

# Berani menjadi AKU!

Pelajaran awal di unit Keberanian ini menetapkan fokus pada kebaikan sebagai bentuk akhir dari keberanian. Pelajaran ini dimulai dengan menyoroti keberanian yang dibutuhkan untuk menjadi diri sendiri bahkan saat kita sendirian dalam aktivitas yang kita sukai. Siswa akan mengidentifikasi satu kualitas/preferensi unik yang mereka miliki sehingga mereka malu atau enggan untuk berbagi dengan orang lain.

## Konsep Kebaikan

Keberanian, Kebaikan

## Jangka Waktu Pelajaran

45 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Templat kacang lima (lihat di bawah)
- ☐ *Kasus Buruk Garis-garis* oleh David Shanon
- ☐ Perlengkapan menulis

## 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:

- Identifikasi kualitas dan minat unik tentang diri mereka sendiri.
- Gunakan keberanian untuk menjadi diri sendiri, bahkan saat mereka sendirian dalam preferensi mereka.

## 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 Pembelajaran yang Beragam

- Biarkan siswa menggambar kualitas atau minat unik mereka.
- Pasangkan siswa selama kegiatan untuk membagikan jawaban mereka pada tingkat yang lebih kecil sebelum seluruh kelas berbagi.



## Membagikan

3-5 menit

Selama unit terakhir kami, kami fokus pada tanggung jawab. Mari kita tinjau seperti apa tanggung jawab dalam situasi yang berbeda.

Bagaimana kita bisa bertanggung jawab...

- Di dapur?
- Di kamar tidur kita?
- Di dalam bus?
- Di taman bermain?
- Di kafetaria?

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



## Mengilhami

### Apa itu Keberanian?

5-7 menit

Jelaskan bahwa keberanian berarti Anda berani menghadapi keadaan baru atau sulit. Unit ini akan fokus pada keberanian yang dibutuhkan dalam diri kita sendiri, dengan orang lain, dan yang berhubungan dengan komunitas kita. Kami akan mengakhiri dengan jenis keberanian tertinggi: kebaikan! Saat kita menggunakan keberanian untuk menjadi baik, kita merasa lebih baik tentang diri kita sendiri dan membantu orang lain untuk merasa lebih baik juga!

- Keberanian untuk menjadi diri sendiri: Mungkin terdengar konyol, tetapi dibutuhkan keberanian untuk menjadi 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? Jadi bagaimana ini terhubung dengan keberanian? Dibutuhkan keberanian untuk menjadi ANDA setiap saat! Terkadang orang lain tidak menyukai apa yang Anda sukai atau mungkin mengolok-olok Anda karena Anda terlihat atau bertingkah laku berbeda. Anda dapat menggunakan keberanian untuk tetap setia pada keyakinan Anda, bahkan saat Anda mungkin tidak cocok.



## Memberdayakan

20 menit

### Kisah Keberanian: *Kasus Buruk Garis-garis* oleh David Shanon

Baca dengan Keras

tautan: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=cKaQXmRvpvw>

Kisah ini tentang seorang gadis bernama Camilla yang sangat ingin menyesuaikan diri dan menjadi seperti orang lain. Dalam pencariannya untuk menjadi seperti mereka, dia kehilangan apa yang membuatnya spesial secara unik! Pada akhirnya, dia menggunakan keberanian untuk menjadi dirinya sendiri dengan mengakui preferensi unik yang dia miliki yang dibenci orang lain di kelasnya: kacang lima! Setelah membaca ceritanya, gunakan pertanyaan-pertanyaan berikut untuk memandu diskusi:

- Bagaimana perasaan Camilla tentang hari pertama sekolah? Apa yang Anda khawatirkan saat memulai kelas baru?
- Apa fokus utama Camilla di hari pertamanya sekolah?
- Apa yang terjadi dengannya?
- Apa yang menyebabkan "kasus garis-garis" itu?
- Bagaimana dia bisa "menyembuhkan" kasus belangnya?

