

Coba Hal Baru: Pesta Dansa Keberanian

Pelajaran ini membantu siswa menyadari nilai tidak hanya keberanian, tetapi juga keberanian untuk menjadi diri mereka sendiri. Sulit untuk menjadi berani bagi orang lain jika kita tidak memiliki keberanian untuk menjadi diri kita sendiri. Pelajaran ini dirancang untuk memberi siswa strategi untuk menjadi diri mereka sendiri, mencoba hal baru, mengambil risiko, dan berhasil.

Subkonsep Kebaikan

Kerentanan, Kerendahan Hati

Jangka Waktu Pelajaran

30-40 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Pemutar musik dan lagu dansa.
- ☐ Alat tulis dan kertas.

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:

- Ketahuilah bahwa menjadi diri kita yang terbaik membutuhkan keberanian & terkadang risiko.
- Latih ekspresi keberanian dan inklusi diri.

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, dan ini 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 Pembelajar yang Beragam

- Siswa yang sangat pemalu atau memiliki kecemasan mungkin sangat tidak nyaman dengan aktivitas menginspirasi. Jika demikian, jelaskan bahwa siswa tidak harus menari jika mereka tidak mau (walaupun sedikit ketidaknyamanan atau keraguan adalah normal dan perlu bagi siswa untuk mengenali kebutuhan mereka untuk menjadi berani... jadi jangan biarkan semua orang pergi kail, jika mungkin!).

- Siswa dengan keterampilan menulis terbatas dapat menggunakan istilah dasar untuk menyelesaikan tindakan mereka (menulis item #1, #2, atau #3). Anda mungkin ingin memposisikan siswa dengan keterampilan terbatas sehingga mereka menulis #3 (afirmasi) karena akan lebih pendek dan bahkan dapat dilakukan melalui gambar.



Membagikan

3-5 menit

Selamat datang di unit terakhir kami! Keberanian! Ketika Anda memikirkan keberanian, apa yang terlintas dalam pikiran?

Undang tanggapan siswa.

Sebagian besar dari kita mungkin berpikir tentang keberanian dalam arti berani dalam situasi yang menakutkan. Dan itu bisa terlihat seperti keberanian. Keberanian juga bisa terlihat seperti hal-hal lain. Keberanian juga dapat terlihat dan terasa seperti menjadi diri sendiri - membiarkan diri Anda merasa sedih saat Anda sedih atau bahagia saat Anda bahagia. Keberanian adalah percaya pada diri sendiri atau membiarkan diri Anda mencoba sesuatu yang baru, bahkan jika Anda tidak yakin bisa melakukannya dengan baik. Keberanian adalah menerima siapa diri Anda dan berusaha untuk selalu menjadi versi terbaik dari diri Anda.



Mengilhami

7-10 menit

Kami akan mencoba sesuatu sekarang. Itu akan menuntut kita masing-masing untuk menjadi sedikit rentan. Apakah ada yang tahu apa artinya rentan? Itu berarti berada dalam posisi di mana kita mungkin merasa lemah atau malu atau seperti dikritik. Kedengarannya menyenangkan, bukan !?

Ini akan menyenangkan, meskipun, jika Anda membiarkannya. Jadi, kita semua akan berdiri melingkar dan saya akan memainkan sebuah lagu.

Anda dapat memilih lagu yang populer namun sesuai; harus "menari".

Saat saya memulai lagu, saya akan pergi ke tengah lingkaran dan menari. Itu benar. Menari. Ketika saya kembali ke tempat saya di lingkaran, saya membutuhkan orang lain segera untuk melompat dan menari selama 10 detik. Setelah 10 detik, saya akan mengatakan "Selanjutnya!" dan segera penari tengah kembali ke posisinya dan orang baru masuk ke tengah. Jika Anda berdua pergi sekaligus, seseorang mundur; Anda bisa pergi berikutnya. Kami akan melakukan ini sampai lagu berakhir. Setiap orang harus mengambil kesempatan dan menari di tengah! Apakah ada yang merasa sedikit gugup tentang itu? Tidak apa-apa jika Anda melakukannya! Cobalah ini! Kamu bisa! Bahkan jika Anda pikir Anda tidak bisa menari, Anda bisa, setidaknya selama 10 detik!



Memberdayakan

15-20 menit

Setelah lagu selesai, mintalah setiap orang duduk di tempatnya masing-masing dalam lingkaran.

Bagaimana rasanya ketika Anda berada di sana menari?

Undang tanggapan siswa.

Bagaimana rasanya saat Anda menunggu dan berdebat kapan harus terjun?

Undang tanggapan siswa.

Pertimbangkan untuk menanyakan kepada siswa mengapa mereka tidak menari jika ada beberapa yang tidak mau pergi ke tengah lingkaran; kemungkinan karena mereka merasa tidak bisa menari, mereka malu, atau takut orang akan menertawakan mereka.

Bagaimana latihan ini dibandingkan dengan menjadi anak baru di suatu tempat? Atau mencoba aktivitas baru? Atau bermain dalam pertandingan besar atau memainkan musik solo atau bermain? Bagaimana dengan memberikan presentasi atau membaca dengan keras di kelas? Apakah salah satu dari kegiatan ini membuat Anda merasa sedikit rentan? Menurut Anda mengapa ini terjadi? Seperti apa rasanya kerentanan?

