

LAMPIRAN



Lampiran. 1 Instrumen Validasi Pakar 1 sampai 5

**INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL KONSELING
COGNITIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SIKAP
TANGGUNG JAWAB SISWA SMA**

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior: Intervensi Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Siswa SMA* yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* untuk Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Siswa SMA” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior: Intervensi Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Siswa SMA*, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan panduan ini berdasarkan masingmasing item. Penjelasan kategori skor tersebut adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban

yang telah disediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR 1

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa disekolah.			√	
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model konseling <i>cognitive behavior</i> untuk mengintervensi siswa disekolah.			√	
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah.			√	
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.			√	
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.			√	
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.			√	
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			√	
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.			√	

9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.			√	
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara <i>online</i> .			√	
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.			√	
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.			√	
15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.			√	
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.			√	
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.			√	
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.			√	
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.		√		
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.			√	
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.			√	
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.			√	
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.		√		
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.			√	
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling <i>cognitive behavior</i> .			√	

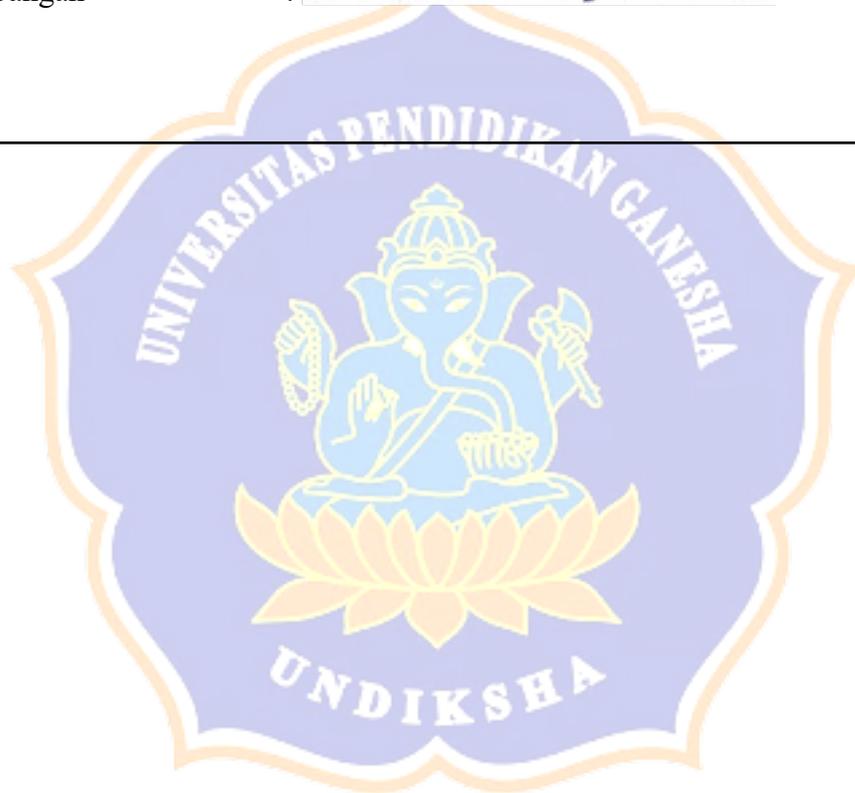
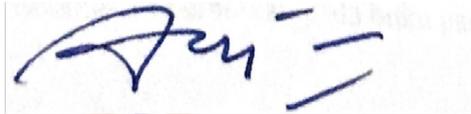
KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

Sudah baik

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama : Prof. Dr. Nyoman Dantes
Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
Instansi Tempat Bertugas : Program Study Bimbingan dan Konselng FIP
Undiksha

Tanda Tangan :



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR 2

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa disekolah.				√
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model konseling <i>cognitive behavior</i> untuk mengintervensi siswa disekolah.				√
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah.			√	
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.			√	
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.			√	
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.			√	
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			√	
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.			√	
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.			√	

12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara <i>online</i> .				√
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.		√		
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.		√		
15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.			√	
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.		√		
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.		√		
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.		√		
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.			√	
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.			√	
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.		√		
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.				√
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.			√	
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.				√
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling <i>cognitive behavior</i> .			√	

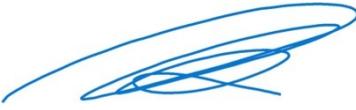
KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

Buku panduan masih sangat umum, belum ada penjelasan / uraian implementasi Teknik secara spesifik

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama : Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons
Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
Instansi Tempat Bertugas : Program Study Bimbingan dan Konselng FIP
Undiksha

Tanda Tangan :



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR 3

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa disekolah.			√	
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model konseling <i>cognitive behavior</i> untuk mengintervensi siswa disekolah.			√	
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah.			√	
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.		√		
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.		√		
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.			√	
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			√	
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.				√
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				√
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.		√		
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.				√

12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara <i>online</i> .			√	
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.			√	
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.			√	
15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.			√	
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.			√	
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.			√	
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.			√	
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.			√	
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.		√		
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.			√	
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.				√
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.				√
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.			√	
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling <i>cognitive behavior</i> .		√		

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

- Langkah-langkah konseling (CBT) belum jelas
- Materi konseling dan tanggung jawab perlu diperkuat

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S. Kons
Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
Instansi Tempat Bertugas : Program Study Bimbingan dan Konseling FIP
Undiksha

Tanda Tangan :



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR 4

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa disekolah.				√
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model konseling <i>cognitive behavior</i> untuk mengintervensi siswa disekolah.				√
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah.			√	
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.			√	
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.				√
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.			√	
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			√	
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.			√	
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				√
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.			√	

12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara <i>online</i> .			√	
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.			√	
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.				√
15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.			√	
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.				√
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.			√	
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.			√	
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.				√
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.				√
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.			√	
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.				√
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.			√	
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.			√	
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling <i>cognitive behavior</i> .				√

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

Sangat perlu dipakai sebagai acuan atau pedoman dalam mengkonseling siswa untuk membentuk dan meningkatkan rasa tanggungjawabnya.

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama : Drs. Pande Gede Susila, M.Pd
Bidang Keahlian : Guru BK (Bimbingan dan Konseling)
Instansi Tempat Bertugas : SMA 5 Denpasar

Tanda Tangan : 



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR 5

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa disekolah.			√	
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model konseling <i>cognitive behavior</i> untuk mengintervensi siswa disekolah.			√	
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah.			√	
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.			√	
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.				√
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.			√	
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			√	
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.				√
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.			√	

12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara <i>online</i> .				√
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.			√	
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.				√
15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.			√	
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.			√	
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.			√	
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.			√	
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.			√	
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.				√
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.			√	
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.			√	
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.				√
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.			√	
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling <i>cognitive behavior</i> .			√	

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

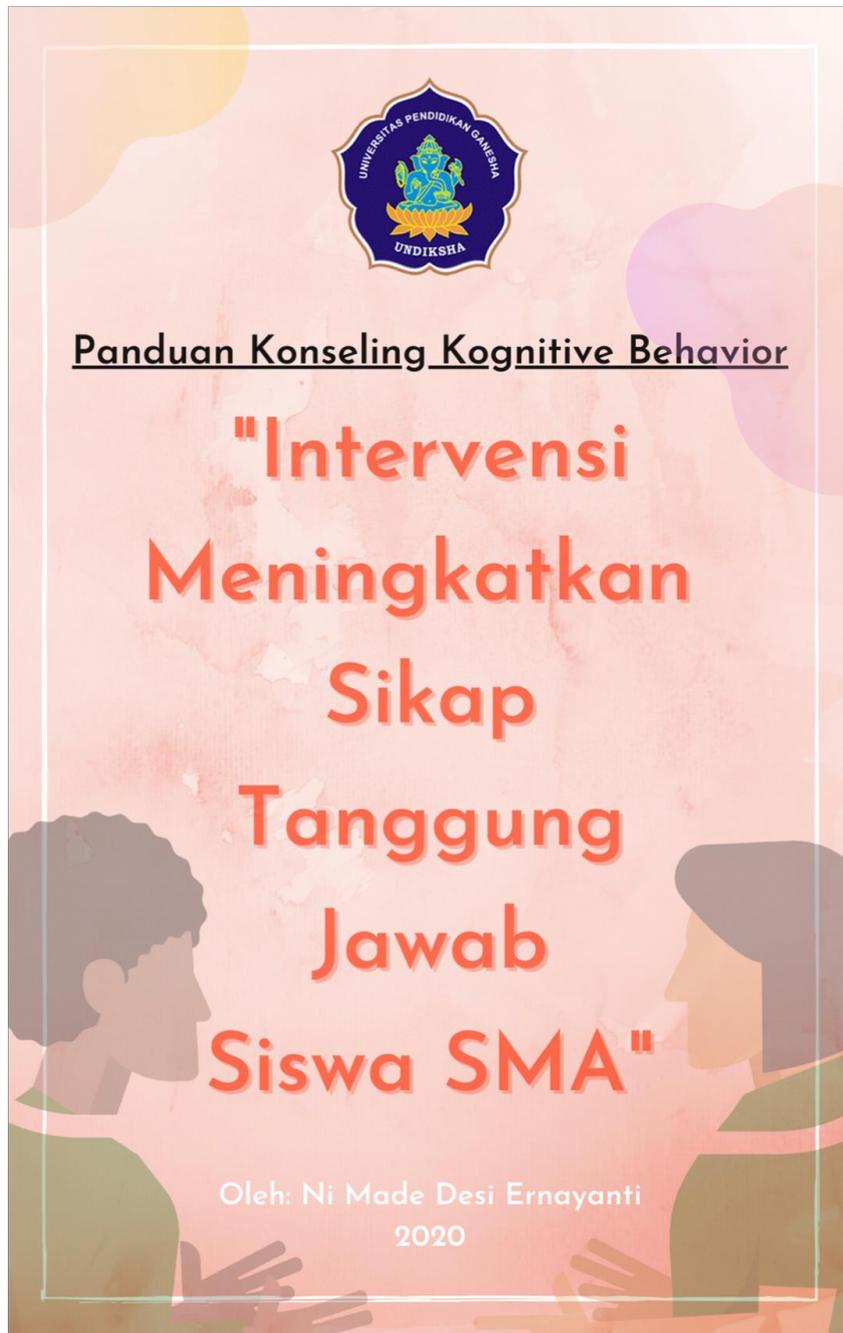
Sudah cukup lengkap dan bagus mungkin kedepannya lebih dilengkapi lagi.

