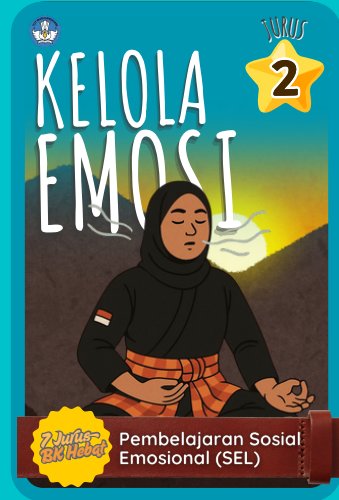


02

4JP



Kelola Emosi



Guru BK dan guru non BK terampil menerapkan bimbingan langsung di kelas untuk membantu murid mengelola emosi dan stres akademik.



- Kertas karton.
- Stik es krim
- Gunting + solatip
- Flash card
- Poster

A Aktivitas

- Kertas Emosi

R Refleksi

- Diskusi menggali makna di balik permainan atau simulasi

K Konsep

- Konsep SEL dan 5 kompetensi SEL
- EMC2 dalam pembelajaran SEL
- Kolaborasi guru dengan guru BK dalam pengembangan kompetensi SEL di sekolah
- Kompetensi self awareness dengan Peta Emosi
- Kompetensi self management dengan wheel of choice dan mindfulness
- Kompetensi decision making

