

# Batu Afirmasi Saya

Pelajaran awal di unit Caring ini memperluas konsep rasa hormat dengan berfokus pada perawatan diri. Siswa akan membuat batu afirmasi untuk disimpan di meja mereka sebagai alat untuk membantu mereka tetap positif sepanjang hari dan fokus pada apa yang membuat mereka istimewa.

Pelajaran ini akan bekerja sangat baik dalam hubungannya dengan waktu seni Anda selama spesial. Pertimbangkan untuk bertanya kepada guru Seni Anda apakah mereka ingin berkolaborasi! Ini cara yang bagus untuk menunjukkan bahwa Anda juga peduli dengan fokus akademis mereka.

## Sub-C Pedulikonsep

Kasih sayang, Kebaikan

## Jangka Waktu Pelajaran

45 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Lem Putih Cair
- ☐ Kuas cat
- ☐ Gunting untuk setiap anak
- ☐ Majalah atau gambar dari internet
- ☐ Batu
- ☐ Bola atau bean bag

## 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 batu afirmasi yang dipersonalisasi menggunakan kata-kata dan gambar yang menginspirasi perasaan bahagia.
- Berlatih menggunakan keterampilan coping ketika keadaan menyebabkan perasaan negatif.

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Di unit pertama kita berbicara tentang pentingnya harga diri sebagai landasan untuk rasa hormat di dunia kita. Unit ini fokus kami adalah Peduli, yang menggabungkan kasih sayang, menolong, syukur, dan empati. Caring didefinisikan sebagai perasaan dan menunjukkan kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain. Dengan mengingat definisi ini, cobalah untuk mengevaluasi bagaimana Anda merawat diri sendiri.

Perawatan Diri adalah alat vital untuk memastikan kita memiliki waktu untuk memulai kembali. Tidak egois menyediakan waktu setiap hari untuk hanya fokus pada ANDA. Apa yang Anda lakukan hanya untuk Anda setiap hari? Jika jawabannya sulit untuk diidentifikasi, pikirkan beberapa ide tentang bagaimana Anda dapat merawat diri sendiri setiap hari. Jika Anda sudah memulai proses ini, cobalah untuk memperluas atau memperdalam perawatan diri Anda untuk memasukkan tujuan jangka panjang (seperti berolahraga atau mengikuti kelas yang menyenangkan). Jika Anda tidak peduli pada Anda, bagaimana Anda bisa berharap untuk memberikan perhatian yang kuat kepada orang lain?

## Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Bantu siswa dengan keterampilan motorik halus terbatas dengan memotong gambar untuk mereka.
- Sediakan berbagai batu berukuran berbeda untuk dipilih siswa.
- Sediakan produk jadi untuk membantu visualisasi.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®





## Membagikan

3-5 menit

Mainkan permainan round robin, "Saya peduli pada diri sendiri ketika saya...."

Dengan menggunakan bola atau bean bag, mulailah permainan dengan menyelesaikan kalimat awal.

Lemparkan objek ke orang di sebelah kanan Anda. Lanjutkan sampai semua orang menyelesaikan kalimat dengan contoh pribadi.



## Mengilhami

### Apa itu Peduli?

5-7 menit

Jelaskan bahwa peduli adalah merasakan dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Unit ini berfokus pada kepedulian dan mengekspresikannya di kelas kita, rumah kita, dan komunitas kita. Kami telah belajar bagaimana menghargai diri sendiri, teman, dan ruang kami telah membantu kami merasa aman dan menunjukkan kebaikan setiap hari. Kepedulian dibangun di atas ini. Saat kita peduli, tindakan kita menunjukkan kebaikan dan orang lain menikmati kebersamaan kita!

### Apa itu Perawatan Diri?

3-5 menit

Jelaskan bahwa perawatan diri adalah saat kita meluangkan waktu untuk merawat diri kita sendiri. Ingat jika kita tidak meluangkan waktu untuk mengurus diri kita sendiri, kita tidak pandai merawat orang lain. Salah satu cara untuk melatih perawatan diri adalah dengan sering memeriksa perasaan Anda dan memilikinya alat untuk membantu Anda mengubah perasaan saat Anda kesal. Kami menyebut alat ini keterampilan mengatasi. Ketika kita menggunakan keterampilan koping, itu memungkinkan kita untuk mengambil waktu menjauh dari masalah, menjernihkan pikiran, dan kembali merasa bahagia lagi!

- Anda mungkin ingin menentukan area di ruangan Anda yang sunyi untuk digunakan siswa saat melatih keterampilan mengatasi masalah (perpustakaan kelas Anda adalah salah satu pilihan yang bagus).



