

Menghormati

Pada minggu ketiga unit ini, kita berfokus pada citra diri dan harga diri. Ini adalah topik penting untuk semua orang, tetapi terutama untuk siswa pada usia ini dan saat ini di thpengalaman sekolah mereka. Pelajaran minggu ini mengeksplorasi bagaimana kita menghargai diri kita sendiri melalui bagaimana kita memikirkan dan merawat diri kita sendiri, dan bagaimana kita saling membangun, bukan saling menjatuhkan.

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

Citra Diri dan Harga Diri

Pelajaran ini membahas harga diri dan citra diri, yang keduanya terkait dengan pola pikir dan rasa hormat, khususnya harga diri. Siswa akan berbicara tentang apa yang memengaruhi harga diri dan citra diri kita dan apa yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan harga diri dan citra diri kita. Ada juga kegiatan penyuluhan seni jika waktu dan minat memungkinkan. *(Lihat halaman3 untuk detail pelajaran.)*

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Pesan Yang Kami Kirim

Untuk pelajaran mini ini, siswa akan memainkan permainan yang membantu mereka melihat bagaimana kata-kata yang kita ucapkan kepada diri kita sendiri dan orang lain dapat meningkatkan atau merusak harga diri kita dan cara kita berpikir tentang diri kita sendiri. Lihat handout aktivitas “Pesan yang Kami Kirim” di bawah ini untuk detailnya.

Untuk Mitra
15 menit



Orang Ini Adalah...

Pasangkan siswa secara longgar sehingga setiap orang memiliki seseorang untuk ditulis. Kemudian, jelaskan bahwa mereka perlu menuliskan nama orang yang mereka tulis di secarik kertas. Selanjutnya, mereka harus menulis pernyataan yang dimulai dengan “Orang ini adalah...” dan kemudian membuat daftar beberapa hal yang menggambarkan secara positif orang yang ditugaskan kepada mereka. Dorong siswa untuk memikirkan hal-hal yang menggambarkan kemampuan unik, hobi, bakat, atau sesuatu yang membuat mereka menonjol dengan cara yang baik. Mereka harus spesifik karena Anda akan membaca pernyataan setelah Anda mengumpulkan semuanya untuk melihat apakah kelas dapat menebak siapa yang sedang dideskripsikan. Jadi, pernyataan umum seperti, “Orang ini baik dan suka membantu,” tidak akan berguna. Sesuatu yang lebih baik mungkin, “Orang ini bekerja keras dalam matematika, memainkan terompet dengan sangat baik, dan merupakan pemimpin klub Math Masters.” Semakin spesifik, semakin baik! Ketika Anda telah mengumpulkan pernyataan-pernyataan tersebut, gabungkan mereka tetapi juga lihat bahasa dan deskriptor yang sesuai.

Kemudian baca pernyataannya dan lihat apakah kelas dapat menebak siapa yang sedang dijelaskan.

Untuk Individu
15 menit



Kutipan Terkemuka: Hormat

Pilih satu atau lebih kutipan berikut dan letakkan di papan tulis. Mintalah siswa untuk membuat jurnal tentang salah satunya, dengan menjawab pertanyaan di bawah ini:

"Ingin menjadi orang lain adalah menyia-nyiakan dirimu."

–Marilyn Monroe, Aktris

"Ada banyak sekali bukti bahwa semakin tinggi tingkat harga diri, semakin besar kemungkinan seseorang memperlakukan orang lain dengan rasa hormat, kebaikan, dan kemurahan hati." –Nathaniel Branden, Psikolog

"Momen welas asih dapat mengubah seluruh hari Anda.

Serangkaian momen seperti itu dapat mengubah jalan hidup Anda."

–Christopher Germer, Psikolog

"Jika welas asih tidak termasuk dirimu, itu tidak lengkap."

–Jack Kornfield, Penulis

- Apa arti kutipan itu bagi Anda?
- Bagaimana hubungannya dengan rasa hormat dan harga diri?
- Apakah Anda setuju dengan kutipan tersebut? Mengapa atau mengapa tidak?