A Aplikasi

- Merancang Kelas Bernuansa SEL

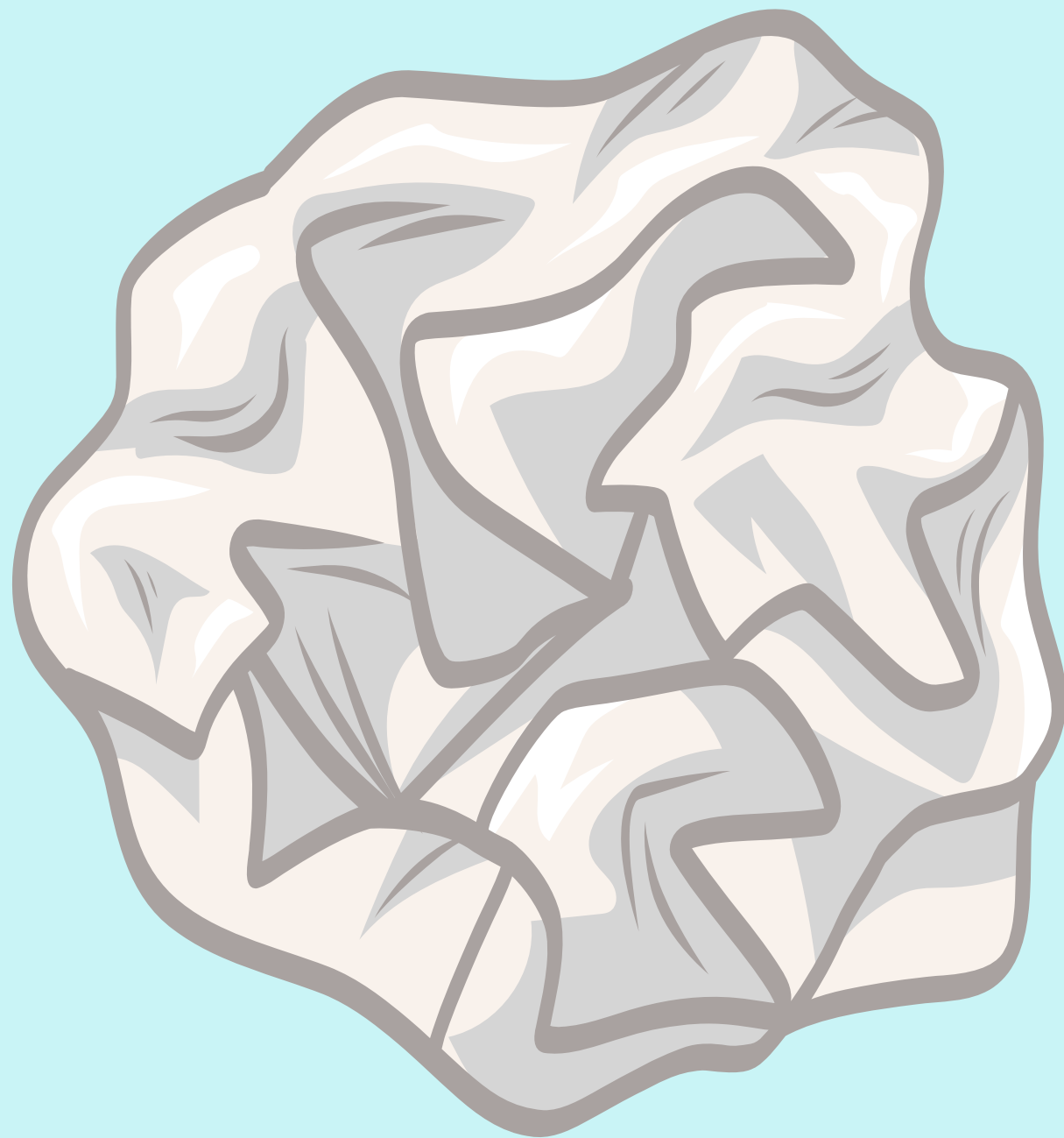


Selamat datang pendekar!



Selamat datang di Gunung Merapi, di sini kita akan belajar mengenai Jurus Kedua yaitu kelola emosi. Kendalikan emosinya agar emosi tidak mengendalikanmu!

