerja sama dengan guru seni untuk pelajaran yang bertepatan dengan pembuatan kotak harta mereka! (kertas Mache, media campuran, dll.)

#### Langkah 2:

Mintalah setiap siswa menulis 5 afirmasi tentang diri mereka sendiri di selembar kertas. Gunakan kalimat pembuka di bawah ini dan brainstorming beberapa jawaban untuk memodelkan bagian aktivitas ini:

Hal favorit saya tentang saya adalah \_\_\_\_\_.

Saya sangat pandai \_\_\_\_\_.

Saya suka \_\_\_\_\_ saya karena \_\_\_\_\_.

Ketika saya besar nanti, saya akan menjadi \_\_\_\_\_.

Saya suka belajar tentang \_\_\_\_\_ karena \_\_\_\_\_.

#### Langkah 3:

Mintalah siswa melipat afirmasi mereka dan menempatkannya di kotak harta Kebaikan mereka. Instruksikan mereka untuk membaca satu dengan keras untuk diri mereka sendiri setiap hari selama sisa minggu itu.



## Mencerminkan

5-7 menit

Setelah menyelesaikan kotak harta karun, mintalah setiap siswa memilih satu penegasan untuk dibacakan di depan kelas. Jika siswa merasa malu, mereka dapat memilih salah satu dan meminta guru membacakannya dengan lantang.

- Berikan umpan balik positif bagi siswa saat mereka berbagi.
- Ingatkan mereka bahwa hanya tindakan berbagi penegasan pribadi membutuhkan keberanian!



## Ide Ekstensi

- Simpan kotak hartamu di sekolah dan tambahkan penegasan pribadi baru ke kotak di akhir setiap minggu. Kemudian di akhir tahun ajaran, kirim kotak itu ke rumah. Para siswa akan memiliki banyak penegasan untuk membuat mereka tetap terangkat sepanjang musim panas!
- Mintalah setiap siswa juga menambahkan afirmasi kepada 3 teman sekelas yang berbeda setiap minggu. Semakin banyak hal positif yang Anda baca tentang diri Anda, semakin baik!



DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG  
DIREKOMENDASIKAN  
UNTUK PEMBELAJARAN  
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

Kolaborasi untuk Pembelajaran Akademik, Sosial, dan Emosional (KASEL) telah meninjau program SEL berbasis bukti sejak tahun 2003. Kindness in the Classroom® memenuhi Program SElect CASEL dan disertakan dalam Panduan CASEL untuk Program Pembelajaran Sosial dan Emosional yang Efektif.

Kebaikan di Kelas® memenuhi atau melampaui semua kriteria CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>