**Berfokus pada
Teknologi**
15 menit



Menyebarkan Kata Positif

Diskusi kelompok besar: Bagaimana kita dapat menggunakan teknologi untuk menyebarkan rasa hormat dan kebaikan, dan untuk meningkatkan harga diri kita dan harga diri orang lain?

Citra Diri dan Harga Diri

Pelajaran ini membahas harga diri dan citra diri, yang keduanya terkait dengan pola pikir dan rasa hormat, khususnya harga diri. Siswa akan berbicara tentang apa yang memengaruhi harga diri dan citra diri kita dan apa yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan harga diri dan citra diri kita. Ada juga kegiatan penyuluhan seni jika waktu dan minat memungkinkan.

Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Komputer/Proyektor/atau Papan Tulis

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:

- Membedakan citra diri dan harga diri.
- Jelajahi bagaimana citra diri dan harga diri terhubung dengan pola pikir dan harga diri.
- Mengevaluasi apa yang memengaruhi citra diri dan harga diri.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Pada akhirnya, bagaimana kita menunjukkan rasa hormat untuk diri kita sendiri dan orang lain terserah kita. Namun, kemampuan kita untuk melakukannya dapat dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk budaya, kebijakan, media, dan bias kita sendiri tentang siapa diri kita dan apa yang kita hormati. Minggu ini, luangkan waktu untuk memperhatikan apa yang memengaruhi kemampuan Anda untuk menghargai diri sendiri dan orang lain, lalu tanyakan pada diri sendiri, "Apakah ini benar?" dan "Siapa di balik pesan ini?" Jika Anda membaca kebijakan sekolah tentang rasa hormat, kemungkinan itu benar dan ditulis dengan memikirkan kepentingan terbaik semua orang. Selain itu, sumber di balik pesan tersebut - staf, administrasi, dewan sekolah, dan/atau keluarga sekolah - adalah otoritas yang dapat dipercaya. Tapi, jika pesan Anda menerima pengaruh bagaimana Anda memandang dan menghargai diri sendiri atau orang lain dari mana media atau bias pribadi, tanyakan pada diri Anda apakah itu benar dan dari mana asalnya. Anda mungkin menemukan sesuatu yang salah yang berdampak negatif pada kemampuan Anda untuk menunjukkan rasa hormat. Jika itu masalahnya, tekan tombol reset dan evaluasi bagaimana Anda dapat meningkatkan kemampuan Anda untuk mengabaikan kebisingan dan sebagai gantinya memberi dan menerima rasa hormat.



Membagikan

5-7 menit

Selama dua minggu terakhir, kita telah berbicara tentang mindset berkembang dan mindset tetap. Bagaimana memiliki pola pikir berkembang atau pola pikir tetap terkait dengan cara kita menghargai diri sendiri? (Undang tanggapan siswa.)

Bagus! Sekarang, menurut Anda dari mana asal kemampuan kita untuk memiliki mindset berkembang? (Undang tanggapan siswa.)

Bagaimana dengan mindset tetap? Dari mana asalnya? (Undang tanggapan siswa.)



Mengilhami

3-5 menit

Bagian dari pola pikir kita, baik tetap atau berkembang, berasal dari siapa yang kita yakini. Kita semua memiliki gambaran mental tentang siapa kita, bagaimana penampilan kita, apa yang kita kuasai, dan apa kelemahan kita. Kami mengembangkan gambaran ini dari waktu ke waktu, dimulai saat kami masih sangat muda. Kata lain untuk ini adalah **citra diri**. Citra diri kita didasarkan pada interaksi yang kita lakukan dengan orang lain; bagaimana kita bereaksi terhadap pengalaman hidup kita dapat berkontribusi pada harga diri kita. **Harga diri** adalah tentang seberapa besar kita menghargai, mencintai, dan menerima diri kita sendiri. Orang dengan harga diri yang sehat merasa nyaman dengan diri mereka sendiri, menghargai nilai mereka, dan bangga dengan kemampuan, keterampilan, dan prestasi mereka. Mereka memiliki belas kasihan diri yang tinggi dan tidak menyalahkan diri sendiri untuk hal-hal yang tidak mereka kuasai atau ketika terjadi kesalahan. Mereka sering memiliki mindset berkembang.