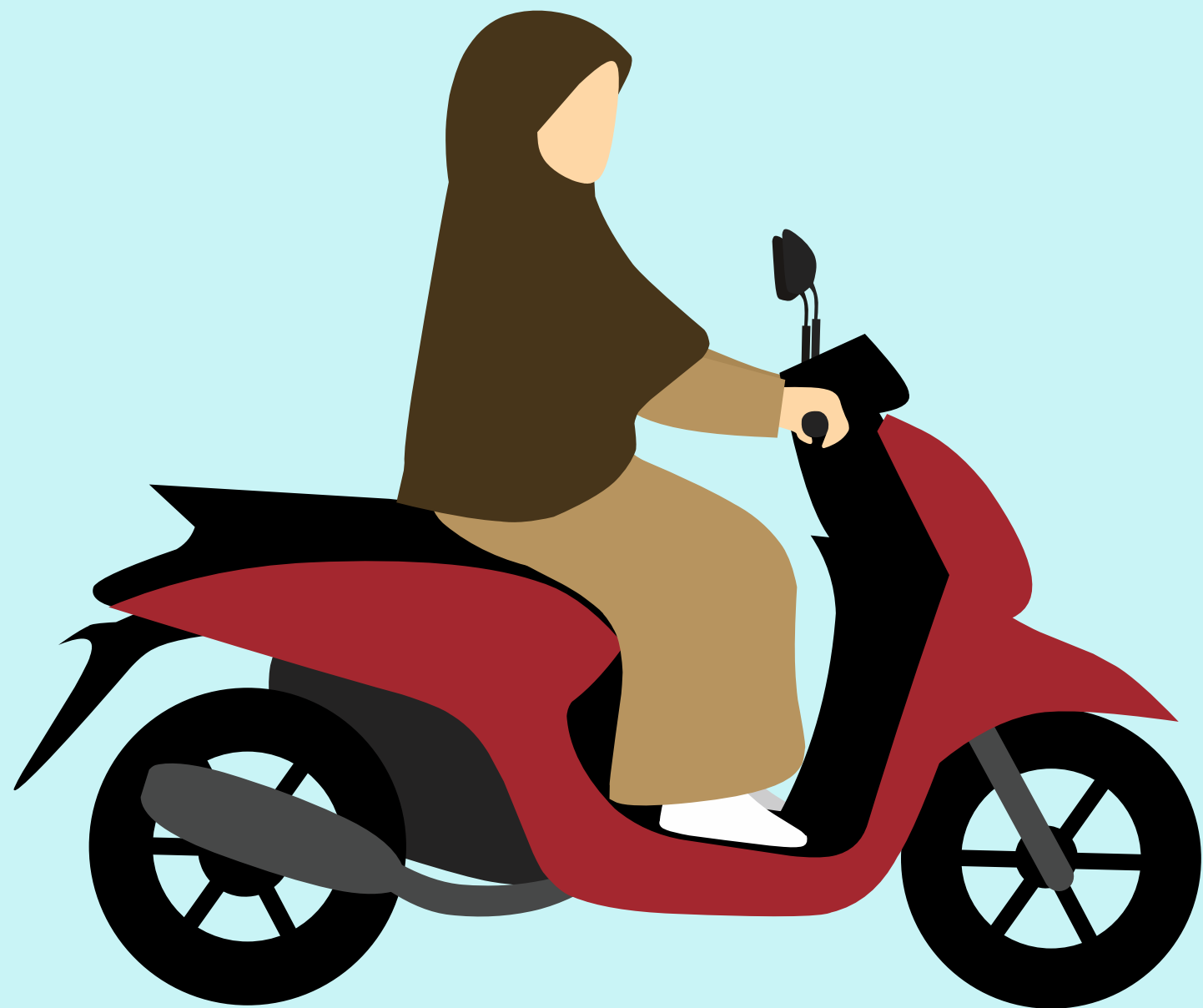




Bermain Kertas Emosi

1. Setiap peserta akan menerima satu lembar kertas sebagai simbol emosi.
2. Fasilitator akan membacakan sebuah cerita.
3. Peserta diminta untuk merespon cerita tersebut melalui kertas; jika merasa senang, kertas dapat diusap; jika merasa kesal, kertas dapat diremas; dan jika merasa marah, kertas dapat disobek.
4. Proses ini akan dilanjutkan hingga cerita selesai.





1. Pagi itu, bapak/ibu guru berangkat ke sekolah mengendarai sepeda motor. Bahan ajar yang sudah disiapkan rapi digantungkan di motor. Namun, beberapa meter sebelum sampai sekolah, motor mendadak mogok karena kehabisan bensin. Dengan susah payah, bapak/ibu guru mendorong motor hingga sampai ke sekolah.





2. Sampailah bapak/ibu di kelas, hampir semua siswa datang tepat waktu. Namun, belum sempat suasana stabil, Andi masuk terlambat. Ia hanya menunduk sambil berkata, "Maaf, Bu/Pak, saya telat."





3. Pelajaran pun dimulai. Namun, saat akan menggunakan bahan ajar yang sudah disiapkan, bapak/ibu guru tersadar bahwa bahan tersebut tidak ada. Dicari ke sana ke mari, tapi tetap tidak ditemukan. Dengan terpaksa, bapak/ibu guru melanjutkan mengajar seadanya. Bayangan aktivitas mengajar yang seru seketika buyar.





4. Di tengah pelajaran, saat bapak/ibu mengajar, Andi terlihat tidak memberikan perhatian. Dia menunduk di bangkunya. Saat didekati, ternyata Andi sedang terlelap ketiduran.





5. Tak lama kemudian, ada seorang bapak mengetuk pintu kelas. Bapak/Ibu membuka pintu dan menghampirinya. Bapak itu berkata,

“Maaf saya pamannya Andi. Sebetulnya Andi sudah tiga hari di Rumah Sakit karena menunggu ayahnya yang sedang sakit. Meski kurang tidur, tapi Andi maksa selalu ingin sekolah karena tidak mau ketinggalan pelajaran. Sekarang saya izin mau jemput Andi, karena Ayahnya masuk ICU”.





6. Paman Andi juga mengeluarkan sebuah bungkusan dari tasnya, “Oh ya Pak Guru/Bu Guru, tadi di jalan saya menemukan bungkusan ini. Saya tadi cek isinya buku dan ada nama sekolah ini. Jadi saya bawa, siapa tahu Ibu guru bisa mengembalikan kepada pemiliknya.”

Bu Guru melihatnya, dan ternyata itu adalah bahan ajarnya yang tadi dia cari-cari.

Andi dan Pamannya pun berpamitan.





7. Bapak/Ibu kembali ke kelas dengan bahan ajar yang kembali di tangan. Bapak/ibu guru melanjutkan pelajaran dengan semangat, menggunakan bahan yang telah disiapkan. Pelajaran pun berjalan dengan penuh kegembiraan :)



Yuk Diskusi dan Gali Makna



1. Bagaimana kondisi kertas yang bapak/ibu pegang sekarang?
2. Apakah ibu/bapak merasa menyesal dengan apa yang sudah dilakukan pada kertas?
3. Jika kertas itu adalah siswa kita, bagaimana seharusnya kita bersikap?





03 - Kenali Jenis-jenis Emosi Agar Bisa Menguasai Diri - The Castle of Soul



Share

klik disini untuk menonton video



Watch on YouTube



SELF AWARENESS: MENGENALI PETA EMOSI



COLLABORATIVE FOR ACADEMIC, SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING (CASEL)