*Nekita telah membaca cerita ini, mari kita pikirkan tentang saat-saat dalam hidup kita yang juga kita alami memiliki "kasus buruk dari garis-garis". Jika ada waktu, berikan pengalaman pribadi yang berhubungan kembali dengan diri Anda baik saat tumbuh dewasa atau sebagai guru. Berikut ini contohnya: "Ketika saya pertama kali mulai mengajar, saya ingin menjadi guru terbaik dari semuanya. Saya melihat banyak guru lain menggunakan gerakan tangan untuk membantu siswa mengingat konsep baru. Saya memutuskan itu pasti satu-satunya cara untuk menjadi guru yang "keren", jadi saya mencobanya. Tebak apa? Saya MENGERIKAN! Murid-murid saya selalu bingung dan gerakan tangan saya membuat mereka kesal karena saya tidak tahu apa yang saya lakukan. Saya memiliki "kasus garis-garis yang buruk" karena saya berusaha untuk menjadi seperti semua guru lain di kelas saya! Saya akhirnya menyadari bahwa bakat khusus saya, dan yang pada awalnya saya malu, adalah membuat lagu-lagu kecil untuk membantu kita semua mengingat. "Kacang lima" saya adalah lagu saya! Begitu saya berhenti dan menggunakan bakat menyanyi saya, saya bisa menjadi guru terbaik yang saya bisa. Butuh keberanian untuk menjadi diri sendiri, meskipun berbeda dari semua guru lainnya.*

Berikan setiap siswa kacang lima kosong. Di satu sisi, mintalah mereka menulis atau menggambar saat mereka mengalami "kasus buruk garis-garis" dengan mengikuti orang banyak dan melakukan apa yang diinginkan orang lain, alih-alih apa yang mereka inginkan secara pribadi. Di sisi lain, tulis atau gambar sesuatu yang unik tentang diri Anda; sesuatu yang Anda nikmati atau yang menggairahkan Anda, tetapi mungkin membuat Anda menonjol dari teman-teman Anda. (Saya suka tes kecepatan matematika, meskipun semua orang membencinya!).



## Mencerminkan

5 menit

Setelah menyelesaikan kacang lima, kumpulkan dan bacakan dengan suara keras di depan kelas. Jika waktu memungkinkan, mintalah kelas menebak kualitas unik apa yang dimiliki setiap siswa.

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

*Seiring bertambahnya usia, akan semakin sulit untuk menjadi diri kita sendiri. Dibutuhkan keberanian untuk menjadi diri sendiri, bahkan saat menghadapi tekanan teman sebaya dari teman-teman kita. Namun, kualitas unik itulah yang membuat kita masing-masing spesial! Tunjukkan kebaikan kepada diri sendiri minggu ini dengan menggunakan keberanian untuk membela apa yang Anda yakini. Tidak apa-apa untuk menjadi berbeda!*



## Ide Ekstensi

- Buat papan buletin "Keberanian Menjadi Aku" dengan raksasa gambar sampul cerita di tengah. Tambahkan semua kacang lima ke papan buletin untuk menonjolkan kualitas unik yang ditemukan di dalam kelas Anda.
- DI DALAMnyanyikan sekantong campuran sup kacang, soroti berapa banyak jenis kacang yang membuat sup lezat ini. Luangkan waktu untuk mengidentifikasi semua kacang menggunakan gambar dan buku, lalu jika memungkinkan, masak supnya!

Permintaan Notebook RAK (Lihat Proyek Notebook RAK di unit Respect untuk detail lebih lanjut):

- Gambarlah sebuah persegi di tengah buku catatan Anda. Pastikan itu sangat besar sehingga Anda bisa menulis di dalamnya.
- Di bagian atas kotak tulis **KEBERANIAN**.
- Bagilah kotak Anda menjadi 3-5 garis.
- Warnai setiap garis dengan warna yang berbeda.
- Tuliskan kualitas pribadi yang unik tentang diri Anda di setiap garis.