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama : Ni Nyoman Sri Ayu Wulandhari, S. Psi.
Bidang Keahlian : Guru BK (Bimbingan dan Konseling)
Instansi Tempat Bertugas : SMA Dwijendra Denpasar

Tanda Tangan :







Panduan Konseling Kognitive Behavior

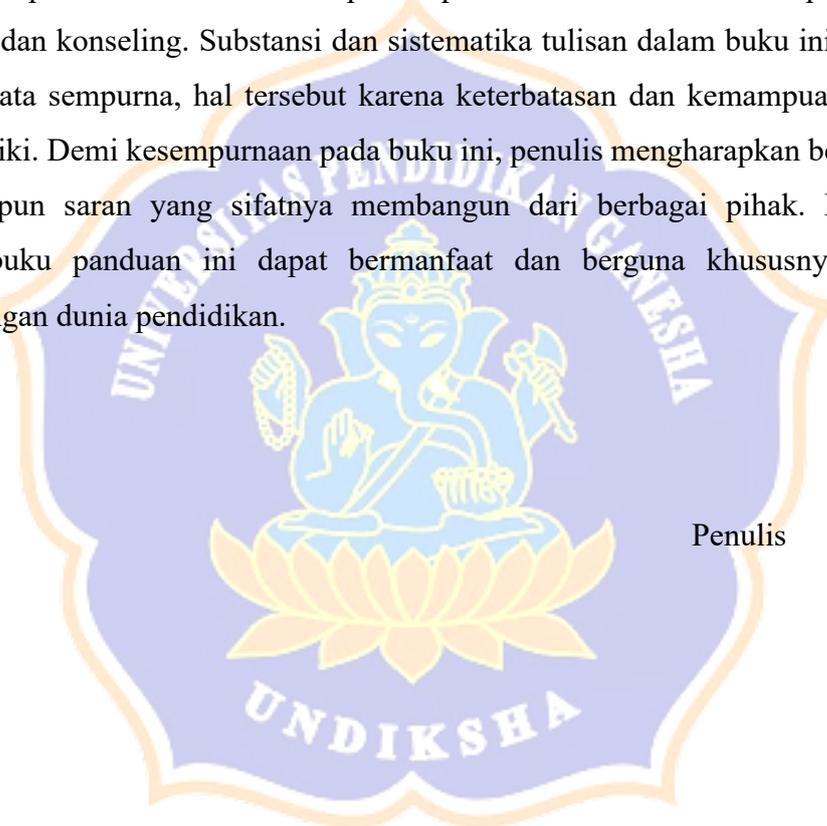
**"Intervensi
Meningkatkan
Sikap
Tanggung
Jawab
Siswa SMA"**

Oleh: Ni Made Desi Ernayanti
2020

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis dapat panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas anugerah-Nya, buku “Buku Panduan Model Konseling *Cognitive Behavior* untuk Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Siswa SMA” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Pada buku panduan ini telah dirancang dan disusun guna membantu Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah dalam penerapan model Konseling *Cognitive Behavior* untuk membantu siswa mengetaskan permasalahan yang dialami.

Buku panduan ini telah mendapatkan penilaian dan masukan dari para ahli bimbingan dan konseling. Substansi dan sistematika tulisan dalam buku ini masih jauh dari kata sempurna, hal tersebut karena keterbatasan dan kemampuan yang penulis miliki. Demi kesempurnaan pada buku ini, penulis mengharapkan berbagai kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap buku panduan ini dapat bermanfaat dan berguna khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
BAB I	
KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR.....	1
A. Pengertian Konseling Cognitive Behavior.....	1
B. Tujuan Konseling Cognitive Behavior	2
C. Teknik – Teknik.....	3
BAB II	
TANGGUNG JAWAB	6
A. Pengertian Tanggung Jawab	6
B. Jenis- jenis Tanggung Jawab	7
BAB III	
PROSES DAN TAHAPAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR	9
A. Proses Konseling Cognitive Behavior.....	9
B. Tahapan Konseling Cognitive Behavior	9
C. Waktu dan Tempat	12
D. Kelebihan Konseling Cognitive Behavior.....	12
E. Kekurangan Konseling Cognitive Behavior.....	13
BAB IV	
PRAKTIK PELAKSAAN PANDUAN MODEL KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SIKAP TANGGUNG JAWAB SISWA SMA	14
A. Petunjuk Umum	14
B. Petunjuk Khusus	19
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tahap Konseling *Cognitive Behavior*..... 10

Tabel 2. Langkah-langkah Pelaksanaan Buku Panduan Model Konseling
Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa SMA 15



BAB I

KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR

A. PENGERTIAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR*

Menurut Corey (2013) konseling kognitif *behavior* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada suatu proses dalam mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptive yang dimiliki individu, konseling kognitif *behavior* juga didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku yang ditentukan dari bagaimana klien memandang dan menstruktur pengamanannya sendiri. Secara teoritis konseling kognitif *behavior* merupakan komunikasi internal manusia yang diakses oleh intropeksi dimana kepercayaan konseli memiliki makna yang sangat pribadi dan makna tersebut yang di temukan oleh konseli nantinya akan menjadi makna ditemukan oleh diri konseli dari apa yang dipelajari atau ditafsirkan oleh konseli.

Konseling kognitif *behavior* adalah kombinasi penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini melalui cara restrukturisasi kognitif dimana mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli (Fitch & Marshall dalam Jannah, 2019). Proses konseling dengan cara memahami konseli yang didasarkan restrukturisasi kognitif yang menyimpang keyakinan konseli dalam melakukan perubahan emosi dan strategi perilaku kearah yang lebih baik, sehingga konseling kognitif *behavior* merupakan suatu pendekatan yang lebih integrative dalam konseling dan mampu dalam membantu individu untuk mengidentifikasi, memperbaiki gejala perilaku yang tidak baik dan memiliki fungsi kognitif yang terhambat (Gunarsa, 2007).

Menurut Gufron (dalam Sukandar, 2009) konseling kognitif *behavior* yang di tunjukan oleh konselor dalam membantu konselinya dilakukan dengan cara pikiran dan keyakinan buruk yang ada pada diri konseli digantikan dengan konstruksi pola pikir yang positif atau lebih baik dari sebelumnya yang dipikirkan konseli tetapi tidak hanya merubah pola pikiran yang negatif atau salah dari konseli. Konseling kognitif *behavior* juga merubah tingkah laku dari konseli sendiri dimana adanya distorsi kognitif dan perilakunya. Konseling kognitif *behavior* merupakan pendekatan konseling yang didasarkan pada suatu pengonsepan atau pemahaman diri konseli yang berdasarkan pada keyakinan khusus dan pola perilaku konseli, proses konselingnya dengan cara memahami konseli yang didasarkan restrukturisasi kognitif yang menyimpang keyakinan konseli untu melakukan perubahan emosi dan strategi perilaku kearah yang lebih baik sehingga, konseling kognitif *behavior* merupakan salah satu pendekatan yang lebih integrative dalam konseling (Muqodas, 2011).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka disimpulkan bahwa konseling kognitif *behavior* merupakan suatu pendekatan konseling yang menekankan pada proses pikiran yang negatif atau maladaptive pada seseorang yang dirubah ke pola pikir yang positif atau lebih baik dari sebelumnya tetapi tidak hanya merubah dari pola pikir akan tetapi juga merubah tingkah laku dari konseli dimana adanya distorsi kognitif dan prilakunya.

B. TUJUAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR

Tujuan dari konseling kognitif *behavior* yaitu konselor ingin membantu klien atau konseli untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya dan mencapai tujuan pribadi. Fokus dari konseling kognitif *behavior* yaitu mengubah atau menghapuskan tingkah laku maladatif yang ditunjukan oleh konseli, membantu konseli untuk bertindak yang sehat dan konstruktif. Ketika menghapus suatu tingkah laku saja tidaklah cukup, tindakan yang produktif harus diganti dengan cara memberi

tanggapan yang produktif. Langkah yang besar dalam konseling kognitif *behavior* yaitu konselor dan konseli mencapai tujuan yang telah disepakati bersama (Gladding, 2015).

Menurut Oemarjoedi (2003) konseling kognitif *behavior* memiliki tujuan yaitu dapat membantu klien mengembangkan keterampilan yang berhubungan dengan pekerjaan seperti :

- a) Komunikasi
- b) Hubungan interpersonal
- c) Kepemimpinan
- d) Manejerial
- e) Peningkatan motivasi

C. TEKNIK – TEKNIK

Terdapat beberapa teknik dalam Konseling Kognitif *Behavior* (Gladding, 2015) :

a) *Operant Conditioning*

Pada *operant conditioning* terdapat dua prinsip yaitu bagaimana kebiasaan itu dipelajari dan teknik *operant conditioning* digunakan dalam memodifikasi tingkah laku. Penggunaan dari *operant conditioning* digunakan oleh konselor sebaiknya di lingkungan tempat masalah dari konseli tersebut terjadi agar efektif. Karena konseli dapat merasakan adanya suatu koneksi positif dengan konselor, maka konseli dapat menerima dengan baik apa yang diarahkan oleh konselornya. Konselor dapat menjadi seorang yang memberikan dukungan seperti potensial dalam mengubah perilaku konseli. Tugas konselor memutuskan perilaku apa yang harusnya dirubah.

b) *Desensitization* (Desensitisasi)

Desensitization atau desensitisasi memiliki tujuan dalam membantu klien mengatasi ansietas (*anxiety*) pada situasi tertentu. Konseli diminta menggambarkan situasi yang menyebabkan kegelisahan dan

kemudian mengurutkan situasi tersebut dan peristiwa yang terikat dengan konseli, berdasarkan hierarkinya, dari aspek yang tidak mengakibatkan kegelisahan (0) sampai aspek yang menggangu nya (100).

c) *Flooding*

Flooding merupakan teknik lanjutan yang mencakup mendesensitisasi konseli terhadap suatu situasi dengan cara membuatnya membayangkan situasi yang menimbulkan ansietas (*anxiety*) dan mempunyai konsekuensi serius. Konseli diminta untuk rileks terlebih dahulu sebelum sesi dimulai. *Flooding* tidak begitu traumatis karena peristiwa yang menimbulkan ansietas tidak mempunyai konsekuensi serius.

d) *Assertiviness dan Social Skill Training*

Strategi yang membantu konseli dengan cara bermain peran. Konselor berperan sebagai seorang yang terpengaruh terhadap konseli.

e) *Participant Modelling*

Participant modelling dapat digunakan untuk menolong konseli yang mengalami ansietas yang bersifat tidak menentu dan sangat efektif digunakan ketika kasus yang dialami konseli merupakan ketakutan sosial.

f) *Self Control Procedures*

Self control memiliki tujuan untuk membantu konseli mengontrol dirinya. Konseli sebagai agen aktif yang dapat mengatasi dan menggunakan pengendalian secara efektif dalam kondisi dimana lingkungan terdapat penguatan jangka panjang secara natural.

g) *Contigency Contracting* (Kontrak Kemungkinan)

Contigency contracting atau kontrak kemungkinan menyebutkan tingkah laku yang akan dilakukan, diubah atau diakhiri, imbalan yang

ada hubungan dengan dicapainya. Kondisi yang dibutuhkan adalah untuk mendapatkan imbalan.

h) Cognitive Restructuring (Kognitif Restrukturisasi)

Cognitive restructuring atau kognitif restrukturisasi suatu metode yang berbeda dengan metode yang lain. Karena pada metode restrukturisasi menginginkan adanya perubahan kognitif dari konseli tidak seperti metode yang lain yang berakhir ketika adanya perubahan perilaku saja. Peristiwa kognitif ini dapat berupa apa yang konseli katakan mengenai dirinya, bayangan yang konseli miliki tentang dirinya, apa yang konseli sadari dan rasakan. Proses kognitif berupa proses pemrosesan suatu informasi konseli. Struktur dari kognitif berupa anggapan dan kepercayaan mengenai konseli dan dunia yang berhubungan dengan dirinya.



