

Menghormati Diri (Emosional) Kita

Pelajaran ini dibangun dari Pelajaran 1 dan memungkinkan siswa untuk tidak hanya mengidentifikasi emosi secara lahiriah tetapi juga merenungkan bagaimana mereka telah mengidentifikasi emosi di dalam diri mereka pada minggu lalu. Mereka juga memiliki kesempatan untuk menyusun strategi khusus untuk membantu mereka mengatasi pengalaman emosional, memberi mereka kesempatan lebih besar untuk perawatan diri dan harga diri.

Menghormati Sub-Konsep (s)

Perawatan diri, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

25-30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Merawat Diri Sendiri dan lembar kerja Emosi kita
- ☐ Alat tulis

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:

- Jelajahi cara sehat untuk merawat kesehatan mental dan emosional mereka sendiri.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Saat kita menyelami unit ini, luangkan waktu untuk bertanya pada diri sendiri, “Bagaimana saya menunjukkan rasa hormat kepada diri sendiri? Bagaimana saya mempraktikkan perawatan diri? Anda harus mengisi diri Anda terlebih dahulu sebelum Anda memiliki sesuatu untuk ditawarkan kepada siswa Anda! Cobalah membuat satu tujuan positif terkait perawatan diri setiap hari sekolah untuk memastikan Anda menempatkan kebutuhan Anda di daftar teratas. Beberapa contohnya adalah: Saya memilih untuk fokus hanya pada makan selama istirahat makan siang (dan bukan kertas nilai!) atau saya memilih untuk menulis afirmasi positif di papan tulis setiap pagi untuk mengingatkan diri sendiri (dan setiap orang yang membacanya) bahwa masing-masing dari kami adalah anggota berharga dari komunitas kelas dan sekolah kami.

Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Revisi pelajaran ini agar pekasiswa yang memiliki mengalami (atau yang secara teratur mengalami) situasi traumatis yang akan mempersulit diskusi tentang apa yang membuat mereka takut atau marah.
- Pra-tetapkan mitra (untuk think-pair-share) sehingga anak-anak bercabang dari kelompok teman biasa mereka.



Membagikan

3-5 menit

Kami telah berbicara tentang apa yang memengaruhi perasaan dan emosi kami. Hari ini, kita akan melakukan aktivitas di mana kita berpikir tentang bagaimana merawat pikiran, tubuh, dan emosi kita.

Kita akan membuka pelajaran ini dengan berpikir, berpasangan, berbagi. Beralih ke tetangga Anda (atau ke mitra Anda yang ditugaskan sebelumnya, jika ada) dan bicarakan beberapa emosi yang Anda alami dalam seminggu terakhir sejak pelajaran terakhir kita. Ingat bagaimana saya meminta Anda untuk memperhatikan mereka di sela-sela pelajaran? Apakah Anda mengalami sukacita? Amarah? Kesedihan? Gugup (seperti ketika Anda melakukan sesuatu yang baru untuk pertama kali)? Ketika Anda mengalami emosi tersebut, apa yang Anda rasakan atau bagaimana tanggapan Anda? Apakah Anda merasa mengendalikan emosi dan perasaan Anda, atau apakah emosi dan perasaan Anda mengendalikan Anda?



Mengilhami

5-7 menit

Adakah yang ingat kutipan dari Eleanor Roosevelt yang kita bahas di pelajaran terakhir kita?

Tanyakan apakah ada yang dapat mengingatnya atau, jika tidak, apakah mereka dapat menyebutkan gagasan utamanya.

"Tidak ada yang bisa membuatmu merasa rendah diri tanpa persetujuanmu."
—Eleanor Roosevelt

Cara lain untuk mengatakan ini adalah belajar menjaga kesehatan mental kita (kemampuan kita untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari) dan kesejahteraan emosional (bagaimana Anda memahami, menggunakan, dan mengekspresikan emosi Anda dengan cara yang produktif.) cara sehat dan tidak sehat untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan emosional kita, yang dapat memengaruhi perasaan kita. Apa saja cara tidak sehat yang dapat kita lakukan untuk merawat diri sendiri? Saya pikir Eleanor Roosevelt akan mengatakan membiarkan orang lain membuat kita merasa buruk tentang diri kita sendiri adalah salah satu cara kita memperlakukan diri sendiri yang tidak sehat. Bagaimana menurutmu?

Undang tanggapan siswa.

Sekarang, apa saja cara sehat yang bisa kita lakukan untuk merawat diri sendiri?

Ulangi diskusi.

Ingat, tujuan kita adalah menunjukkan rasa hormat pada diri sendiri terlebih dahulu agar kita bisa menunjukkan rasa hormat kepada orang lain.



Memberdayakan

10-15 menit

Sekarang kita akan berbicara tentang beberapa cara lain agar kita dapat menjaga diri dan emosi kita.