SOURCE: CASEL

PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL

<i>Self Awareness</i> Menyadari Diri	Kemampuan untuk memahami emosi, pemikiran, dan nilai-nilai yang mempengaruhi perilaku dalam berbagai situasi.	<i>"Saya bisa mengenali emosi saya seperti senang, sedih, takut, malu, khawatir, dll."</i>
<i>Self Management</i> Mengelola Diri	Kemampuan untuk mengatur emosi, pemikiran dan perilaku secara efektif pada situasi yang berbeda.	<i>"Saya tahu caranya untuk menenangkan diri saya saat marah, takut, khawatir, dll."</i>
<i>Responsible Decision Making</i> Mengambil Keputusan Bertanggung Jawab	Membuat pilihan yang tepat dan konstruktif pada situasi tertentu	<i>"Saya memahami keputusan yang saya ambil dapat berdampak pada diri dan orang lain."</i>
<i>Relationship Skills</i> Terampil Berelasi	Kemampuan memahami perspektif yang berbeda termasuk berempati terhadap	<i>"Saya menjalin pertemanan sehat dengan mereka"</i>





Empathy



Cognitive empathy
(Empati secara kognitif)



Emotional
empathy (Empati
secara emosional)



Actionable empathy
(Empati secara
perilaku)

Mindfulness



Two feet one breath



Set intentions



Teknik "I am aware"

EMC2

Compassion



Sensitif



Simpati



Empati



Peduli



Toleran



Tanpa Prasangka

Critical Inquiry



Observasi



Analisis



Interpretasi



Evaluasi



Inferensi





SELF AWARENESS: MENGENALI PETA EMOSI

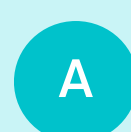
KENALI! KENDALI!

Neokorteks

Limbik

Reptil





Green
Zone

Happy
Safe
Cozy
Good ideas

saat kita di sini kita berada di zona hijau

klik disini untuk menonton video



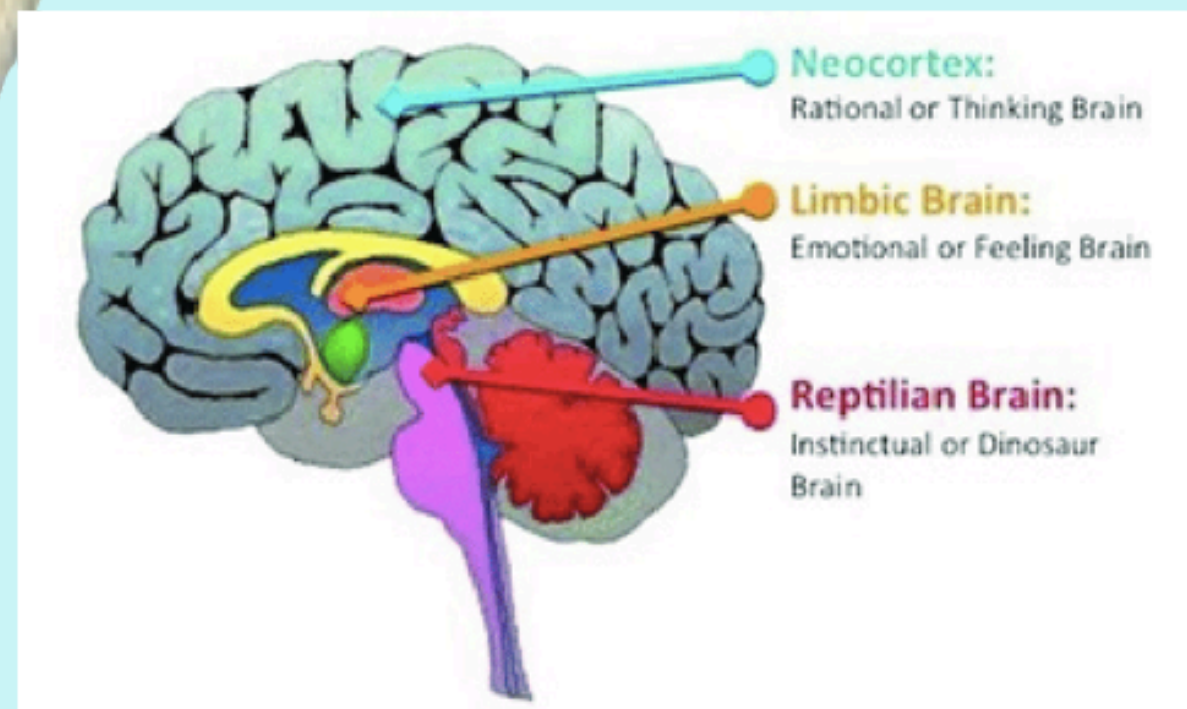
CapCut

Name It,
Tame it!

Mari Ayo kenali otak kita. Karena dengan **MENGENALI** otak kita, kita bisa jadi **PENGENDALI**.