BAB II

TANGGUNG JAWAB

A. PENGERTIAN TANGGUNG JAWAB

Menurut Bandura (2002) tanggung jawab merupakan suatu komponen moral yang ada pada diri seseorang, pada komponen moral terdiri dari afektif dan mekanisme mengatur diri. Tanggung jawab merupakan suatu yang wajib ditanggung dengan begitu tanggung jawab berkewajiban menanggung atau memikul segala sesuatunya atau memberikan jawaban dan menanggung akibatnya (Lanny, 2014). Tanggung jawab adalah ciri dari orang yang beradab dan berbudaya, seseorang memiliki tanggung jawab karena dirinya telah menyadari akibat dari tanggung jawab baik dan buruknya terhadap segala perbuatan karena tanggung jawab merupakan suatu sikap yang harus dilatih secara dini dan juga banyak cara untuk melatih rasa tanggung jawab kita percaya usaha melalui pendidikan, penyuluhan, keteladanan dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Puspita, 2014). Tanggung jawab adalah suatu kesiapan dari seseorang dalam memenuhi tugasnya sesuai dengan perannya dalam kehidupan baik sebagai makhluk individual ataupun sosial. Sebagai makhluk individual seseorang bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan pribadinya sedangkan sebagai makhluk sosial manusia bertanggung jawab dalam memenuhi tugasnya dalam berinteraksi dengan orang lain secara positif (Sugianto, 2016). Berdasarkan beberapa pendapat diatas pengertian dari tanggung jawab disimpulkan sebagai suatu ciri seseorang yang beradab dan berbudaya, dimana tanggung jawab merupakan suatu sikap yang dilatih sejak dini dengan cara melatih rasa tanggung jawab melalui pendidikan, penyuluhan, keteladanan dan takwa kepada Tuhan.

B. JENIS – JENIS TANGGUNG JAWAB

Menurut Lanny (2014) menjelaskan bahwa tanggung jawab dapat dibedakan menurut keadaan seseorang atau hubungan yang dibuatnya, yaitu:

1) Tanggung jawab terhadap diri sendiri

Tanggung jawab terhadap diri sendiri merupakan kesadaran setiap orang untuk memenuhi kewajiban atas dirinya sendiri dan memecahkan suatu masalah yang tengah dihadapinya sendiri. Tanggung jawab terhadap diri sendiri dimiliki oleh seseorang yaitu membiasakan diri untuk bangun pagi, disiplin dan merapikan tempat tidurnya sendiri.

2) Tanggung jawab terhadap keluarga

Tanggung jawab terhadap keluarga merupakan bagian dari masyarakat yang terdiri dari ayah dan ibu dan anak. Setiap anggota keluarga bertanggung jawab kepada keluarganya. Seorang anak bertanggung jawab terhadap orangtua seperti membantu orang tua, menjaga adik, menghormati orangtua dan kakaknya, adiknya menyayangi.

3) Tanggung jawab terhadap masyarakat

Tanggung jawab terhadap masyarakat seperti yang diketahui pada hakikatnya manusia sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup sendirian, manusia saling bergantung dengan individu lainnya.

4) Tanggung jawab terhadap bangsa dan negara

Tanggung jawab terhadap bangsa dan negara merupakan apapun yang dilakukan, direncanakan itu tidak lepas dari hukum adat dan norma-norma yang berlaku. Tanggung jawab anak terhadap bangsa dan negara pada bidang pendidikan karena dengan anak berpendidikan anak akan menjadi investor masa depan, dengan adanya pendidikan masa depan bangsa dan negara ada di tangan anak. Seperti halnya, anak datang kesekolah dengan tepat waktu, belajar dengan baik dan benar, tidak mencontek, mengerjakan tugas sekolah dan hormat dengan guru disekolah.

5) Tanggung jawab terhadap Tuhan

Tanggung jawab terhadap Tuhan karena Tuhan lah yang menciptakan manusia di bumi ini agar menjadi baik, menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.



BAB III

PROSES DAN TAHAPAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR

A. PROSES KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR*

Pada proses konseling *cognitive behavior* diperlukan perencanaan agar mempermudah proses konseling. Umumnya konseli terlebih dahulu harus merasa nyaman ketika mengetahui apa yang akan didapat dari setiap proses sesi konseling. Setiap sesi konseling tentunya harus didasarkan pada gejala-gejala yang ditunjukkan oleh konseling, konseptualisasi konselor, kerjasama yang baik antara konseli dan konselor, serta juga evaluasi tugas rumah yang dilakukan konseli (Komalasari, 2011).

Konseli dan konselor sama sama memiliki peran penting disetiap sesi dari awal sesi hingga akhir sesi konseling. Peran dari konselor sendiri diawal memasuki sesi konseling diharapkan dapat membangun hubungan yang akrab, saling percaya, memegang prinsip kerahasiaan, mengecek pikiran irasional dan memunculkan pemikiran yang rasional dari konseli. Bentuk pemikiran yang menyimpang dari konseli ini dapat mempengaruhi tingkatan emosi dan perilaku, maka dari itu proses konseling ini sangat dibutuhkan oleh konseli agar dapat terselesaikan dengan efektif dan konselor harus menemukan hasil yang baik.

B. TAHAPAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR*

Menurut Komalasari (2011) ada tahap konseling *cognitive behavior* memiliki beberapa tahapan konseling lebih mengacu pada konseling perilaku. Karena ketika proses konseling lebih dominan pada kondisi perilaku, sebagai berikut:

Tabel 1. Tahap Konseling *Cognitive Behavior* (Adaptasi dari buku Seiler, 2008)

TAHAPAN KONSELING CBT	MATERI / TOPIK	TUJUAN
Sesi 1	<i>Getting to know each other</i> (Mengenal satu sama lain)	<ul style="list-style-type: none"> • Memungkinkan anggota grup untuk saling mengenal. • Setujui beberapa aturan kelompok. • Mulailah belajar tentang perasaan dan buat beberapa tujuan. • Mulailah berbagi perasaan dengan anggota kelompok lainnya. • Selamat bersenang-senang
Sesi 2	Identify Different Feelings	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajari tentang berbagai perasaan. • Perhatikan bagaimana perasaan orang lain dengan melihat wajah dan bahasa tubuh mereka. • Pelajari bagaimana perasaan berubah sepanjang waktu setiap hari. • Mulailah melihat hubungan antara cara kita merasakan dan apa yang kita pikirkan.
Sesi 3	Body Signals and Biology	<ul style="list-style-type: none"> • Memungkinkan kelompok untuk menyadari perubahan fisik dalam tubuh mereka. • Pelajari hubungan antara sinyal tubuh dan cara kita berpikir, merasakan dan berperilaku.
Sesi 4	Identifying Thoughts	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu mengidentifikasi pikiran. • Pelajari efek pemikiran kita terhadap perasaan dan tindakan kita.
Sesi 5	The Connections Between Thoughts, Feeling, Body Signals And Actions	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami hubungan antara pikiran, perasaan, sinyal tubuh dan tindakan. • Tarik bersama sesi lain dalam program sejauh ini. • Lihat bagaimana perubahan dalam pemikiran, perasaan, sinyal atau tindakan tubuh kita dapat memengaruhi koneksi lain. • Perhatikan persamaan dan perbedaan antara Anda dan orang lain dalam

		kelompok.
Sesi 6	Types of Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajari bahwa ada berbagai cara berpikir dan bahwa ini dapat memengaruhi perasaan dan tindakan kita. • Pelajari pertanyaan yang membantu kami memahami lebih detail apa yang membuat kami kesal.
Sesi 7	Exploring Thoughts	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajari cara menjelajahi cara alternatif dalam melihat kesulitan Anda. • Menjadi 'ilmiah' dalam pendekatan Anda untuk menyelesaikan masalah dengan melihat untuk bukti dan fakta daripada mitos dan spekulasi. • Amati bagaimana 'pikiran lampu hijau' dapat meningkatkan perasaan Anda.
Sesi 8	Goal Setting	<ul style="list-style-type: none"> • Buat rencana enam poin untuk penetapan tujuan. • Dorong kelompok untuk bekerja bersama dan saling mendukung melalui kesulitan. • Bantu kelompok untuk menjadi jelas dan spesifik tentang kesulitan mereka. • Belajar dari menonton penetapan tujuan orang lain.
Sesi 9	Panic Cycles and Safety Seeking Actions	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajari koneksi keren tentang bagaimana setiap orang berbeda dan khawatir tentang hal-hal yang berbeda. • Lihat bagaimana beberapa pemikiran dan perasaan Anda dapat membuat Anda merasa mandek. • Cari tahu berbagai hal yang dilakukan orang untuk melindungi diri mereka sendiri dari kekhawatiran mereka dan bagaimana hal ini sering kali dapat membantu mengatasi masalah.
Sesi 10	Facing your Fears	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajari cara memecahkan masalah Anda menjadi langkah-langkah yang

		<p>lebih kecil dan lebih dapat dicapai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tunjukkan bagaimana membayangkan diri Anda mencapai tujuan Anda dapat membantu. • Tunjukkan bagaimana memodelkan diri sendiri pada seseorang yang berupaya dengan baik dapat membantu Anda mengatasi khawatir Anda.
Evaluation		<ul style="list-style-type: none"> • Mengevaluasi program. • Cari tahu apa yang telah kita pelajari. • Lihat apakah kelompok telah membantu perasaan Anda. • Temukan beberapa ide tentang cara meningkatkan kelompok untuk anak-anak lain di masa depan. • Saling memberi selamat atas penyelesaian program dan menerima sertifikat

C. WAKTU DAN TEMPAT

Waktu yang tepat dalam pelaksanaan kegiatan konseling disarankan saat diluar jam pelajaran atau setelah ijin dari guru yang bersangkutan. Alokasi waktu yang diperlukan dalam setiap sesi antara 60 menit. Tempat yang baik dalam melaksanakan konseling bila berada disekolah sebaiknya dilaksanakan pada ruang konseling yang tersedia disekolah agar membuat nyaman konseli dan konselor dalam melakukan sesi konseling (Wahyuningsih, 2020).

D. KELEBIHAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR

Menurut Corey (2003) konseling kognitif *behavior* memiliki kelebihan, sebagai berikut :

- Konseling berhasil menangani permasalahan yang tengah dihadapi oleh konseli.
- Konseling efektif, fokus dan praktis mengatasi permasalahan tertentu.
- Konseling ini tidak begitu sulit dan tidak rumit dalam memfasilitasi konseli dan mengatasi permasalahan konseli.
- Waktu dari konseling ini sendiri terbilang relatif singkat.

E. KEKURANGAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR

Menurut Corey (2003) konseling kognitif *behavior* memiliki kelemahan, sebagai berikut :

- Konseling terlalu menitik beratkan pada pikiran yang positif.
- Konseling yang dilakukan terlalu dangkal.
- Menolak mengenai masa lalu dari konseli.
- Terlalu berorientasi dengan teknik.
- Mengabaikan faktor perasaan konseli.



BAB IV
PRAKTIK PELAKSANAAN PANDUAN MODEL KONSELING
***COGNITIVE BEHAVIOR* UNTUK MENINGKATKAN SIKAP**
TANGGUNG JAWAB SISWA SMA

A. PETUNJUK UMUM

Pada buku panduan model konseling *cognitive behavior* merupakan buku yang dapat dijadikan penunjang dalam membantu pelaksanaan layanan konseling disekolah, yang khususnya dalam penggunaan model konseling *cognitive behavior*. Buku panduan ini dapat digunakan oleh guru BK dalam menunjang pelaksanaan layanan untuk membantu siswanya yang mengalami suatu permasalahan yang bisa di selesaikan dengan konseling *cognitive behavior*.

1) Tujuan Pelaksanaan Layanan

Panduan ini intervensi difokuskan atau ditujukan pada siswa yang memiliki kurangnya tanggung jawab. Adapun tujuan dari pelaksanaan konseling ini, yaitu :

- Untuk membantu siswa dalam menyadari betapa pentingnya memiliki tanggung jawab untuk dirinya sendiri.
- Untuk mendorong siswa agar meningkatkan rasa tanggung jawab pada dirinya.

2) Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Pada program model konseling *cognitive behavior* ini dirancang ada sebanyak satu kali pertemuan dalam pelaksanaannya dibutuhkan waktu

3) Langkah – langkah Kegiatan

Langkah-langkah kegiatan konseling model konseling *cognitive behavior* untuk meningkatkan tanggung jawab siswa SMA diuraikan dalam table berikut, merupakan adaptasi (Seiler, 2008) :

Tabel 2. Langkah-langkah Pelaksanaan Buku Panduan Model Konseling *Cognitive Behavior* untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa SMA

Tahapan/Sesi ke-	Tujuan	Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Sesi 1 <i>Getting to know each other</i> (Mengenal satu sama lain)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memungkinkan anggota grup untuk saling mengenal. • Setujui beberapa aturan kelompok. • Mulailah belajar tentang perasaan dan buat beberapa tujuan. • Mulailah berbagi perasaan dengan anggota kelompok lainnya. • Selamat bersenang-senang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Welcome children • Meet the Gang • All change game • Confidentiality • Group Rules • Who Am I? • Feeling Woried • Rate Yourself • Flipping your lid • Home Activity 1a: My Family • Home Activity 1b: Hope and dreams 	60'
<p>Sesi 2 <i>Identify Different Feelings</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajari tentang berbagai perasaan. • Perhatikan bagaimana perasaan orang lain dengan melihat wajah dan bahasa tubuh mereka. • Pelajari bagaimana perasaan berubah sepanjang waktu setiap hari. • Mulailah melihat hubungan antara cara kita merasakan dan apa yang kita pikirkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback • Review home activities from Session 1 • Feelings frenzy • What 'r' feelings? • Name that feeling • Different feelings • Act how you feel game • Making cool connections • Home Activity 2a: How do you feel? • Home Activity 2b: Activity and feelings record 	60'
<p>Sesi 3 <i>Body Signals and Biology</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memungkinkan kelompok untuk menyadari perubahan fisik dalam tubuh mereka. • Pelajari hubungan antara sinyal tubuh dan cara kita berpikir, merasakan dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback • Review home activity from Session 2 • Tense and floppy game • Why body signals? • Types of body signals • Your own body signals • What did your body 	60'

	berperilaku.	do? <ul style="list-style-type: none"> • Personal alarms • Stay cool and take it easy • Experiment 3.1 • Experiment 3.2 • Home Activity 3: Body watching 	
Sesi 4 Identifying Thoughts	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu mengidentifikasi pikiran. • Pelajari efek pemikiran kita terhadap perasaan dan tindakan kita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback • Review Home Activity 3 • Thought whisper game • About thoughts • Fill in the thought bubbles • Different thoughts • Thought–feeling cool connections • Catching thoughts example • Catching thoughts • Home Activity 4: Catching thoughts 	60'
Sesi 5 The Connections Between Thoughts, Feeling, Body Signals And Actions	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami hubungan antara pikiran, perasaan, sinyal tubuh dan tindakan. • Tarik bersama sesi lain dalam program sejauh ini. • Lihat bagaimana perubahan dalam pemikiran, perasaan, sinyal atau tindakan tubuh kita dapat memengaruhi koneksi lain. • Perhatikan persamaan dan perbedaan antara Anda dan orang lain dalam kelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback • Review Home Activity 4 • Hoops • The Zog from Zen • Your actions • Different cool connections • Cool connections example • My cool connections • Cool connections game • Home Activity 5a: Quick quiz • Home Activity 5b: Cool connections 	60'
Sesi 6 Types of Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajari bahwa ada berbagai cara berpikir dan bahwa ini dapat memengaruhi perasaan dan tindakan kita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback • Review Home Activities 5a and 5b • ‘Get knotted’ • The beautiful hag 	60'

	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajari pertanyaan yang membantu kami memahami lebih detail apa yang membuat kami kesal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Are you a Pollyanna? • The gloomies • Downward diggers • My downward digger • Helping hands • Wise worriers • Home Activity 6: Eavesdropping 	
Sesi 7 Exploring Thoughts	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajari cara menjelajahi cara alternatif dalam melihat kesulitan Anda. • Menjadi 'ilmiah' dalam pendekatan Anda untuk menyelesaikan masalah dengan melihat untuk bukti dan fakta daripada mitos dan spekulasi. • Amati bagaimana 'pikiran lampu hijau' dapat meningkatkan perasaan Anda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback • Review Home Activity 6 • Thought–feeling cool connections • Traffic light thinking • Red light, green light • Red, amber, green • Changing those red light thoughts • Traffic lights thought contest • Red light thought challenge • Home Activity 7a: Thinking quiz • Home Activity 7b: Red light thought challenge 	60'
Sesi 8 Goal Setting	<ul style="list-style-type: none"> • Buat rencana enam poin untuk penetapan tujuan. • Dorong kelompok untuk bekerja bersama dan saling mendukung melalui kesulitan. • Bantu kelompok untuk menjadi jelas dan spesifik tentang kesulitan mereka. • Belajar dari menonton penetapan tujuan orang lain. 	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback • Review Home Activities 7a and 7b • Murder mystery • IT solutions • As clear as mud • Hoola hoola • Home Activity 8a: Superstars • Home Activity 8b: Goal Setting 	60'
Sesi 9 Panic Cycles and Safety Seeking Actions	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajari koneksi keren tentang bagaimana setiap orang berbeda dan khawatir tentang hal-hal yang berbeda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback • Review Home Activities 8a and 8b • The swamp monster • Everyone is different 	60'

	<ul style="list-style-type: none"> • Lihat bagaimana beberapa pemikiran dan perasaan Anda dapat membuat Anda merasa mandek. • Cari tahu berbagai hal yang dilakukan orang untuk melindungi diri mereka sendiri dari kekhawatiran mereka dan bagaimana hal ini sering kali dapat membantu mengatasi masalah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Don't panic! • Put safety first! • My safety seeking actions • Home Activity 9a: Hidden worries • Home Activity 9b: What do I do? 	
Sesi 10 Facing your Fears	<ul style="list-style-type: none"> • Pelajari cara memecahkan masalah Anda menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan lebih dapat dicapai. • Tunjukkan bagaimana membayangkan diri Anda mencapai tujuan Anda dapat membantu. • Tunjukkan bagaimana memodelkan diri sendiri pada seseorang yang berupaya dengan baik dapat membantu Anda mengatasi permasalahan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback • Review Home Activities 9a and 9b • One two I can lace my shoe • Feel the fear • Cutting your fear down • Step by step • My step plan • Home Activity 10a: Imagine, imagine, imagine • Home Activity 10b: How we face our fears 	60'
Evaluation	<ul style="list-style-type: none"> • Mengevaluasi program. • Cari tahu apa yang telah kita pelajari. • Lihat apakah kelompok telah membantu perasaan Anda. • Temukan beberapa ide tentang cara meningkatkan kelompok untuk anak-anak lain di masa depan. • Saling memberi 	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback • Review Home Activities 10a and 10b • Game • Re-rate yourself • Cool connections evaluation 	60'

	selamat atas penyelesaian program dan menerima sertifikat.		
--	--	--	--

B. PETUNJUK KHUSUS

1. Sesi 1 *Getting to know each other* (Mengenal satu sama lain)

Aspek yang paling penting dari sesi ini adalah untuk memberikan anak-anak pengalaman yang positif dan bagi mereka untuk mulai mengenal satu sama lain. Ini membantu dalam mengembangkan kepercayaan dan dalam menormalkan perasaan anak-anak. Bisa sangat terapeutik untuk melihat bahwa anak-anak lain juga memiliki kekhawatiran atau masalah. Ada banyak kegiatan berbeda di sesi pertama ini.

2. Sesi 2 *Identify Different Feelings*

Sesi ini juga dapat mencakup video / DVD atau kartu gambar yang menunjukkan perasaan yang berbeda. Ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk aktivitas 'Perasaan kegilaan'. Anak-anak harus mengidentifikasi perasaan yang berbeda dan menyarankan apa yang dikatakannya kepada mereka dari apa yang dapat mereka dengar atau lihat bahwa orang yang ada dalam gambar sedang mengalaminya.

3. Sesi 3 *Body Signals and Biology*

Anak-anak pada sesi ini dapat menyimpulkan apa yang mereka sukai tentang latihan dan pikiran mereka dapat didiskusikan secara terbuka dalam kelompok. Misalnya, 'Apa yang berbeda dari dua eksperimen itu?' 'Apa yang diajarkan eksperimen itu tentang sinyal tubuh kita?' 'Apakah ini ada kaitannya dengan perasaan cemas?' Beberapa fasilitator kelompok yang menjalankan sesi singkat dapat meminta saran tentang termasuk 'Tetap di sini'.

4. Sesi 4 *Identifying Thoughts*

Latihan-latihan dalam sesi ini bertujuan untuk membantu anak-anak menjadi sadar akan pemikiran mereka. Anak-anak diberi tahu bahwa pikiran juga dapat berupa gambar atau 'gambar di kepala mereka'. Beberapa anak mungkin memilih untuk menggambar pemikiran mereka, yang baik-baik saja, meskipun tidak banyak ruang disediakan dalam kotak teks.