Bagikan lembar “Merawat Diri Sendiri dan Emosi Kita”. Kemudian membagi siswa menjadi pasangan-pasangan.

Dengan pasangan Anda, diskusikan apa arti tips perawatan diri ini dan beberapa cara yang dapat Anda ikuti dari tips tersebut. Setelah siswa menyelesaikan lembar kegiatan, undanglah siswa untuk membagikan beberapa ide mereka. Jelaskan bahwa mereka akan membawa pulang lembar “Merawat Diri Sendiri dan Emosi Kita” untuk didiskusikan dengan orang tua, wali, atau orang dewasa yang tinggal bersama mereka.



Mencerminkan

5 menit

Hari ini kita berbicara tentang beberapa cara sehat yang dapat kita lakukan untuk menjaga diri kita sendiri. Memperlakukan diri sendiri dengan cara yang baik membantu menjaga kesehatan mental dan emosional Anda! Dan itu harga diri!

Untuk mengukur pemahaman materi, pilih dari pertanyaan evaluasi atau refleksi sebagai petunjuk diskusi, penulisan, atau jurnal. Pertimbangkan untuk menyediakan waktu tambahan untuk evaluasi dan refleksi yang lebih dalam sesuai kebutuhan.

Pertanyaan Evaluasi

- Apa itu perawatan diri?
- Apa itu kesejahteraan emosional?
- Apa itu kesehatan mental?

Pertanyaan Refleksi

- Bagaimana kiat-kiat ini dapat membantu Anda bersikap baik kepada diri sendiri?
- Menurut Anda mengapa penting untuk bersikap baik kepada diri sendiri?
- Apakah menurut Anda kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik? Mengapa?



Ide Ekstensi

- Mintalah siswa membawa pulang lembar kerja “Merawat Diri Sendiri dan Emosi Kita” yang telah diisi dan lembar Kegiatan Perluasan Rumah. Minta mereka untuk mendiskusikan beberapa tip dan cara mereka dapat mencoba tip ini dengan orang tua, wali, atau orang dewasa yang tinggal bersama mereka dan juga menjawab pertanyaan di lembar Kegiatan Perluasan Rumah.
- Setelah seminggu mencoba teknik-teknik ini, diskusikan hal-hal berikut dengan para siswa:
 - Apakah Anda mencoba salah satu dari tips ini di rumah? Apakah mereka membantu Anda mengelola perasaan Anda dengan cara yang menunjukkan kebaikan kepada diri sendiri?
 - Apa saja cara untuk menangani kemarahan atau perasaan negatif?
 - Cara-cara apa yang keluarga Anda diskusikan sehingga mereka dapat mendukung Anda? Dorong siswa untuk terus mempraktikkan teknik-teknik ini dan memeriksanya secara teratur tentang apakah teknik tersebut membantu mereka mengelola emosi dengan lebih efektif.



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/>

Merawat Diri Sendiri dan Emosi Kita

Arah: Di bawah ini adalah beberapa tips untuk tetap sehat secara mental dan emosional. Dengan pasangan Anda, diskusikan apa arti setiap tip dan cara Anda dapat mencoba tip ini. Tulis jawaban Anda sendiri di tempat yang disediakan.

Tip	Apa artinya ini?	Apa sajakah cara Anda dapat mencoba ini?
1. Berikan otak Anda istirahat.		
2. Latih otak Anda.		
3. Makan sehat.		
4. Perhatikan dan rasakan perasaan Anda.		
5. Jangan menghindari masalah Anda.		
6. Terimalah hal-hal sedih atau buruk yang terjadi dalam hidup Anda.		
7. Bantu diri Anda untuk merasa lebih baik.		

Kegiatan Perluasan Rumah

Nama

Kembali oleh

Sebagai bagian dari program Random Acts of Kindness, kami telah berbicara di kelas tentang menjaga diri sendiri, dan bagaimana hal itu memengaruhi perasaan kami. Kami membahas tips berikut:

- Berikan otak Anda istirahat.
- Latih otak Anda.
- Makan yang sehat.
- Perhatikan dan rasakan perasaan Anda.
- Jangan menghindari masalah Anda.
- Terimalah hal-hal sedih atau buruk yang terjadi dalam hidup Anda.
- Bantu diri Anda untuk merasa lebih baik.

Arah: Bahaslah pertanyaan-pertanyaan berikut dan tulis atau mintalah siswa Anda menulis tanggapan di bawah atau di belakang dan kembali ke sekolah pada tanggal yang ditunjukkan:

Apakah menurut Anda tips ini dapat membantu Anda? Cara spesifik apa yang akan Anda coba gunakan tips ini minggu ini untuk menunjukkan kebaikan kepada diri sendiri?

Apa saja cara yang dapat kita pelajari untuk mengatasi kemarahan atau perasaan negatif kita?

Bagaimana kami dapat mendukung Anda di rumah?