## Memberdayakan

25-30 menit

Hari ini setiap orang akan membuat Batu Afirmasi khusus mereka sendiri menggunakan gambar majalah atau gambar cetakan dari internet, dan frasa. Afirmasi adalah citra atau frasa positif yang membuat Anda merasa lebih baik tentang diri sendiri. Ini adalah batu Anda sendiri, keterampilan mengatasi yang dipersonalisasi untuk digunakan kapan pun Anda merasa kewalahan, sedih, atau bahkan hanya membutuhkan senyuman tentang betapa hebatnya Anda. Tidak ada yang bisa memberi tahu Anda apa yang harus dipakai, bagaimana membuatnya, atau bahkan menggunakannya bersama Anda. Hal ini untuk Anda sendiri.

### Langkah 1:

Setiap siswa akan memilih batu dari tumpukan. Atau, jika Anda tinggal di area yang memiliki batu di luar, pertimbangkan untuk berjalan-jalan di alam mini guna mengumpulkan batu untuk proyek ini bersama kelas. Mintalah setiap siswa mencuci batu mereka menggunakan sabun dan air. Biarkan batu mengering dengan sendirinya saat menyelesaikan langkah 2.

### Langkah 2:

Sementara batu mengering, mintalah setiap siswa melihat-lihat majalah untuk memotong kata-kata dan gambar yang menginspirasi yang membuat mereka langsung merasa bahagia. Tujuannya adalah memilih kata dan gambar yang dengan cepat membawa Anda ke "tempat bahagia". Tekankan bahwa kata dan gambar harus cukup kecil agar muat di atas batu. Beberapa tumpang tindih baik-baik saja, tetapi gambar dan frasa yang lebih besar tidak akan merekat dengan baik. Jika diinginkan, perlihatkan kepada siswa contoh gambar di bawah ini atau buat sendiri sehingga mereka memiliki produk akhir sebagai referensi.



Sumber: <https://i.pinimg.com/600x/12/46/88/1246887e76cd44b4cf57eeadf53ac93d.jpg>

### Langkah 3:

Dengan menggunakan lem putih, mintalah setiap anak melukis gambar/kata-kata mereka di atas batu mereka. Dorong mereka untuk menyebarkan lem sampai menjadi lapisan tipis sehingga kata-kata dan gambar tidak memiliki potongan lem yang menghalangi mereka. (Lem akan berfungsi sebagai pengikat kertas dan juga akan melindungi batu dari keausan alami.)

Setelah semua batu afirmasi selesai, jelaskan bahwa siswa akan menggunakannya sepanjang tahun untuk membantu mereka saat mereka merasa sedih atau kesal. Siswa dapat mengeluarkan batu mereka dan mendiskusikan beberapa gambar atau frasa di atasnya dengan guru atau asisten ketika mereka kewalahan, frustrasi, atau bahkan marah. Ini adalah cara yang bagus untuk menunjukkan kepedulian terhadap diri kita sendiri. Ketika kita menyimpan perasaan negatif terlalu lama, kita tidak menunjukkan kebaikan. Sikap kita berubah dan menjadi lebih sulit untuk menghormati dan menunjukkan kebaikan kepada orang lain karena semua perasaan sulit ini. Menggunakan batu afirmasi dapat membantu Anda merasa positif lagi dengan cepat!

- Menggunakan seorang sukarelawan, tunjukkan bagaimana menggunakan batu afirmasi untuk mengubah perasaan. Salah satu idenya adalah membimbing seseorang melalui perubahan sikap dengan

menunjuk beberapa gambar/kata dan menanyakan bagaimana mereka membantu mereka merasa bahagia.

- Anda perlu membuat sinyal atau rencana untuk siswa Anda saat mereka menginginkan/membutuhkan keterampilan mengatasi masalah ini.
- Anda perlu memilih lokasi khusus bagi siswa untuk menyimpan batu mereka.



## Mencerminkan

5-7 menit

Mintalah setiap siswa membagikan 1 benda dari batu mereka kepada kelas. Tekankan bahwa batu afirmasi ini bersifat pribadi dan beberapa orang mungkin merasa tidak nyaman membagikan semua yang mereka kenakan. Ajukan pertanyaan berikut saat mereka memilih gambar atau frasa tertentu:

- *Bagaimana perasaan Anda?*
- *Mengapa Anda menaruh gambar itu di batu afirmasi Anda?*
- *Apakah gambar/frasa itu mengingatkan Anda pada seseorang, tempat, benda, atau saat-saat menyenangkan dalam hidup Anda?*



## Ide Ekstensi

- Di Perpanjangan Rumah: Buat batu afirmasi tambahan untuk digunakan di rumah. Jelaskan kegiatan tersebut dan ajak mereka untuk menggunakan batu selama perjuangan dengan anak mereka untuk mengurangi emosi negatif.

Prompt Notebook RAK (Lihat Proyek Notebook RAK di unit Respect untuk lebih jelasnya):

- Gambarlah tempat bahagia Anda. Jika Anda bisa berada di mana saja saat ini, di manakah itu dan mengapa?
- Izinkan siswa untuk bebas menggambar atau membuat jurnal jawaban mereka untuk prompt ini. Dorong kalimat lengkap dan contoh konkret.



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/>