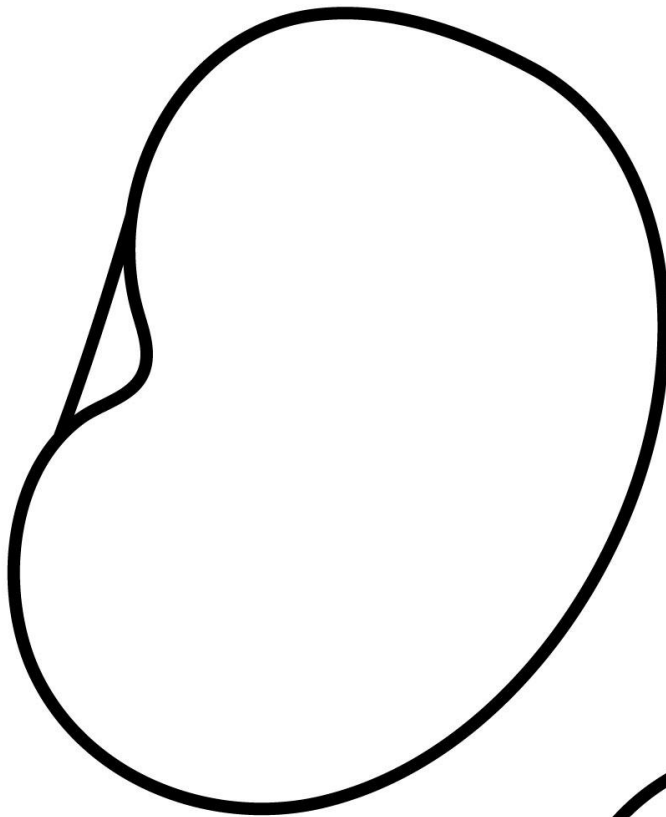
DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG  
DIREKOMENDASIKAN  
UNTUK PEMBELAJARAN  
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

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.

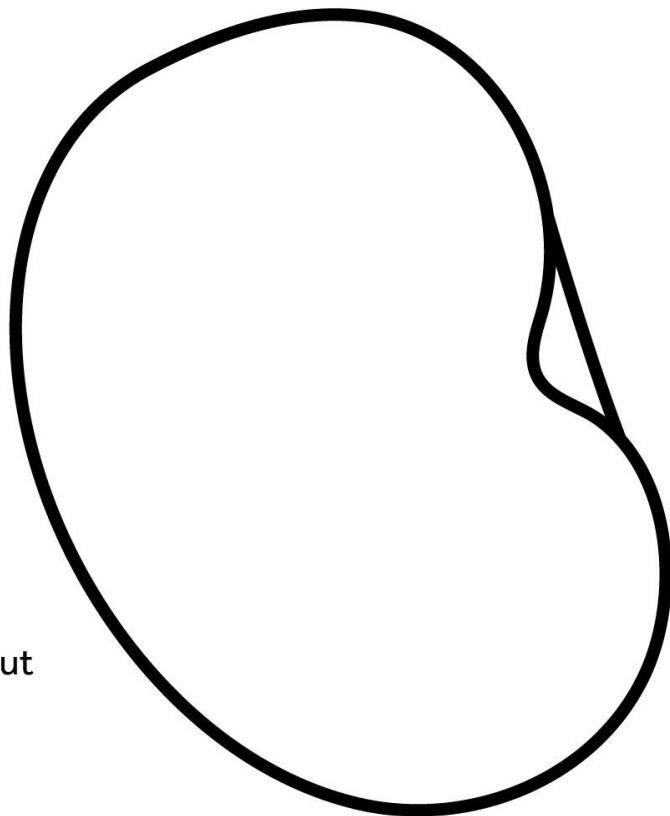
Kebaikan di Kelas® memenuhi atau melampaui semua kriteria CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



Write or draw a time when you had a bad case of the 'stripes' by following the crowd and doing what everyone else wanted, instead of what you personally wanted.



On this side, write or draw something unique about yourself—something you enjoy or that excites you, but might make you stand out from your friends.