Undang tanggapan siswa.

Jadi, berdasarkan uraian Anda tentang seperti apa rasanya kerentanan, mungkin aman untuk mengatakan bahwa kami lebih suka tidak melakukan hal-hal ini, atau menjadi anak baru, atau mencoba sesuatu yang baru yang belum pernah kami lakukan. Tapi, jika kita tidak mencoba hal baru, kita tidak akan pernah tahu seberapa besar kita bisa menikmati hal baru itu atau orang baru itu. Ingat kembali di unit Inklusivitas kami bagaimana kami menggunakan diagram-T untuk mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan antara berbagai hal dan bagaimana hal-hal itu benar-benar lebih sama daripada berbeda? Itulah yang perlu kita lakukan ketika kita merasa rapuh atau takut untuk mencoba sesuatu yang baru. Kita harus menyadari semua alasan mengapa kita harus mencoba hal baru itu, atau memperkenalkan diri kepada teman-teman baru, atau berdansa.

Di selembar kertas, saya ingin Anda menuliskan satu hal realistis yang Anda takut lakukan, coba, atau katakan. Ini seharusnya bukan sesuatu yang dapat Anda lakukan secara teratur tetapi terlalu takut untuk mencoba (jadi, hal-hal seperti terjun payung tidak akan berhasil). Dan kemudian saya ingin Anda menulis tentang mengapa Anda takut akan hal itu. Ini tidak boleh super pribadi karena Anda akan membaginya dengan teman sekelas Anda. Contoh yang baik mungkin, "Saya ingin mencoba untuk tim bola basket, tetapi saya takut karena saya tidak pernah bermain dan tidak ingin melakukan pekerjaan yang buruk."

Setelah Anda selesai melakukannya, berikan kertas Anda kepada orang di sebelah kanan Anda. Ini berarti semua orang sekarang melihat daftar orang lain tentang hal-hal yang mereka takut coba. Tugas Anda sekarang adalah menulis satu alasan mengapa orang itu harus mencobanya hal yang mereka

takut untuk mencoba. Mengapa hal itu tidak begitu menakutkan? Letakkan #1 di depan jawaban Anda.

Lanjutan di halaman selanjutnya...

Kami kemudian akan melewati halaman lagi ke kanan. Sekarang tugas Anda adalah menjelaskan satu hal yang dapat dilakukan orang ini untuk membantu mengurangi rasa takutnya. Misalnya, jika hal yang ditakuti oleh teman sekelas Anda adalah mencoba tim bola basket, maka satu hal yang dapat Anda tulis adalah bahwa orang tersebut harus mencari teman yang pandai bermain bola basket dan berlatih bersama. Mungkin Anda tinggal sepulang sekolah dan berlatih dribbling dan menembak atau melatih beberapa keterampilan saat istirahat. Atau, dia bisa berlatih di rumah sebelum tanggal uji coba. Letakkan #2 di depan jawaban Anda.

Kami akan melewati halaman ini untuk terakhir kalinya, sekarang, dan tugas orang ini adalah menulis penegasan atau kata atau frasa penyemangat dan keberanian di atas kertas, mengingatkan penulis asli bahwa mereka bisa sukses; bahwa mereka mampu; bahwa mereka seharusnya tidak menghitung sendiri. Contohnya mungkin sesuatu seperti, "Kamu bisa melakukan apapun yang kamu pikirkan!" atau "Jangan Pernah Menyerah!" Letakkan #3 di depan jawaban Anda.

Saya akan meletakkan ketiga hal ini di papan tulis untuk membantu mengingatkan Anda apa yang harus ditulis ketika Anda mendapatkan makalah. Tugas Anda adalah mengisi ruang kosong berikutnya. Jadi, jika #1 dan #2 telah ditulis, itu menyisakan Anda dengan #3. Jika Anda mendapatkan makalah, dan hanya #1 yang diselesaikan, Anda mengisi #2.



Mencerminkan

3-5 menit

Mintalah siswa melewati kembali halaman sampai setiap orang memiliki kertas mereka sendiri dikembalikan. Biarkan siswa membaca dan memproses makalah mereka. Ajaklah beberapa siswa untuk membagikan apa yang telah dituliskan.

- Bagaimana perasaan Anda ketika memikirkan atau menuliskan hal yang Anda takut coba?
- Bagaimana perasaan Anda sekarang membaca dorongan dan strategi sukses yang diberikan teman sekelas Anda?
- Berapa banyak dari Anda sekarang yang merasa lebih ingin mencoba hal yang Anda takuti ini? Mengapa?



Ide Ekstensi

- Mintalah siswa membawa pulang kertasnya dan mendiskusikan hal yang ingin mereka coba dengan orang tua/wali. Mungkin pengasuh tidak tahu bahwa siswa mereka tertarik untuk mencoba sesuatu yang baru dan karena itu tidak mendorong atau memberi mereka kesempatan. Kegiatan ini dapat menjadi katalis untuk melibatkan siswa dalam hal-hal baru dengan dukungan pengasuh mereka.



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/>