Orang dengan harga diri rendah mungkin merasa seolah-olah tidak ada yang akan menyukai mereka atau menerima mereka atau bahwa mereka tidak pandai dalam berbagai hal. Ini sering mengarah pada memiliki pola pikir tetap.

Kita semua mengalami masalah dengan harga diri pada saat-saat tertentu dalam hidup kita. Kabar baiknya adalah, karena citra diri setiap orang berubah dari waktu ke waktu, harga diri tidak tetap seumur hidup. Jadi, jika Anda merasa harga diri Anda tidak sebaik itu, Anda dapat memperbaikinya! Anda dapat memiliki mindset berkembang tidak hanya tentang belajar tetapi juga tentang bagaimana Anda mencintai dan merawat diri sendiri!



Memberdayakan

15 menit

Diskusikan hal berikut dengan kelas. Diskusi ini dapat dilakukan sebagai kelompok besar, dalam kelompok kecil, atau secara individu dan kemudian didiskusikan dalam kelompok yang lebih besar:

1. Menurut Anda siapa atau apa yang memengaruhi perasaan Anda tentang diri sendiri?
2. Menurut Anda, apa beberapa hal yang dapat melukai citra diri atau harga diri orang lain? (Kemungkinan jawaban: Kritik dari orang lain atau diri sendiri, ekspektasi yang tidak realistis, berusaha melakukan sesuatu dengan sempurna, menyalahkan diri sendiri atas kesalahan, dll.)
3. Menurut Anda, apa saja cara untuk meningkatkan harga diri? (Kemungkinan jawaban: Pikirkan pikiran positif, cobalah untuk melakukan sesuatu dengan baik daripada menjadi sempurna, lihat kesalahan sebagai kesempatan belajar, coba hal baru, kenali apa yang bisa Anda ubah dan apa yang tidak bisa Anda ubah, tetapkan

tujuan, banggakan pendapat dan ide Anda , berolahraga, dan bersenang-senang.)

4. Bagaimana pola pikir memengaruhi harga diri?

Saat siswa menanggapi pertanyaan 3 di atas, tulis tanggapan mereka pada kertas poster yang akan digunakan dalam 'Menyebarkan proyek unit akhir Kata Positif.

Ekstensi Seni Opsional: Potret Diri

Kita akan membuat kolase potret diri menggunakan majalah dan perlengkapan seni ini. Pikirkan tentang kekuatan yang Anda tulis di aktivitas terakhir dan beberapa kata yang Anda gunakan untuk menggambarkan diri Anda di dalam. Bagaimana Anda melihat diri Anda atau bagaimana Anda ingin menjadi? Anda dapat membuat apa pun yang Anda inginkan menggunakan bahan-bahan ini atau menggambar potret Anda. Sediakan majalah atau bahan seni. Anda juga mungkin ingin memperkenalkan proyek tersebut pada suatu hari dan mendorong siswa untuk membawa materi dari rumah untuk disertakan dalam potret diri mereka. Berikan waktu bagi siswa untuk membuat kolase mereka. Setelah selesai, mintalah siswa berbagi potret diri mereka dengan satu orang lainnya, dalam ukuran kecil grup atau dengan kelas.



Mencerminkan

5-7 menit

Citra diri dan harga diri saling terkait. Saat yang satu naik, seringkali yang lain juga naik. Kita dapat memberikan pengaruh positif pada citra diri orang lain melalui kata-kata dan tindakan yang baik. Mendorong orang lain untuk merasa baik tentang diri mereka sendiri adalah cara kita dapat menyebarkan kebaikan. Menyemangati diri sendiri juga merupakan cara menyebarkan kebaikan melalui perawatan diri. Ini juga membawa kita ke mindset berkembang, yang meningkatkan cara kita berpikir, berbicara, dan memandang diri kita sendiri.

Mintalah siswa membagikan potret diri mereka atau menggantungnya sekitar kamar, jika mereka melakukan ekstensi seni.

