

# Termasuk Diri Anda Sendiri

Pelajaran ini membantu siswa menyadari nilai tidak hanya menjadi inklusif terhadap orang lain tetapi juga menjadi inklusif terhadap diri mereka sendiri. Sulit untuk melibatkan orang lain jika kita merasa diri kita sendiri dikucilkan. Pelajaran ini dirancang untuk memberi siswa strategi untuk meminta dilibatkan, mencoba hal baru, dan mengambil beberapa risiko dan berhasil.

## Sub-Konsep Inklusif Kebaikan

### Jangka Waktu Pelajaran 45 menit

### Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Ahdi atau ember untuk memegang strip permainan peran
- ❑ Skenario permainan peran dipotong-potong (lihat di bawah)

### 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:

- Kenali nilai melibatkan diri kita sendiri dalam aktivitas sebagai sarana untuk melibatkan orang lain.
- Latih ekspresi inklusi diri.

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Bahkan sebagai orang dewasa, menjadi "anak baru di blok" bisa jadi sulit. Setiap pekerjaan baru, setiap perpindahan, setiap kali anak-anak Anda pindah ke sekolah baru; semua ini menghasilkan sekumpulan orang baru untuk ditemui! Salah satu aspek yang paling menantang dari permulaan baru ini adalah menemukan titik masuk ke dalam lingkaran sosial yang sudah terbentuk. Saat Anda memperkenalkan pelajaran berharga ini kepada siswa Anda, luangkan waktu untuk merenungkan bagaimana perasaan Anda saat hal ini diminta dari Anda. Jika Anda lebih tertutup, menempatkan diri Anda di luar sana pada hari pertama mungkin terasa mustahil. Mulailah dengan perlahan dan kenali satu orang dalam seminggu untuk didekati. Jelas lebih mudah untuk mencari kelompok kecil yang terdiri dari 2-3 orang daripada mendekati kelompok yang lebih besar. Sebaliknya, ekstrovert bisa terlihat terlalu sombong, cerewet, atau bahkan keras. Cobalah terlibat dalam cara-cara yang produktif melalui kepanitiaan, rapat, atau aktivitas lain yang memfokuskan energi gugup Anda. Apakah Anda seorang introvert, ekstrovert, atau di antara keduanya, meminta izin dalam situasi sosial baru bisa menakutkan, tetapi latihan menjadi sempurna, jadi pergilah ke sana!

### Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Jika Anda merasa tidak nyaman membiarkan siswa berpasangan sendiri (karena Anda ingin mereka berpasangan dengan seseorang yang tidak mereka kenal dengan baik atau bekerja sama dengan mereka), pasangkan siswa sebelumnya sehingga permainan peran seimbang dengan siswa yang bersemangat untuk bermain peran dan mereka yang lebih ragu-ragu. Ini adalah cara yang bagus bagi siswa untuk menjadi model dan mengajar satu sama lain dan membangun kepercayaan diri, belum lagi hubungan baru.





## Membagikan

3-5 menit

*Mari tinjau apa yang telah kita diskusikan dalam pelajaran Inklusivitas terakhir kita. Dalam pelajaran itu kami berbicara tentang apa artinya berada dalam sebuah tim dan kemudian kami memainkan permainan berbasis tim. Bisakah seseorang berbagi apa artinya berada dalam tim?*

Undang tanggapan siswa.

*Bagus! Bisakah seseorang memberi tahu kami bagaimana tim menggunakan inklusivitas untuk menjadi sukses?*

Undang tanggapan siswa.

*Ya! Dan ingat cerita kita dari pelajaran terakhir. Ingat bagaimana teman-teman dari China membentuk sebuah tim dan melakukan hal-hal menakutkan meskipun tidak dapat melihat dan tidak memiliki lengan? Apakah Anda berharap orang-orang itu dapat melakukan semua yang mereka lakukan? Saya tidak! Terkadang kita mungkin berpikir bahwa kita tidak dapat melakukan sesuatu karena kita tidak pernah melakukannya atau percaya bahwa kita terbatas. Ini membawa kita untuk mengecualikan diri kita sendiri. Terkadang bukan orang lain yang mengecualikan kita, tapi kita yang mengecualikan diri kita sendiri!*



## Mengilhami

7-10 menit

*Mari kita bicara sedikit tentang mengapa kita memilih untuk tidak mencoba sesuatu atau meminta untuk disertakan. Ingat, orang lain tidak bisa membaca pikiran Anda. Jika Anda ingin disertakan dalam sesuatu, terkadang Anda perlu meminta untuk menyertakan diri Anda sendiri. Ini bisa membuat tidak nyaman.*

*Apa beberapa alasan mengapa Anda mungkin tidak meminta untuk disertakan dalam sesuatu?*

Undang tanggapan siswa.