5. Sesi 5 *The Connections Between Thoughts, Feeling, Body Signals And Actions*

Latihan-latihan dalam sesi ini adalah tentang mendapatkan kesadaran akan pikiran, perasaan, isyarat dan tindakan tubuh, dan hubungan di antara mereka. Akan lebih bermanfaat jika anak-anak siap untuk membagikan materi mereka sendiri dan menulis pikiran, perasaan, dll. Dalam kotak yang disediakan dalam sesi ini, tetapi ini tidak penting. Hanya dengan menyadari pikiran, perasaan, sinyal dan tindakan tubuh, dan hubungan di antara mereka (model kognitif), akan membantu anak-anak mengembangkan keterampilan melek emosi mereka sendiri. Dengan latihan, anak-anak dapat mulai memberi label perasaan mereka sendiri dan mendapatkan kesadaran yang lebih baik tentang pengalaman emosional orang lain.

6. Sesi 6 *Types of Thinking*

Sesi ini bertujuan untuk memperkenalkan 'nuansa abu-abu' dan mengeksplorasi cara berpikir alternatif tentang berbagai hal. Latihan 'Penggali Bawah' cukup sulit dan dapat menyebabkan anak-anak menjadi sangat frustrasi. Namun, tujuannya adalah untuk membantu anak-anak memahami apa yang mengganggu mereka. Melihat kemungkinan hasil terburuk dapat membantu mengurangi kecemasan pada beberapa anak, sementara pada yang lain strategi mengatasi / mengatasi masalah dimulai.

Latihan 'Bantuan' dan 'W Wor worriers' memberi anak-anak beberapa cara dasar untuk membantu mengatasi ketakutan dan pikiran cemas mereka. Beberapa fasilitator yang menjalankan sesi singkat dapat meminta saran dalam memilih antara 'Penggali Bawah' dan 'Bantuan' / 'Pengusaha yang bijaksana'. Sebagai panduan, latihan 'Penggali Bawah' adalah alat yang berguna untuk anak-anak yang sering kesal atau cemas tetapi tetap tidak jelas mengenai pemikiran / keyakinan yang menjaga perasaan ini. 'Bantuan tangan' / wor Pengusaha yang bijaksana 'berguna untuk anak-anak yang merasa terisolasi atau tidak berdaya dan memberikan strategi yang berguna untuk mengatasi kecemasan umum atau kekhawatiran yang merasa 'di luar kendali'.

7. Sesi 7 *Exploring Thoughts*

Latihan-latihan dalam sesi ini bertujuan untuk membantu anak-anak mengeksplorasi lebih lanjut cara berpikir alternatif tentang berbagai hal. Kami memiliki kecenderungan untuk mempercayai pemikiran lampu merah yang kami katakan kepada diri kami sendiri dan bertindak seolah-olah itu benar. Meskipun dalam beberapa kasus itu mungkin benar, umumnya lampu merah atau hal-hal negatif yang kita katakan kepada diri kita sendiri bukanlah fakta 100 persen. Dengan menangkap pikiran-pikiran lampu merah, kita mulai merenungkannya dan mencari bukti keakuratannya. Penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak bukti (atau pemikiran lampu hijau) yang kita temukan bertentangan dengan pikiran negatif atau lampu merah kita semakin baik. Masalah dengan pikiran lampu merah adalah bahwa, meskipun mereka sering dimaksudkan untuk membantu memotivasi atau melindungi kita, hasilnya biasanya mereka akhirnya membuat kita merasa tidak bahagia, marah, khawatir, lebih kritis terhadap diri sendiri dan sering sangat macet. Ini kemudian menyebabkan lingkaran setan (pikiran lampu merah = perasaan tidak bahagia = lebih banyak pikiran lampu merah).

8. Sesi 8 *Goal Setting*

Diskusi tentang anggota keluarga, teman atau orang terkenal yang pandai memecahkan masalah atau menetapkan tujuan, dan mengapa, juga dapat membantu. Anak-anak kemudian diberi waktu terbatas untuk menemukan harta karun itu dan kembali ke tempat duduk mereka. Anak-anak ditanya apa yang mereka lakukan untuk menemukan harta karun itu (mendengarkan, mencoba satu tempat ke tempat lain, mengawasi orang lain, dll.). Permainan 'Hoola hoola' dapat diperpanjang dengan menyediakan setiap anak dengan lingkaran mereka sendiri atau dengan membagi kelompok menjadi dua dan memiliki satu lingkaran per tim. Jika Anda punya waktu, cerita pendek atau klip video atau DVD yang menunjukkan keterampilan pemecahan masalah atau penetapan tujuan yang baik juga dapat dimasukkan.

9. Sesi 9 *Panic Cycles and Safety Seeking Actions*

Bermanfaat untuk menyarankan bahwa anak-anak menunjukkan dengan tanda silang besar jika ada karakter yang mengingatkan mereka tentang diri mereka sendiri. Meskipun kebanyakan orang dapat mengidentifikasi dengan semua karakter di beberapa titik dalam kehidupan mereka, anak-anak mengidentifikasi diri mereka sangat mirip dengan karakter (Lauren, Katie, Jack dan Harry) secara teratur akan memerlukan penyelidikan lebih lanjut. (Ini adalah gejala yang mirip dengan gangguan kecemasan seperti fobia sosial, gangguan kompulsif obsesif, atau serangan panik).

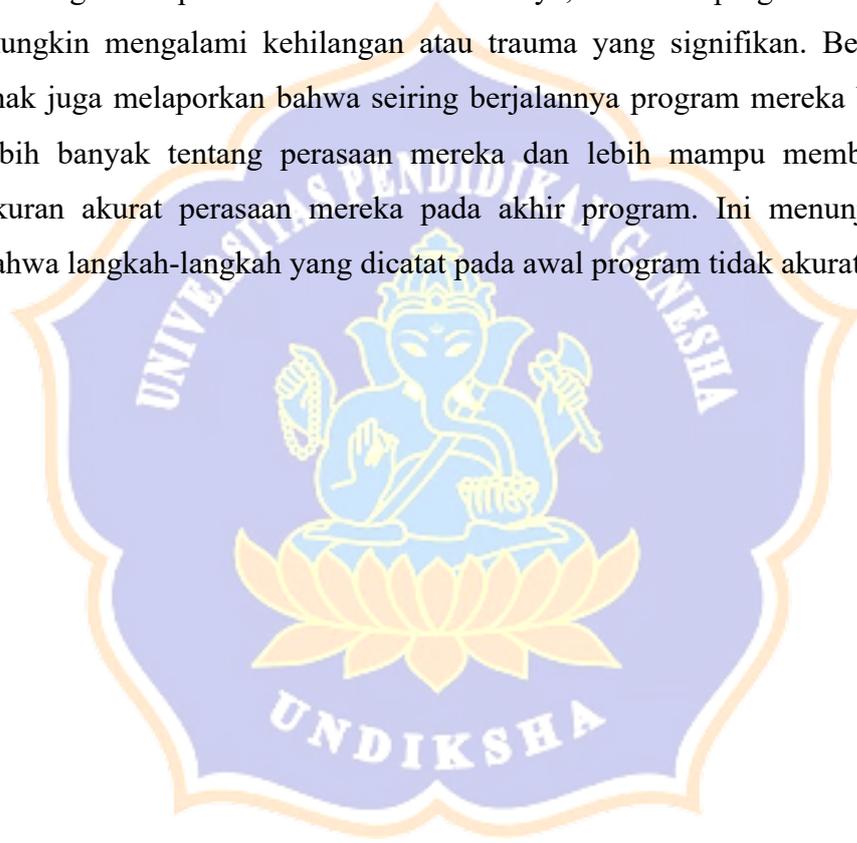
10. Sesi 10 *Facing your Fears*

Anak-anak dapat diminta untuk menulis cerita pendek atau menggambar tentang ketakutan. Mereka dapat menciptakan karakter dan menulis / menggambar tentang bagaimana mereka mengatasi rasa takut dengan menggunakan beberapa keterampilan yang telah mereka pelajari (pikiran lampu hijau, memvisualisasikan diri mereka dalam mengatasi, memecah rasa takut menjadi langkah-langkah kecil, dll.). Atau, anak-anak dapat

menjalankan rencana langkah mereka dengan pasangan dan menunjukkan kepada seluruh anggota kelompok.

11. Evaluation

Dalam beberapa kasus ketika anak-anak menilai ulang diri mereka sendiri, tingkat ketakutan atau kesal mungkin tampak memburuk sejak awal program. Ini tidak masalah. Itu hanya ukuran. Ada kemungkinan bahwa keadaan pribadi / lingkungan anak mungkin telah berubah untuk memengaruhi perasaan mereka. Misalnya, selama program mereka mungkin mengalami kehilangan atau trauma yang signifikan. Beberapa anak juga melaporkan bahwa seiring berjalannya program mereka belajar lebih banyak tentang perasaan mereka dan lebih mampu memberikan ukuran akurat perasaan mereka pada akhir program. Ini menunjukkan bahwa langkah-langkah yang dicatat pada awal program tidak akurat.



DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2002). *Self efficacy : The Exercise of Control*. New York : W. H. Freeman & Company.
- Corey, G. (2003). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Corey, G. (2013) .*Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama.
- Gladding, S. T. (2011). *The Creative Arts In Counseling*. USA: American Counseling Associations.
- Gunarsa, S. D. dan Singgih D. G. (2007). *Psikologi Untuk Membimbing*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Jannah, K., Suranata, K., & Suarni, N.K. (2019). Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa. *Psychocentrum Review*, 2(1), 59–68. DOI: 10.30998/pcr.1279.
- Komalasari, G., Eka ,W..., dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Lanny, I. S. (2014). *Pendidikan Karakter Berbasis Tradisi Pesantren*. Jakarta: Rene Book.
- Muqodas. 2011. *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling Indonesia*. Tesis tidak dipublikasikan.
- Puspita, P. (2014). Penerapan konseling kelompok realita Teknik *WDEP* untuk meningkatkan perilaku bertanggung jawab dalam mematuhi tata tertib sekolah pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Wonoayu. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Surabaya.
- Seiler, L. (2008). *Cool connections with cognitive behavioural therapy*. Jessica Kongsley Publisher: London and Philadelphia.
- Sugianto. A. (2016). *Konseling proaktif dengan strategi simbolis untuk meningkatkan tanggung jawab akademik siswa di Bantaran*. *Jurnal BK Fitrah*. Universitas Lambung Mangkurat.
- Sukandar, E. Y.. (2009). *ISO Farmakoterapi*, PT. ISFI Penerbitan, Jakarta.
- Wahyuningsih, D. D. (2020). *Panduan untuk konselor Teknik self management dalam bingkai konseling cognitive behavior untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP*. CV. Sarnu Untung: Jawa Tengah.

Lampiran



Lampiran 1. Kuisisioner Tanggung Jawab

Kuisisioner Tanggung Jawab

1. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/ Tanggal :

2. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang kemandirian. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban Anda tidak ada yang benardan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.

Alternatif Jawaban:

SS = **Sangat Sesuai** dengan diri saya

S = **Sesuai** dengan diri saya

KS = **Kurang Sesuai** dengan diri saya

TS = **Tidak Sesuai** dengan diri saya.

STS = **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri saya.