Pesan Yang Kami Kirim

Hari ini kita akan berbicara tentang apa yang bisa terjadi jika kita tidak menjaga diri kita sendiri dan percaya pada diri kita sendiri. Saya ingin Anda memikirkan empat hal yang dikatakan orang yang membuat orang lain merasa buruk dan menulis satu pernyataan di setiap lembar kertas. Ini tidak harus berupa hal-hal yang dikatakan orang kepada Anda atau tentang Anda, meskipun bisa saja jika Anda mau. Jangan sertakan kata-kata umpatan atau bahasa yang menghina. Berikan setiap siswa selembar kertas kosong dan beri tahu siswa untuk merobek kertas itu menjadi empat kotak dengan ukuran yang kira-kira sama. Kumpulkan potongan kertas dan gabungkan (lakukan pratinjau cepat untuk memastikan semua frasa sesuai untuk sekolah).

Bagilah kelas menjadi tim beranggotakan empat atau lima orang. Gunakan selotip untuk membuat garis sekitar 12 kaki dari dinding. Atau Anda bisa meletakkan dua lembar selotip di lantai dengan jarak 12 kaki satu sama lain jika itu lebih mudah. Anda juga bisa melakukan aktivitas ini di luar, jika menginginkan lebih banyak ruang. Mintalah tim berbaris satu file di belakang selotip menghadap ke dinding.

Ronde 1:

Satu orang di setiap tim berjalan dengan kecepatan normal (tidak berlari) ke dinding, menyentuhnya, berjalan mundur, lalu menandai orang berikutnya di tim mereka. Lanjutkan ini sampai setiap anggota tim pergi. Melacak waktu finishing masing-masing tim.

Ronde 2:

Bagikan selembar kertas dengan pernyataan negatif kepada setiap orang. Jelaskan bahwa untuk putaran ini, mereka sekali lagi akan berjalan ke dinding dan kembali, tetapi mereka harus meletakkan selembar kertas di bawah satu kaki dan menyeretnya bersama mereka saat mereka berjalan. Ketika mereka mencapai tembok, mereka dapat mengambil kertas itu, membawanya kembali, dan menandai orang berikutnya. Orang berikutnya pergi dan melakukan hal yang sama sampai setiap anggota tim mendapat giliran. Melacak waktu finishing masing-masing tim.

Babak 3:

Bagikan selembar kertas lagi sehingga mereka sekarang memiliki dua lembar kertas. Kali ini mereka harus berjalan ke dinding dengan dua lembar kertas dan kemudian membawa kertas itu kembali ke garis start di tangan mereka. Setiap anggota tim akan mendapat giliran. Rekam waktu mereka dan bandingkan dengan putaran sebelumnya.

Babak 4 dan 5:

Beri mereka selembar kertas lagi. Mereka harus menggeser kertas-kertas ini di sepanjang lantai dengan tangan mereka selain menggeser kertas-kertas lainnya di bawah kaki mereka. Begitu mereka menyentuh dinding, mereka dapat berdiri dan membawa kertas mereka kembali dan menandai anggota tim mereka. Catat waktu tim untuk putaran ini juga.

Setelah kegiatan, diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Seberapa sulit setiap putaran?
- Apa yang terjadi dengan waktu untuk setiap tim saat kami terus menambahkan makalah?
- Bagaimana aktivitas ini dapat dibandingkan dengan apa yang terjadi pada orang-orang ketika mereka membiarkan komentar negatif dan tidak benar memengaruhi perasaan mereka tentang diri mereka sendiri (harga diri kita)?
- Apakah Anda pikir Anda dapat mengontrol apa yang orang lain katakan atau lakukan? Mengapa atau mengapa tidak?
- Apakah Anda pikir Anda dapat mengontrol perasaan Anda tentang apa yang mereka katakan? Mengapa atau mengapa tidak?
- Apakah Anda pikir Anda dapat mengontrol perasaan Anda tentang diri sendiri?
- Apa saja cara agar Anda dapat memercayai hal-hal positif tentang diri Anda?