

Dari dalam keluar

Pelajaran ini mengulas perbedaan mendasar antara emosi dan perasaan, sekaligus memberi siswa kesempatan untuk berlatih mengenali emosi orang lain melalui permainan tebak kata. Pelajaran ini juga menyoroti fakta bahwa memiliki pengalaman emosional itu wajar dan bahwa, meskipun mungkin sulit, kita dapat mengendalikan perasaan kita dan menanggapi emosi tersebut.

Menghormati Sub-Konsep (s)

Perawatan diri, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

25-30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Topi, tas, atau kotak (sesuatu untuk menarik slip emosi)
- ❑ Emosi yang tercantum dalam Inspire, dipotong menjadi potongan-potongan untuk digambar siswa dari beberapa jenis wadah.

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 emosi yang berbeda dan jelajahi bagaimana emosi kita dipengaruhi oleh orang lain.
- Memahami sifat universal dari emosi dan perasaan.
- Berdayakan diri mereka sendiri untuk mengendalikan respons emosional mereka.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Sangat penting untuk bersikap baik kepada diri sendiri sebagai seorang guru sebelum Anda dapat mengharapkan untuk berbagi tingkat rasa hormat yang sama di dalam kelas Anda. Bagaimana Anda melatih harga diri secara pribadi? Mengisi tubuh Anda, memastikan tidur yang nyenyak, dan mengukir waktu tenang setiap hari adalah pilihan yang bagus untuk berbaik hati kepada diri sendiri dalam mempersiapkan kelas Anda setiap hari.

Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Ini adalah pelajaran yang banyak berdiskusi, sehingga siswa dengan kemampuan bahasa yang terbatas mungkin mendapat manfaat dari bekerja dalam kelompok yang lebih kecil atau menulis/menggambar ide-ide mereka.
- Jika Anda memiliki siswa yang sangat emosional atau pernah mengalami trauma, mungkin akan sulit untuk mendiskusikan emosi; bagian berbagi berfokus untuk menggambarkan emosi bahagia tetapi pertanyaan "pemberdayaan" dapat memicu ingatan akan pengalaman emosional negatif. Sesuaikan dan pilih pertanyaan berdasarkan siswa Anda.



Membagikan

7-10 menit

Selamat datang di Unit Rasa Hormat! Rasa hormat sangat penting, tidak hanya di kelas kita, tetapi dalam kehidupan! Saya tahu Anda semua pernah mendengar istilah ini sebelumnya. Bisakah seseorang berbagi definisi mereka tentang rasa hormat dengan kita?

(Undang tanggapan siswa)

Bagus! Inti dari rasa hormat adalah kebaikan. Kita akan melihat rasa hormat melalui tiga lensa: 1) Bagaimana kita menghargai diri sendiri. 2) Bagaimana kita menghormati orang lain. 3) Bagaimana kita menghormati tempat dan benda. Artinya, bagaimana kita memperlakukan semua area ini dengan kebaikan?

Namun, sebelum kita mulai, mari kita bicara tentang dari mana asal kemampuan kita untuk bersikap baik. Itu sebagian besar berasal dari diri emosional kita: bagaimana kita menanggapi hal-hal yang terjadi di sekitar kita. Emosi kita adalah respons otomatis dan tidak sadar. Kami tidak merencanakan emosi kami; kita hanya mengalaminya. Sama seperti kita tidak berencana untuk berkedip atau bernapas, kita melakukannya begitu saja.

Sebaliknya, perasaan kita sedikit lebih terkendali; ini adalah ekspresi lahiriah dari emosi kita. Jadi, jika kita sedang mengalami emosi kesedihan, maka perasaan kita kemungkinan besar diungkapkan melalui tangisan atau raut wajah sedih atau postur tubuh yang merosot. Lubang di perut kita saat kita mengalami kegugupan adalah bagaimana kita merasakan emosi kegugupan itu. Detak jantung dan telapak tangan yang berkeringat adalah bagaimana kita merasakan emosi kegembiraan.

Demikian pula, ketika kita mengalami emosi rasa terima kasih atau kepuasan atau kedamaian pribadi, kita dapat merasakan perasaan itu melalui ekspresi harga diri dan perawatan diri. Kita lebih mampu menjaga diri kita sendiri ketika kita mengalami emosi keamanan, kebahagiaan, dan kepuasan. Kami ingin tersenyum, tertawa, aktif saat kami mengalami emosi positif ini. Kami merasa hangat di dalam dan seperti milik kami. Perasaan yang luar biasa!

Beralih ke orang di sebelah Anda dan beri tahu mereka tentang sesuatu yang membuat Anda mengalami emosi kebahagiaan dan kepuasan. Apa yang membuat Anda merasa hangat dan aman serta betah di dalam?



Mengilhami

Charade Emosi

7-10 menit

Kita memiliki banyak bagian dari diri kita sendiri: fisik, sosial, mental, dan emosional. Kita akan berbicara hari ini dan untuk beberapa pelajaran berikutnya tentang diri emosional kita dan apa yang memengaruhi bagian diri kita itu. Untuk memulai, kita akan memainkan permainan di mana seorang siswa memerankan emosi yang mereka pilih di luar kotak tanpa mengatakan emosi tersebut. Anggota kelas lainnya harus menebak emosi yang sedang diperankan. Siapa pun yang menebak dengan benar akan melanjutkan.