*Kadang-kadang kita merasa kita tidak cocok atau kita tidak cukup baik atau kelompok atau orang tidak mau melibatkan kita. Ini adalah pusat emosi otak kita yang memberi tahu kita sesuatu yang kita takut, tetapi bukan sesuatu yang sebenarnya benar. Apakah Anda melihat apa yang saya maksud di sini? Katakanlah kita ingin bergabung dengan permainan yang sedang berlangsung saat istirahat. Apakah kita TAHU bahwa grup yang sedang bermain akan mengatakan 'tidak'? Apakah kita TAHU bahwa kita tidak akan melakukan pekerjaan dengan baik? Tentu saja tidak! Kami tidak tahu karena belum satu pun dari hal-hal itu terjadi! Kami hanya takut mereka akan mengatakan tidak atau bahwa kami akan mengacaukannya. Otak emosional kita berbohong tentang situasi tersebut.*

*Jadi, inilah yang perlu kita lakukan. Kita membutuhkan logika atau bagian berpikir dari otak kita (yang merupakan bagian terpisah dari otak emosional kita) untuk angkat bicara dan berkata, "Cobalah! Hanya meminta untuk bermain! Anda mungkin melakukan pekerjaan dengan baik! Atau, mungkin tidak berjalan dengan baik. Either way, itu mungkin akan menyenangkan. Anda tidak akan tahu sampai Anda mencoba! Mereka mungkin akan*

*mengatakan Anda dapat bergabung dan ingin memiliki Anda. Anda tidak tahu sampai Anda bertanya! Bagian otak Anda ini mengingatkan Anda bahwa Anda tidak tahu apa-apa sampai Anda mencobanya, jadi cobalah! Lihat apa yang saya maksud?*

*Seberapa sering Anda mengambil kesimpulan atau membuat keputusan tentang sesuatu bahkan sebelum Anda mencobanya? Pernahkah Anda memutuskan bahwa Anda tidak menyukai suatu makanan sebelum mencicipinya? Keputusan lain apa yang sering kita buat bahkan tanpa benar-benar berusaha? Undang tanggapan siswa.*



## Memberdayakan

15-20 menit

*Jadi, apa yang perlu kita ingat dengan inklusivitas adalah tentang mengikutsertakan orang lain sama banyaknya dengan mengikutsertakan diri kita sendiri. Kita tidak boleh menghitung diri kita terlalu cepat atau takut untuk bergabung, berbicara, berteman, atau berbagi waktu atau ide kita. Akan sulit untuk mengikutsertakan orang lain jika kita bahkan tidak berpikir untuk mengikutsertakan diri kita sendiri.*

*Jadi, kita akan berlatih termasuk diri kita sendiri dalam beberapa situasi permainan peran.*

Biarkan siswa berpasangan dan tantang mereka untuk berpasangan dengan seseorang yang biasanya tidak bekerja dengan mereka (guru mungkin ingin mengatur ini sebelumnya jika mereka merasa siswa tidak dapat melakukannya secara efektif).

Bawalah topi atau ember ke mana-mana dengan permainan peran yang dipotong-potong; gunakan kembali permainan peran sehingga cukup untuk beberapa putaran. Biarkan siswa masing-masing mengambil topi/ember. Jika mereka mendapatkan situasi yang sama, minta yang terakhir menggambar ulang. Ketika setiap siswa telah melakukan bagiannya, mereka bertukar skenario dengan pasangannya dan orang lain dapat memainkan peran situasi itu.

Situasi (tambah atau kurangi sesuai keinginan atau kebutuhan)

1. Anda baru di sekolah. Ketika Anda tiba di kafetaria dengan makan siang Anda, Anda melihat semua meja sudah penuh kecuali satu. Berlatih meminta untuk duduk di tempat itu.
2. Anda belum pernah bermain sepak bola tetapi Anda ingin mencobanya tahun ini. Saat Anda melakukan latihan pertama, Anda menyadari bahwa Anda tidak memiliki peralatan yang tepat (seperti pelindung tulang kering dan gerigi), dan semua orang di sana jelas berpengalaman. Apa yang Anda katakan pada diri sendiri agar Anda tetap bertahan dan memberikan usaha terbaik Anda? Latih itu sekarang.
3. Anda benar-benar ingin mencoba drama sekolah tetapi takut lupa dialog Anda. Apa yang Anda lakukan atau katakan pada diri sendiri agar tidak mencoba? Latih itu sekarang.
4. Ada sekelompok anak saat istirahat yang sedang bermain empat persegi. Anda menyukai kotak empat dan ingin bermain, tetapi

mereka belum meminta Anda untuk bergabung. Apa yang Anda lakukan untuk disertakan? Latih apa yang akan Anda lakukan atau katakan.