PAWANG =
NEOCORTEX



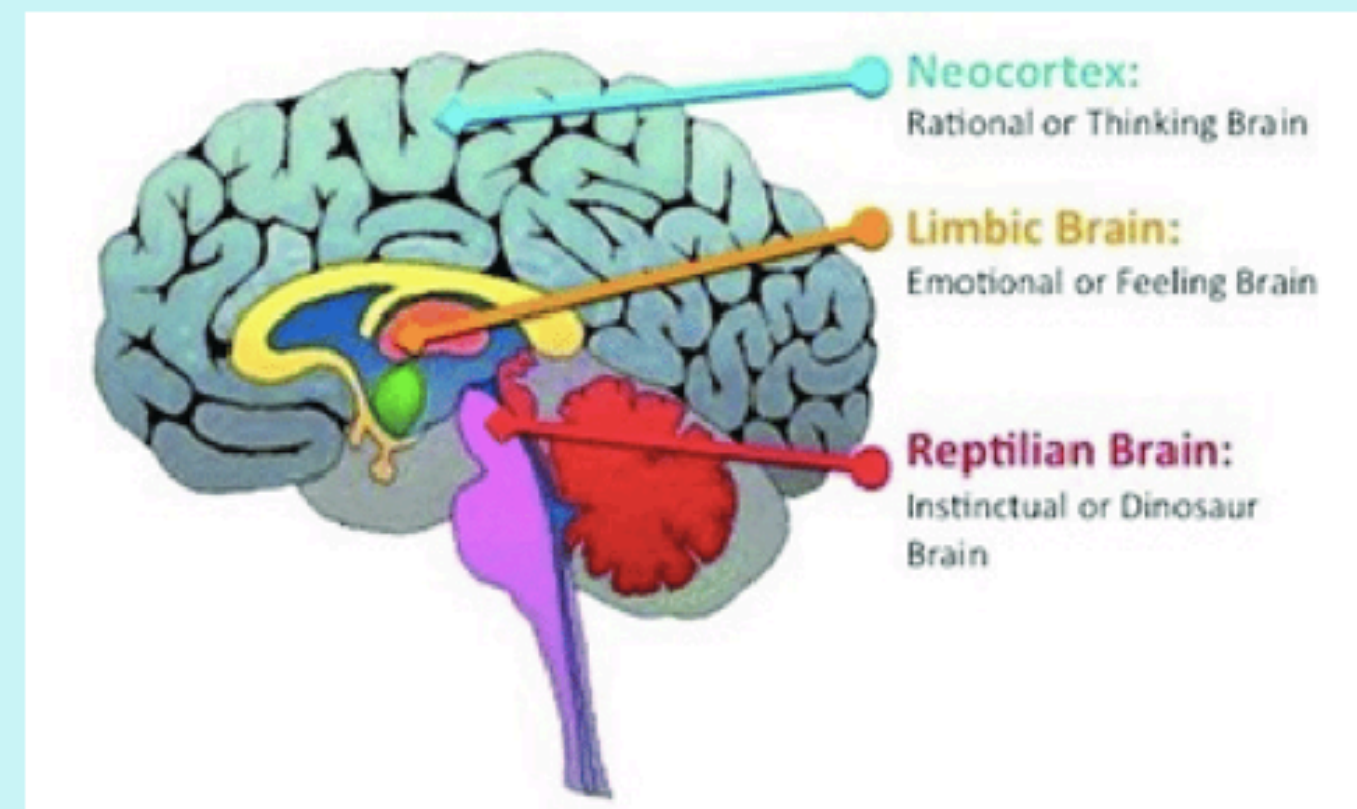
Pada mode ini, kita berpikir tenang, logis, penuh pertimbangan. Jika pawang kehilangan kendali, maka ...

Name It, Tame it

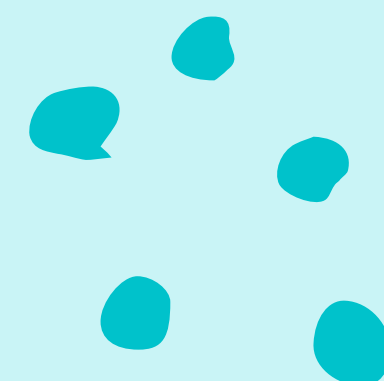
Mari Ayo kenali otak kita. Karena dengan **MENGENALI** otak kita, kita bisa jadi **PENGENDALI**.



BUNGLON = LIMBIK



... maka bunglon mengambil alih kendali. Perasaan akan mengambil alih kendali. Jika bunglon hilang kendali, maka ...