***Tentukan bagaimana siswa bisa menebak; angkat tangan, terlebih dahulu meneriakkan jawaban, dll. Biarkan siswa mengambil emosi dari topi, tas, kotak, dll., dan memerankan emosi tersebut untuk siswa lain dan minta mereka menebak. Mainkan putaran sebanyak yang Anda suka.*

Sebelum kita mulai, mari kita tinjau beberapa emosi yang sering dialami manusia - jika Anda tidak yakin, pikirkan tentang film Inside Out:

- Sukacita
- Amarah
- Menjijikkan
- Takut
- Kesedihan
- Kesendirian
- Kebahagiaan
- Kepuasan
- Tekad
- Mengalahkan
- Harapan
- Keputusan



Memberdayakan

7-10 menit

Saya ingin memulai dengan permainan sederhana itu agar kita dapat mengidentifikasi beberapa emosi. Jelas kita semua akrab dengan ekspresi lahiriah yang memberi tahu kita emosi mana yang sedang dialami: menangis biasanya menandakan kesedihan; kepalan tangan atau cemberut sering berarti kemarahan; senyum lebar berarti sukacita.

Sekarang saya ingin Anda memikirkan minggu lalu. Apa saja emosi yang Anda alami? Menurut Anda, apakah ada peristiwa atau orang yang memengaruhi perasaan Anda? Luangkan waktu sejenak untuk memikirkan hal ini dalam hati. Kemudian jawab pertanyaan(-pertanyaan) berikut dalam jurnal Anda (atau, ini dapat diubah menjadi lembar kerja yang diisi siswa) Ajukan pertanyaan berikut sebanyak yang Anda punya waktu untuk/inginkan:

- Menurut Anda, apakah perasaan Anda dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada Anda atau di sekitar Anda? Mengapa atau mengapa tidak?
- Menurut Anda, apakah perasaan Anda dipengaruhi oleh apa yang Anda tonton di TV, musik yang Anda dengarkan, atau game komputer yang Anda mainkan?
- Menurut Anda, apakah perasaan Anda dipengaruhi oleh teman dan orang yang tinggal bersama Anda? Dalam hal apa?

- Menurut Anda bagaimana menyadari emosi kita dapat membantu kita menghargai diri sendiri dan orang lain dengan lebih baik?



Mencerminkan

5-7 menit

Penting untuk menyadari bahwa kita semua mengalami emosi yang sama dan kita juga mengekspresikan emosi ini dengan cara yang sama. Jika salah satu dari kami harus berdiri di depan seluruh sekolah dan bernyanyi solo, kami mungkin akan merasakan kegugupan atau ketakutan; ini adalah emosi dan perasaan universal. Kapasitas kita untuk merasakan dan mengekspresikan emosi adalah alami dan itulah yang menjadikan kita manusia.

Penting untuk mengenali emosi-emosi ini apa adanya dan untuk menyadari bahwa adalah normal untuk mengalami emosi dan mengungkapkannya. Penting juga untuk mengenali apa yang membuat Anda merasakan hal tertentu. Jika Anda merasa takut, apa yang memicu emosi tersebut dan adakah yang dapat Anda lakukan untuk mengubahnya? Jika Anda merasa malu, mengapa? Apa yang bisa kau lakukan?

Penting untuk menyadari bahwa kita bertanggung jawab atas tubuh, pikiran, dan hati kita sendiri. Eleanor Roosevelt, istri Franklin D. Roosevelt, yang merupakan presiden Amerika Serikat ke-26, pernah berkata, "Tidak ada yang bisa membuat Anda merasa rendah diri tanpa persetujuan Anda." Itu berarti tidak seorang pun memiliki kekuatan sendiri untuk membuat Anda merasa buruk atau dikucilkan atau "kurang dari" orang lain. Hanya Anda yang dapat memutuskan apakah Anda akan membiarkan diri Anda merasa seperti ini. Memang, orang dapat memperlakukan kita dengan buruk, yang membuat kita merasa buruk, tetapi kita dapat memilih untuk tidak menyerah pada pengalaman emosional itu. Kita selalu bisa memilih untuk merasakan cara lain. Jangan pernah memberi seseorang kekuatan semacam itu atas Anda. Ini bisa sangat sulit dilakukan - terutama jika Anda merasa orang lain lebih kuat dari Anda - tetapi jika Anda menghargai diri sendiri terlebih dahulu, akan lebih mudah. Dan kamu selalu bisa meminta bantuan orang lain agar kamu tetap kuat dan baik kepada diri sendiri dan orang lain.

Dalam pelajaran kita berikutnya, kita akan berbicara lebih banyak tentang harga diri. Sampai saat itu, perhatikan baik-baik pengalaman emosional Anda dan bagaimana perasaan Anda. Apakah Anda mengendalikan emosi dan perasaan Anda, atau apakah mereka mengendalikan Anda? Saya akan menanyakan hal ini pada pelajaran kita berikutnya, jadi perhatikan minggu ini!



Ide Ekstensi

- Mintalah siswa melakukan penelitian tentang Eleanor Roosevelt dan pengaruhnya terhadap kehidupan Amerika di awal tahun 1900-an.
- Mintalah siswa menulis kutipan inspirasional lainnya tentang emosi, harga diri, dan kesehatan emosional, atau mintalah siswa menemukan kutipan inspirasional lainnya dan mempresentasikannya di depan kelas.



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/>

Sukacita

Amarah

Menjijikkan

Takut

Kesedihan

Kesendirian

Kebahagiaan

Kepuasan

Tekad

Mengalahkan

Harapan

Keputusan