Kuisisioner Tanggung Jawab

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya mengerjakan sendiri pekerjaan rumah (PR) di rumah					
2.	Saya mencontek saat ulangan					
3.	Ketika mendapat tugas menjaga adik saya menjaga dengan senang hati					
4.	Saya selalu tidak mau mencuci gelas atau piring sehabis makan					
5.	Ketika saya kesulitan mencari sebuah alamat saya bertanya kepada masyarakat sekitar					
6.	Saya tidak mau membantu tetangga yang meminta bantuan					
7.	Saya masuk kelas tepat waktu					
8.	Saya berpakaian senonoh ketika masuk ketempat suci					
9.	Saya menjaga perkataan ketika berbicara dengan orang yang lebih dewasa					
10.	Saya suka minuman keras walaupun saya tidak cukup usia					
11.	Saya menyelesaikan tugas sebelum waktunya dikumpul					
12.	Saya dapat menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) sendiri					
13.	Saya pergi keluar rumah ketika ibu meminta tolong menjaga adik					
14.	Saya mencuci piring sendiri selesai makan					
15.	Saya tidak perlu bantuan dari orang lain ketika saya kesusahan mencari alamat					

16.	Ketika ada tetangga yang memerlukan bantuan saya bersedia membantu					
17.	Saya sering terlambat masuk sekolah					
18.	Ketika ketempat ibadah saya menggunakan pakaian yang sopan					
19.	Saya berbicara suka saya baik dengan orang yang berusia lebih besar atau kecil dari saya					
20.	Saya tidak suka minum minuman keras karena masih belum cukup usia					
21.	Saya malas membuat pekerjaan rumah (PR)					
22.	Ketika mendapat tugas sekolah saya pinjam punya teman untuk di kumpulkan					
23.	Saya senang bermain dengan adik saya					
24.	Saya membantu ibu untuk membuat sarapan					
25.	Ketika saya tersesat saya tidak malu bertanya dengan warga sekitar					
26.	Melihat orang kebingungan di lingkungan rumah saya segera mendatangi untuk bertanya					
27.	Saya berpura-pura sakit agar tidak masuk sekolah					
28.	Ketika memasuki area baru saya mencari tau hukum yang berlaku di daerah tersebut					
29.	Saya malas bersembahyang					
30.	Saya berkata kotor di area tempat suci					

Lampiran 2. Lembar Kontrak Konseling

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

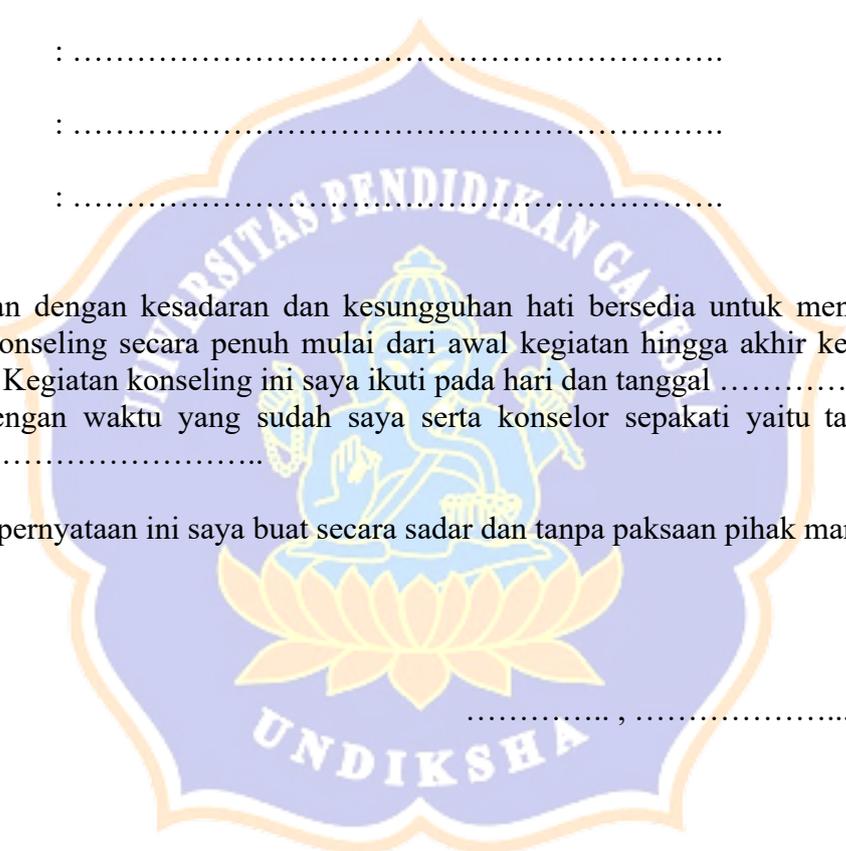
Nis :

Kelas :

Sekolah :

Menyatakan dengan kesadaran dan kesungguhan hati bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling secara penuh mulai dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan konseling. Kegiatan konseling ini saya ikuti pada hari dan tanggal
Sampai dengan waktu yang sudah saya serta konselor sepakati yaitu tanggal

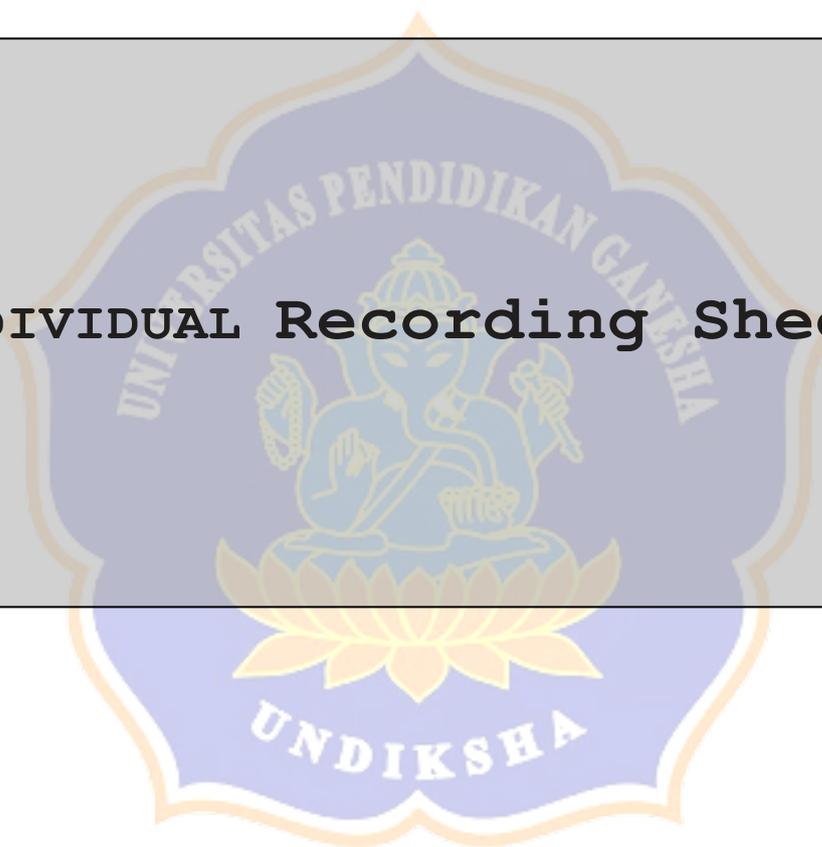
Demikian pernyataan ini saya buat secara sadar dan tanpa paksaan pihak manapun.



()

Lampiran 3. Individual Recording Sheet

“INDIVIDUAL Recording Sheet”



INDIVIDUAL RECORDING SHEET

Nama :

Fasilitator kelompok:

Tanggal / Sesi ke-	Komentar

Tanggal / Sesi ke-	Komentar

Tanggal / Sesi ke-	Komentar

Tanggal / Sesi ke-	Komentar

Tanggal / Sesi ke-	Komentar

Tanggal / Sesi ke-	Komentar

Tanggal / Sesi ke-	Komentar

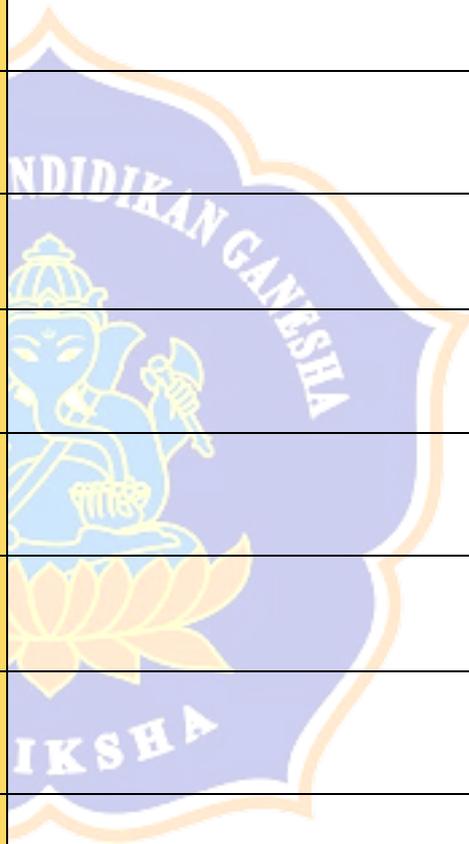
Tanggal / Sesi ke-	Komentar

Tanggal / Sesi ke-	Komentar

Tanggal / Sesi ke-	Komentar

(ASSESSMENT TOOL) ALAT PENILAIAN:
(WHAT RU LIKE?) APA YANG ANDA SUKA?

Hal yang paling saya suka lakukan...	
Saya mengerjakan PR di...	
Ibu saya adalah...	
Ayah saya adalah...	
Sekolah adalah...	
Saya dapat menyelesaikan...	
Saya paling tidak suka...	
Saya berani bertanya ketika...	
Lingkungan rumah...	
Peraturan harus di...	
Larangan tuhan harus di...	
Jika saya bisa mengajukan pertanyaan tanpa mengganggu siapaun saya akan bertanya...	



FORM

Pada tahapan ini akan melibatkan beberapa permainan yang menyenangkan, akting, cerita, karya seni dan belajar lebih banyak tentang perasaan. Jika Anda ingin bergabung dengan grup, lengkapi informasi di bawah ini.

Siapa namamu ?

Saya mengerjakan sendiri pekerjaan rumah (PR) di rumah? Centang kotak yang paling menggambarkan Anda.

tidak pernah

kadang- kadang

setiap hari

Ketika saya tersesat saya tidak malu bertanya dengan warga sekitar? Centang kotak yang paling menggambarkan Anda.

tidak pernah

kadang- kadang

setiap hari

Menurut Anda mengapa Anda harus dimasukkan dalam sesi konseling ?

Home Activity Feedback

Apa yang Anda pelajari atau perhatikan dari pekerjaan rumah Anda minggu ini?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.





SESI PERTAMA :

(GETTING TO KNOW EACH OTHER) MENGENAL SATU SAMA LAIN

Tujuan dan sasaran :

- Memungkinkan anggota grup untuk saling mengenal.
- Setujui beberapa aturan kelompok.
- Mulailah belajar tentang perasaan dan buat beberapa tujuan.
- Mulailah berbagi perasaan dengan anggota kelompok lainnya.
- Selamat bersenang-senang.