5. Sepertinya anak-anak di kelas Anda selalu memiliki teman bermain sepulang sekolah atau bertemu di taman untuk jalan-jalan. Anda tidak merasa diikutsertakan dan ini membuat Anda merasa sedih. Apa yang dapat Anda lakukan untuk disertakan dan inklusif, dan juga merasa lebih baik dan kemungkinan mendapatkan lebih banyak teman? Berlatihlah dengan pasangan Anda.



## Mencerminkan

3-5 menit

*Seperti yang telah kita pelajari dalam unit ini, penting untuk mengikutsertakan orang lain, bekerja sebagai tim, dan memperlakukan satu sama lain dengan rasa hormat dan kebaikan. Namun, kita juga harus mengingat pelajaran pertama kita di unit pertama kita: harga diri. Kita harus menyadari bahwa sebanyak kita harus mengikutsertakan orang lain, kita juga harus mengikutsertakan diri kita sendiri. Jangan menghitung sendiri! Jangan biarkan pusat emosi otak Anda memberi tahu Anda bahwa Anda tidak bisa bermain, tidak bisa bergabung, tidak bisa berbagi, atau tidak bisa sukses. Kamu bisa! Namun, Anda perlu memberi diri Anda kesempatan. Kesempatan itu mungkin tidak selalu datang kepada Anda.*

*Carilah cara khusus minggu ini untuk menyertakan orang lain tetapi juga untuk menciptakan peluang inklusi bagi diri Anda sendiri. Jika Anda tidak diminta untuk bermain game saat istirahat, Anda yang bertanya! Atau mulai permainan baru sendiri dan undang orang lain. Jika Anda takut mencoba tim, ingatlah teman-teman dari China! Jika mereka dapat menanam 10.000 pohon tanpa mata atau tangan, Anda juga dapat mengambil kesempatan! Anda tidak akan tahu betapa hebatnya sesuatu jika Anda tidak mencobanya.*



## Ide Ekstensi

- Ini bisa diubah menjadi pelajaran sains di mana Anda melihat diagram atau model otak; Anda dapat mendiskusikan sistem limbik dan korteks serebral otak dan bagaimana pusat emosi dan pusat logika bekerja dan memengaruhi pikiran dan tindakan.
- Perpanjangan rumah dapat mencakup membuat orang tua mengetahui upaya siswa dalam mencoba hal-hal baru dan mengatasi rasa takut akan kegagalan atau rasa keterasingan. Berikan tip kepada orang tua untuk membantu mendorong merekasiswa untuk bertemu dengan teman, mencoba untuk acara komunitas, menjadi sukarelawan, dll.



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

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

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

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

## Slip permainan peran

Anda baru di sekolah. Ketika Anda tiba di kafetaria dengan makan siang Anda, Anda melihat semua meja sudah penuh kecuali satu. Berlatih meminta untuk duduk di tempat itu.

Anda belum pernah bermain sepak bola tetapi Anda ingin mencobanya tahun ini. Saat Anda melakukan latihan pertama, Anda menyadari bahwa Anda tidak memiliki peralatan yang tepat (seperti pelindung tulang kering dan gerigi), dan semua orang di sana jelas berpengalaman. Apa yang Anda katakan pada diri sendiri agar Anda tetap bertahan dan memberikan usaha terbaik Anda? Latih itu sekarang.

Anda benar-benar ingin mencoba drama sekolah tetapi takut lupa dialog Anda. Apa yang Anda lakukan atau katakan pada diri sendiri agar tidak mencoba? Latih itu sekarang.

Ada sekelompok anak saat istirahat yang sedang bermain empat persegi. Anda menyukai kotak empat dan ingin bermain, tetapi mereka belum meminta Anda untuk bergabung. Apa yang Anda lakukan untuk disertakan? Latih apa yang akan Anda lakukan atau katakan.

Sepertinya anak-anak di kelas Anda selalu memiliki teman bermain sepulang sekolah atau bertemu di taman untuk jalan-jalan. Anda tidak merasa diikutsertakan dan ini membuat Anda merasa sedih. Apa yang dapat Anda lakukan untuk disertakan dan inklusif, dan juga merasa lebih baik dan kemungkinan mendapatkan lebih banyak teman? Berlatihlah dengan pasangan Anda.