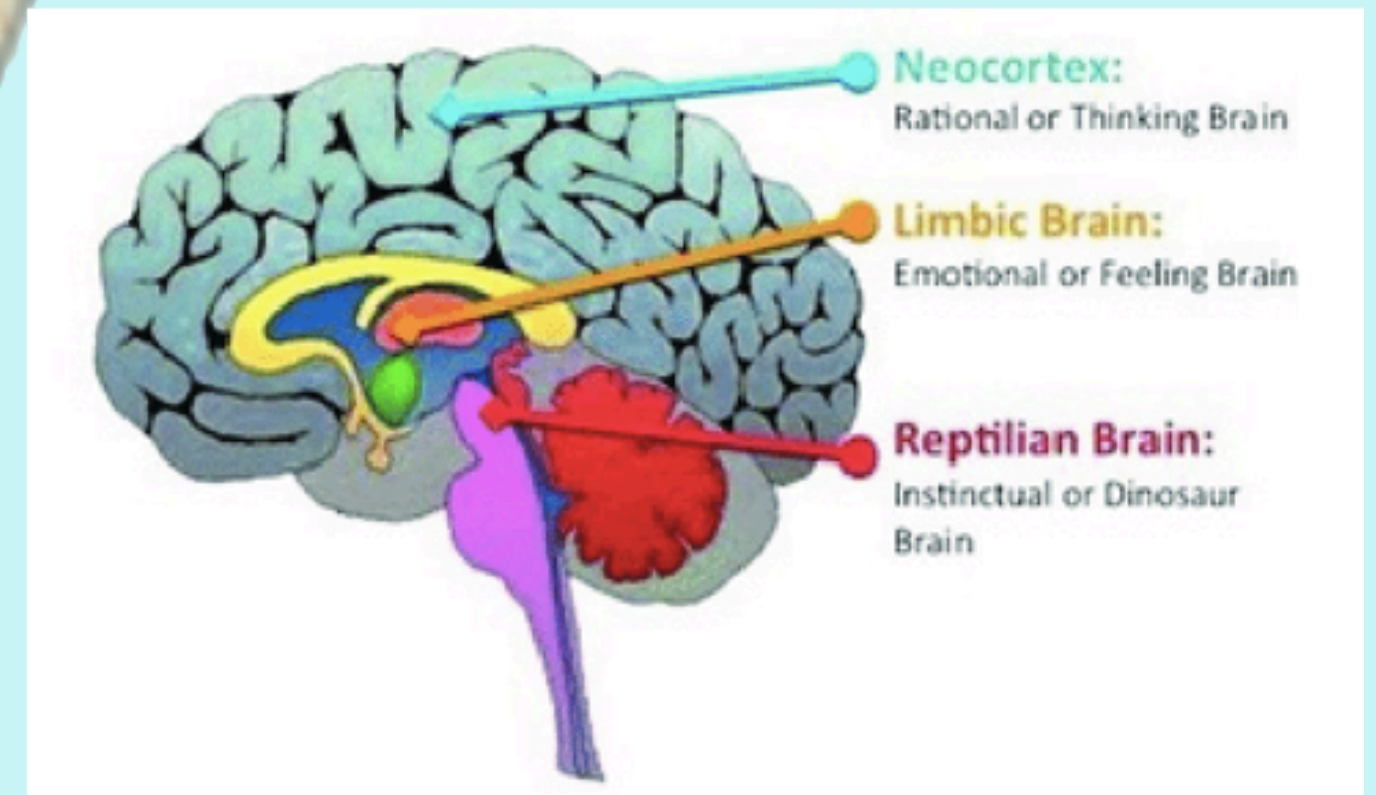


Name It,
Tame it!

Mari Ayo kenali otak kita. Karena dengan **MENGENALI** otak kita, kita bisa jadi **PENGENDALI**.



DINOSAURUS = REPTILIAN BRAIN



... maka dinosaurus yang pegang kendali. Reptilian brain ini modenya hanya TEMPUR atau KABUR (FIGHT or FLIGHT). Jika mode ini aktif bunglon (empati) dan pawang (logika) otomatis mati.



klik disini untuk menonton video

+
Adu mulut terjadi
antara guru dan murid



DINOSAURUS VS DINOSAURUS

BAGAIMANA HASILNYA?