Material : Kursi, pensil.

Agenda dan tips untuk menjalankan sesi konseling ini :

Latihan dengan huruf tebal di kolom sebelah kiri harus dimasukkan dalam sesi panjang dan pendek. Banyak kegiatan / permainan yang menyenangkan dimasukkan sebagai opsional. Meskipun terkadang kekurangan waktu, penting untuk tidak menghentikan semua 'kesenangan' dari program ini atau Anda akan kehilangan antusiasme anak-anak.

Short Session (sesi pendek)

EXERCISE	COMMENTS
Welcome children	Bagikan agenda untuk sesi dengan grup
Meet the Gang	Ada empat karakter yang ditampilkan di seluruh program contoh: Jack, Harry, Lauren dan Katie. Latihan ini memperkenalkan karakter ke grup.
All change game	Game ini dapat disesuaikan dengan kelompok. Tujuan umumnya adalah membantu anak-anak rileks dan mengenal satu sama lain.

Confidentiallity	Penting untuk membagikan ini karena alasan profesional dan untuk mengembangkan kepercayaan dalam kelompok.
Group Rules	Berikan kepada anak-anak daftar peraturan. Anggota kelompok dapat menandatangani dan kembali untuk sesi berikutnya. Ini hanya panduan. Fasilitator kelompok dapat memilih untuk mengubah atau mengubah aturan sesuai kebijaksanaan mereka.
Who Am I?	Setelah menyelesaikan latihan ini, minta anak-anak memberi umpan balik dua bit informasi tentang diri mereka sendiri sesuai pilihan mereka. Ini mungkin hanya menyertakan nama mereka.
Feeling Worried	Baca paragraf di bagian atas halaman pertama dan ambil satu atau dua contoh dari anak-anak tanpa mengisi kotaknya.
Rate Yourself	Anak-anak sering mengalami kesulitan ini. Lebih baik jika mereka dapat secara spesifik tentang bidang-bidang dalam kehidupan mereka yang mereka harap dapat mengambil bagian dalam kelompok akan membantu. Di mana anak-anak mengalami kesulitan dalam hal-hal untuk diri mereka sendiri atau mengidentifikasi masalah pribadi mereka sendiri, mereka dapat mengajukan pertanyaan seperti: 'Jika seorang teman memiliki kesempatan untuk terlibat dalam program ini, menurut Anda apa yang akan membantunya?' tahap dalam program ini anak-anak dapat diberikan pilihan apakah mereka berbagi informasi dengan anggota kelompok lainnya atau tidak.

<p>“Flipping your lid”</p>	<p>Beberapa anak sangat sadar diri tentang acting, terutama di sesi pertama. Ini dapat diatasi dengan mendorong anak-anak untuk menggambar atau hanya berbicara tentang sebuah skenario dengan seorang teman tanpa bertindak. Kesadaran diri ini dapat memberikan informasi tentang kecemasan beberapa anak dan akan sangat membantu untuk mendorong mereka mengatasi hal ini. Pengalaman kami adalah bahwa kepercayaan diri anak-anak tumbuh ketika program berjalan.</p>
<p>Home Activity1a: My Family</p>	<p>Anak-anak dapat menyelesaikan ini dengan cara apa pun yang mereka pilih (pria tongkat baik-baik saja). Kegiatan ini membantu anak mengenal satu sama lain dengan lebih baik. Ini juga memberi fasilitator informasi lebih lanjut tentang jaringan dukungan individu. Banyak yang dapat diperoleh dari pengamatan yang cermat terhadap gambar anak-anak, misalnya siapa yang mereka sertakan atau lewatkan dari gambar, dan siapa yang dekat dengan siapa - juga karakteristik wajah. Penting untuk memeriksa dengan pengamatan anak-anak yang diambil dari gambar daripada melompat ke kesimpulan. Kualitas gambar tidak penting tetapi dapat membantu fasilitator mengidentifikasi ciri-ciri kepribadian: perfeksionisme, dll.</p>
<p>Home activity 1b: Hope and dreams</p>	<p>Kegiatan ini membantu anak-anak untuk lebih spesifik tentang kesulitan dan tujuan mereka dan membantu mereka menghasilkan beberapa solusi sendiri. Ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa semakin</p>

	jelas Anda bisa membayangkan impian Anda untuk masa depan semakin dekat Anda untuk mewujudkannya. Gambar-gambar itu hanya berarti bagi anak-anak. Latihan ini mendorong anak-anak untuk memvisualisasikan kesulitan mereka dan bagaimana mereka dapat diselesaikan. Ini dapat digunakan sebagai pengganti skala penilaian, dibandingkan dengan gambar yang diambil pada akhir program.
--	--

Sesi Panjang

Sesi seperti di atas sama akan tetapi lebih banyak waktu dapat dihabiskan untuk permainan pemanasan. Aturan kelompok dapat didiskusikan dalam sesi dan dibuat oleh anak-anak. Latihan 'Merasa khawatir' dapat diselesaikan secara penuh.

Note:

Aspek yang paling penting dari sesi ini adalah untuk memberikan anak-anak pengalaman yang positif dan bagi mereka untuk mulai mengenal satu sama lain. Ini membantu dalam mengembangkan kepercayaan dan dalam menormalkan perasaan anak-anak. Bisa sangat terapeutik untuk melihat bahwa anak-anak lain juga memiliki kekhawatiran / masalah. Ada banyak kegiatan berbeda di sesi pertama ini. Anda dapat memilih untuk mengubah game atau aktivitas yang sesuai dengan kerangka waktu Anda.

Meet the Gang

Temui empat karakter berikut di bawah ini. Mereka akan membantu Anda dengan menawarkan gambar dan contoh saat Anda bekerja melalui konseling ini. Dari gambar-gambar dan gelembung-gelembung pemikiran yang ditampilkan dalam konseling ini, Anda dapat mengasumsikan yang berikut tentang masing-masing karakter.



JACK: Menyenangkan bergaul dan pandai olahraga. Terutama suka sepak bola dan sering muncul dengan ide-ide bagus. Terkadang di sekolah dia berpikir dia bodoh dan khawatir membuat kesalahan. Orang tua Jack sering berdebat dan meneriakinya di rumah. Ini sering membuatnya merasa marah di dalam. Jack sangat takut pada laba-laba. Dia juga bisa bersikap kejam pada Katie.

HARRY: Harry sangat suka snooker, pendakian dan komputer. Dia juga pandai membangun barang. Harry sangat menyukai Lauren dan terkadang bermimpi menjadi pahlawan super. Dia memiliki penglihatan yang buruk yang kadang-kadang membuatnya kesal dan dia sangat takut pada ular dan khawatir tentang kesehatannya. Dia suka memanjat dan terkadang berbicara tentang anak-anak lain di belakang mereka. Harry tidak cocok dengan gurunya di sekolah.

KATIE: Suka bersantai di bawah sinar matahari dan suka ditemani Jack. Dia cenderung memilih keluar dari hal-hal dan tidak suka olahraga. Katie bisa bersikap suka memerintah terhadap anak-anak lain dan menganggap dirinya gemuk dan jelek. Kadang-kadang ketika dia bersama orang lain, dia mencoba menyembunyikan perasaannya yang tidak bahagia dengan mengenakan topeng 'bahagia'. Katie kadang-kadang bisa suka memerintah terhadap anak-anak lain dan mudah marah ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai harapan.

LAUREN: Populer dengan anak-anak lain dan menikmati banyak kegiatan seperti menyelam, tenis, dan menari. Dia juga jago mata pelajaran sains di sekolah. Meskipun populer, Lauren sering khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya dan mencoba untuk menyenangkan orang lain. Namun, dia dikenal kejam terhadap binatang. Keluarga Lauren sangat penting baginya dan dia khawatir akan menjauh dari mereka. Meskipun dia bisa sangat mendukung orang lain, dia bisa menjadi gosip dengan teman-temannya.

All Change Game

'Semua perubahan' adalah game yang mudah dimainkan. Ini adalah cara yang menyenangkan untuk mengenal anggota grup lainnya dan membuat koneksi yang keren satu sama lain. Untuk bermain, anggota kelompok duduk dalam lingkaran saling berhadapan di kursi mereka. Fasilitator kelompok berteriak 'semua berubah' dan semua orang bertukar tempat duduk. Setelah beberapa putaran satu kursi diambil. Ketika setiap orang mengganti kursi, orang yang tersisa di tengah memberi tahu kelompok itu sesuatu tentang diri mereka sendiri lalu berteriak 'semua berubah'. Permainan dapat diulang sebanyak yang Anda suka. Game ini membantu Anda mengenal satu sama lain dan mempelajari bagaimana orang berbeda.

Confidentiality (Kerahasiaan)

'Kerahasiaan' berarti bahwa apa yang kita bicarakan di grup adalah spesial untuk grup dan kami tidak akan memberi tahu siapa pun di luar grup tentang hal itu tanpa bertanya terlebih dahulu kepada grup. Tidak apa-apa bagi Anda untuk berbicara dengan keluarga dan teman-teman Anda sendiri tentang apa yang Anda lakukan dan katakan dalam kelompok jika Anda mau, tetapi ingat, apa yang orang lain katakan adalah pribadi. Jika Anda memberi tahu fasilitator kelompok apa pun yang membuat mereka berpikir bahwa Anda tidak aman di luar kelompok atau bahwa Anda dalam bahaya mereka harus berbicara dengan seseorang di luar kelompok yang dapat membantu melindungi Anda. Tetapi mereka akan mencoba memberi tahu Anda apa yang mereka lakukan dan mengapa. Yang paling penting adalah itu kamu aman.

Group Rules

Saling Menghormati

Adalah penting bahwa kita masing-masing berusaha untuk menghormati anak-anak lain dalam kelompok dan fasilitator kelompok. Ini melibatkan saling mendukung dan mendengarkan dan bergiliran berbicara.

Ketepatan Waktu

Itu membuat sulit jika Anda tidak tepat waktu untuk memulai. Meskipun merupakan tanggung jawab fasilitator kelompok untuk memastikan kelompok terorganisir untuk memulai dan menyelesaikan tepat waktu, adalah tanggung jawab Anda untuk tidak terlambat.

Pilihan Pribadi

Ini adalah pilihan Anda untuk bergabung dalam grup. Dengan membuat pilihan ini, Anda dapat memutuskan untuk pergi kapan saja. Namun, untuk alasan keamanan, penting bagi Anda untuk memberi tahu fasilitator kelompok tentang

keberadaan Anda setiap saat. Jika Anda mengganggu grup, tindakan Anda akan menunjukkan bahwa Anda tidak lagi ingin mengambil bagian dan Anda akan diberikan pilihan untuk tetap dan berhenti mengganggu sesi atau meninggalkan grup. Jika Anda memilih untuk pergi lebih dari satu kali, Anda mungkin diminta untuk meninggalkan grup sama sekali.