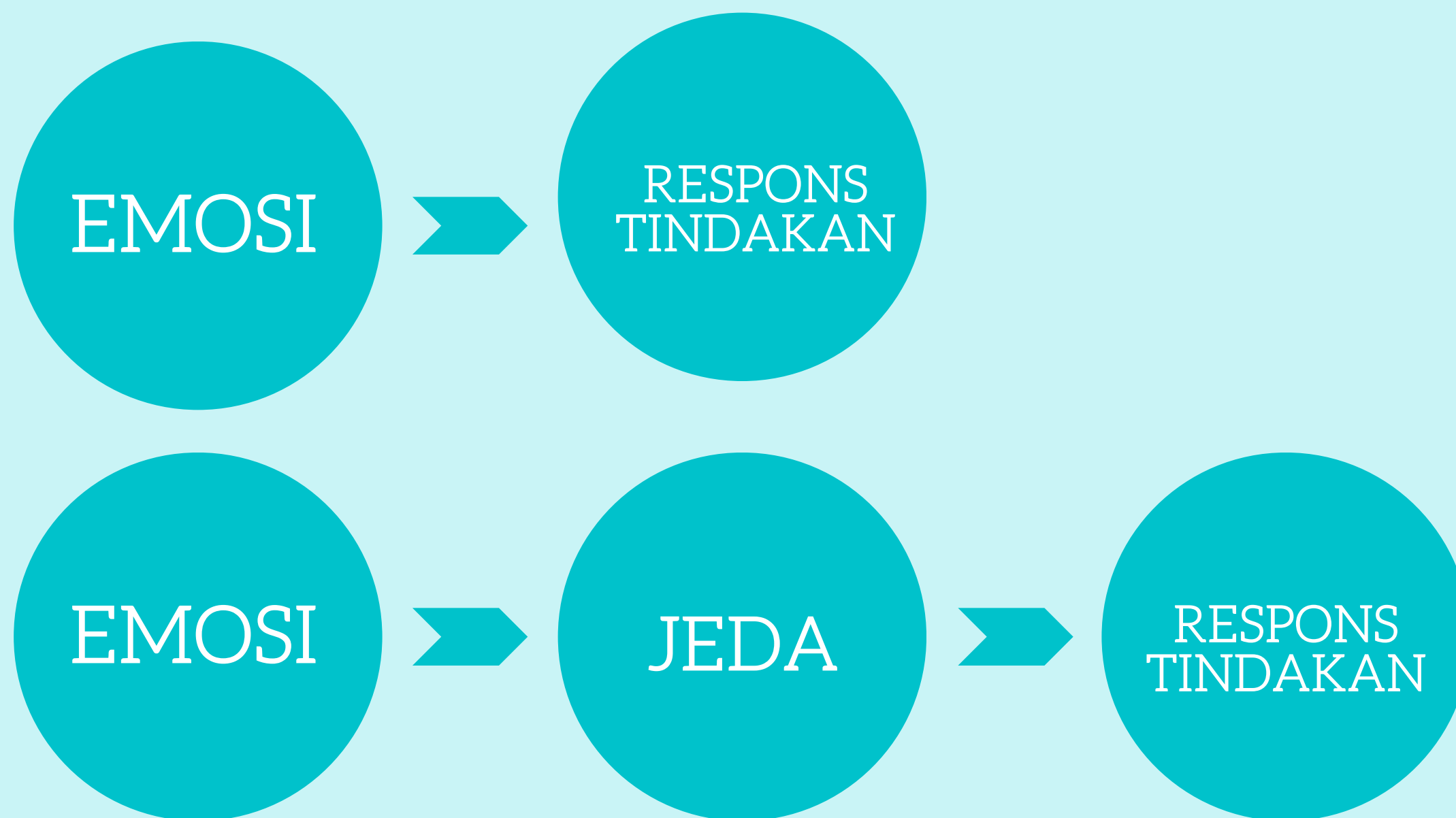


klik disini untuk menonton video

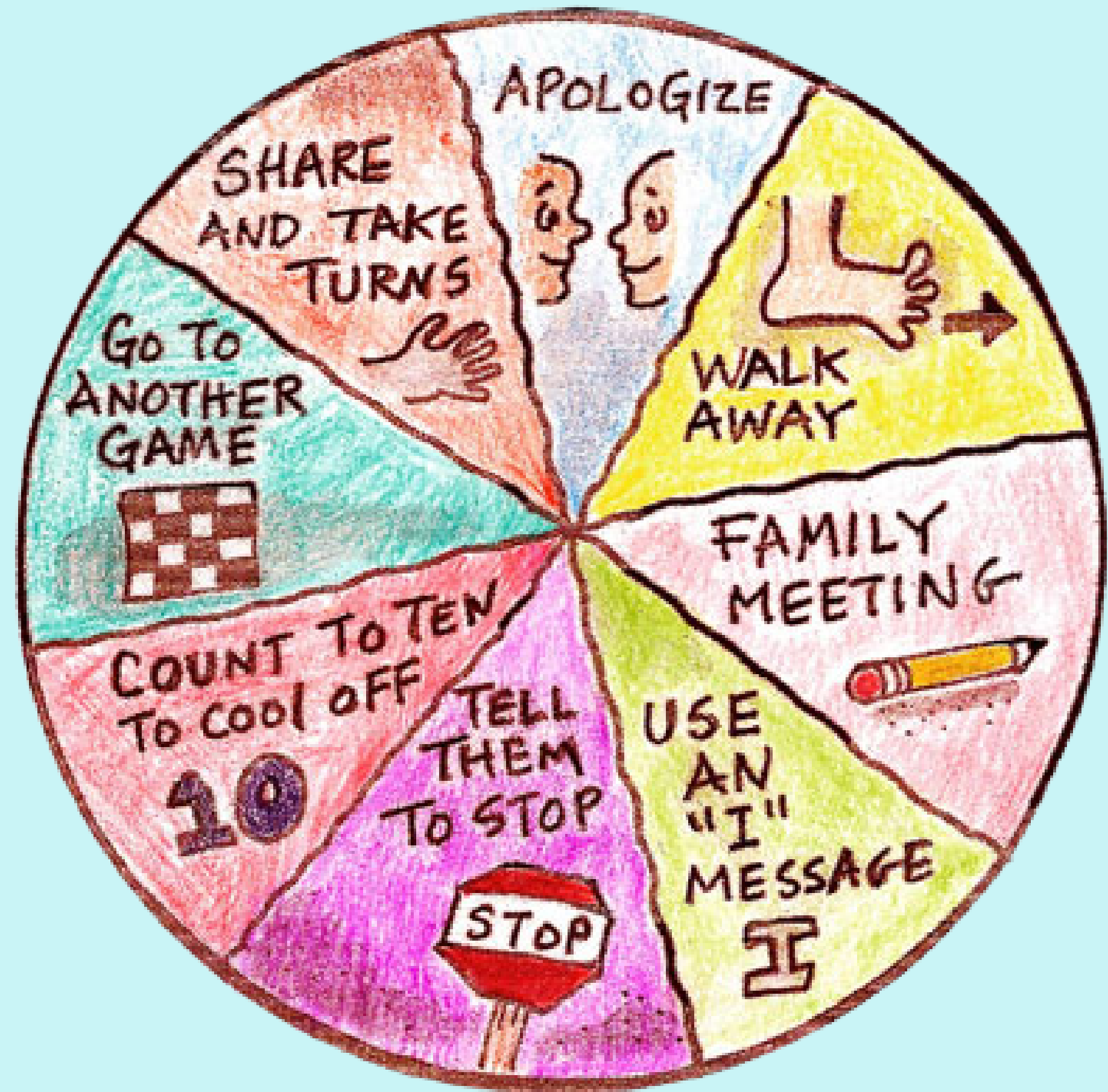


PAWANG VS DINOSAURUS
BAGAIMANA HASILNYA?

RESPONSIBLE DECISION MAKING: JEDA DAN MEMILIH TINDAKAN



RODA PILIHAN (WHEEL OF CHOICE)



**Rumus iMessage:**

Saya merasa ... (namai emosinya) **saat kamu ...**
(jelaskan perilakunya secara detail) **saya berharap ...**
(deskripsikan perilaku yang diharapkan dalam kalimat positif).

Contoh: "Saya merasa kesal saat kamu menyerobot mainan saya. Saya berharap kamu bisa antri dengan tertib sesuai urutan gilirannya."



$$P + R = O$$

$$-3 + -3 = -6$$

$$-3 + 5 = 2$$



Merancang Kelas Bernuansa SEL



1. Buatlah beberapa kelompok terdiri dari 6 orang.
2. Kelompok ini diberi misi untuk membuat beberapa media SEL untuk membangun suasana kelas bernuansa SEL.
3. Panitia akan memberikan beberapa alat seperti kertas karton, spidol, gunting dan selotip. Berikut ini beberapa tugas yang akan diberikan kepada masing-masing kelompok:
 - a. Membuat papan cuaca emosi
 - b. Membuat roda pilihan
 - c. Membuat emotion tracker
 - d. Menampilkan drama penggunaa roda pilihan
 - e. Menampilkan drama/simluasi praktik penerapan jurus dinosaus di kepala.



Selamat pendekar!
Kamu sudah menguasai jurus
Kedua!

Perjalanan masih panjang
masih panjang. Selamat
melanjutkan petualangan!