Komitmen

Adalah penting bahwa jika Anda ingin mendapatkan sesuatu dari kelompok ini maka Anda siap untuk memasukkan sesuatu ke dalam diri Anda. Kami berharap dapat mendorong semua kelompok untuk mengambil bagian dalam semua kegiatan. Namun, kami tidak akan membuat siapa pun melakukan apa pun. Dengan membuat komitmen untuk menjadi bagian dari kelompok, Anda juga berkomitmen untuk melakukan pekerjaan aktivitas rumahan dan mengambil bagian dalam semua kegiatan kelompok, bukan hanya yang Anda sukai.

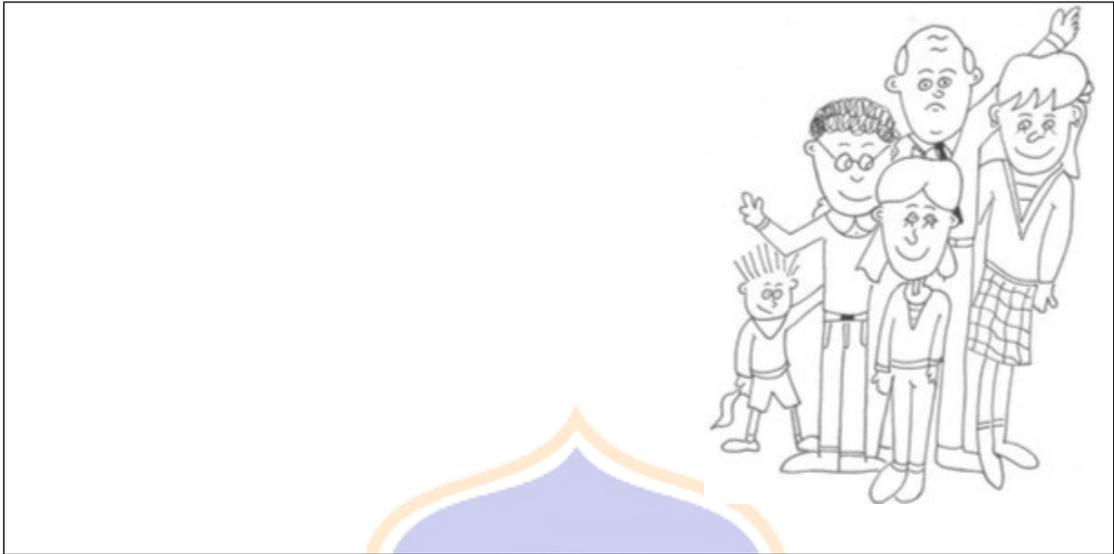
Saya setuju untuk mematuhi aturan grup dan untuk tetap berpegang pada perjanjian kerahasiaan

Tanda tangan:

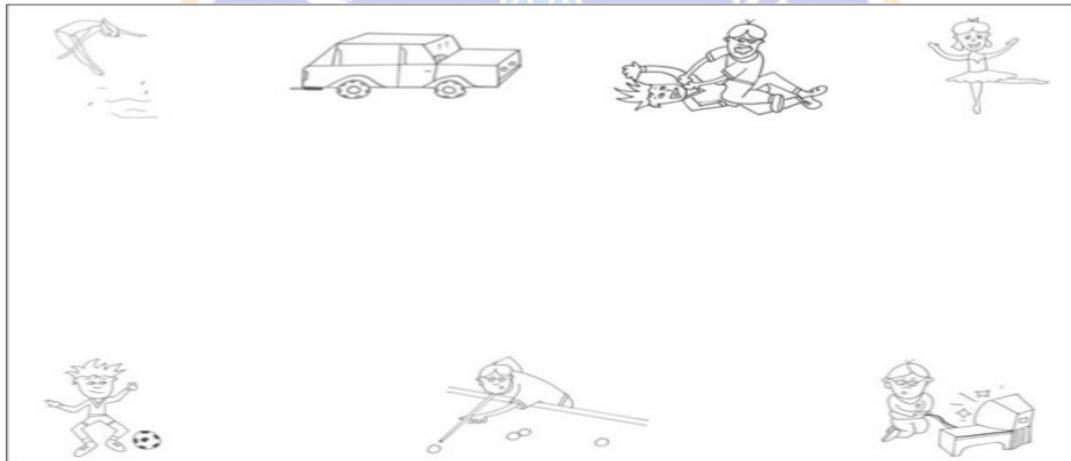
Who am I? (siapa saya)

Nama saya :

Orang-orang di keluarga saya :



Aku seperti :



Hal terburuk dalam hidup saya adalah:



Hal-hal baik yang dikatakan teman saya tentang saya adalah:

Satu hal yang ingin saya ubah tentang diri saya adalah:

Merasa Khawatir

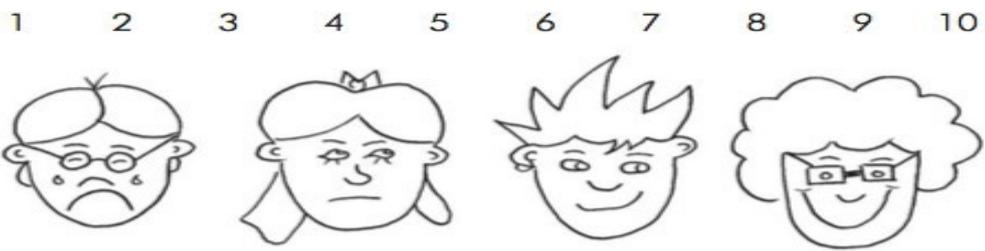
Setiap orang memiliki perasaan dan kadang-kadang khawatir, tidak peduli berapa usia mereka. Orang-orang juga takut tentang hal-hal yang berbeda. Beberapa anak takut binatang seperti ular atau burung, sementara yang lain khawatir tentang hal-hal seperti gelap atau ketinggian. Terkadang anak-anak khawatir tentang mendapatkan teman baru, pergi ke pesta, melakukan pekerjaan sekolah atau berada jauh dari ibu, ayah atau rumah mereka. Apa pun itu yang membuat kita masing-masing merasa khawatir, takut adalah perasaan yang terkadang dimiliki setiap orang.

Di bawah ini adalah beberapa hal yang banyak dikhawatirkan anak-anak. Silakan centang kotak yang paling menggambarkan kekhawatiran Anda. Jika ada hal-hal yang Anda khawatirkan yang tidak ada dalam daftar, tuliskan di ruang kosong di bagian bawah.

Laba-laba	Rumah sakit	Pergi ke sekolah	Ular	Kegelapan
Argumen di rumah	Berbicara di kelas	Menjaga keamanan keluargaku	Kuman dan kotoran	Diberitahu
Makan di depan anak-anak lain	Sedang sakit	Menggunakan telepon	Membuat kesalahan	Diintimidasi
Tidak punya banyak teman	Menjadi gemuk dan jelek	Rahasia yang tidak bisa saya bicarakan dengan rumah atau sekolah	Apa yang dipikirkan anak-anak lain tentang saya	Apa yang terjadi ketika saya mati

Rate Yourself

Tandai tanda silang pada nomor yang saat ini Anda rasa paling mewakili hidup Anda dan bagaimana Anda mengatasi saat ini baik di dalam maupun di luar sekolah.

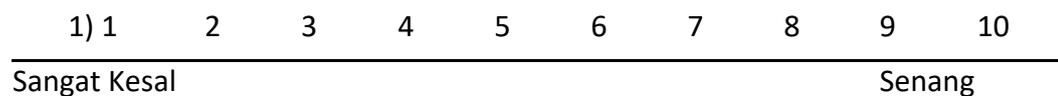


Sangat Kesal

Senang

Tuliskan tiga hal di bawah ini yang paling membuat Anda sedih dalam hidup Anda saat ini. Beri tanda silang pada angka yang paling mewakili perasaan Anda.

Contoh : Saya tidak memiliki teman disekolah



2) 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sangat Kesal								Senang	

3) 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sangat Kesal								Senang	

“Flipping Your Lid”

Hal itu terjadi setiap saat dimana orang-orang 'membalikkan kelopaknya' ketika mereka khawatir, kesal, atau kehilangan ketenangan. Ini sering disebabkan oleh sesuatu yang disebut stres. Setiap orang menjadi stres dari waktu ke waktu. Ini dapat mempengaruhi dokter, guru, penari, olahragawan, supir, dan pekerja toko juga. Ibu dan ayah dapat menjadi stres ketika mereka tidak dapat membayar tagihan, ketika mereka memiliki terlalu banyak pekerjaan yang harus dilakukan, atau ketika ada antrian panjang di jalan atau di supermarket. Anak-anak juga dapat menjadi stres ketika mereka tidak dapat memahami pekerjaan sekolah mereka, ketika anak-anak lain memilih mereka, atau ketika orang dewasa tidak mendengarkan mereka.

Masalah dengan stres adalah bahwa hal itu sering ditularkan dari satu orang ke orang lain. Misalnya, jika bisnis buruk, bos marah dengan seorang karyawan. Selama makan siang, karyawan itu kasar kepada pelayan. Pelayan pulang malam itu dan menegur anak-anaknya. Akhirnya anak-anak berteriak pada kucing itu. Tapi apa kucing malang itu, yang harus di lakukan? Orang sering berperilaku berbeda ketika mereka sedang stres. Orang bisa mulai berteriak atau bertingkah seperti binatang buas. Beberapa orang menggeram dan mengaum seperti harimau; yang lain menjadi gila seperti monyet liar. Beberapa orang bahkan

kehilangan kendali dan serangan seperti badak menghancurkan semua yang terlihat. Yang lain menjadi tenang dan bersembunyi seperti kura-kura di cangkangnya. Beberapa orang menangis air mata buaya yang sebenarnya sementara yang lain menolak untuk menghadapinya masalah dan kubur kepala mereka di pasir seperti burung unta.

Pada sesi konseling ini kita akan melihat beberapa cara keren untuk mengatasinya perasaan tersumbat itu yang menyebabkan stres dan dapat menyebabkan orang 'membuka tutupnya'. Perasaan ini termasuk ketakutan, kemarahan, kesedihan dan rasa bersalah. Anda akan belajar menjadi lebih banyak sadari pikiran, perasaan, sinyal dan tindakan tubuh Anda. Dengan informasi ini Anda dapat belajar mengenali perasaan Anda dan mencari cara baru untuk mengatasi ketika Anda merasa marah, khawatir, sedih atau stres. Dengan mempelajari antara pikiran, perasaan, sinyal tubuh, dan tindakan Anda, Anda akan cenderung 'membuka tutup Anda' dan lebih mungkin untuk 'tetap tenang'!

Pikirkan saat ketika Anda merasa tidak bahagia dan stres. Dengan seorang teman memerankan adegan itu dan menunjukkannya kepada kelompok.

Berikan deskripsi singkat tentang adegan yang Anda lakukan dalam kotak ini:

Home Activity 1a: My Family

Gambarlah keluarga Anda. Sertakan diri Anda dalam gambar, dibawah ini



Home Activity 1b : Hopes And Dreams

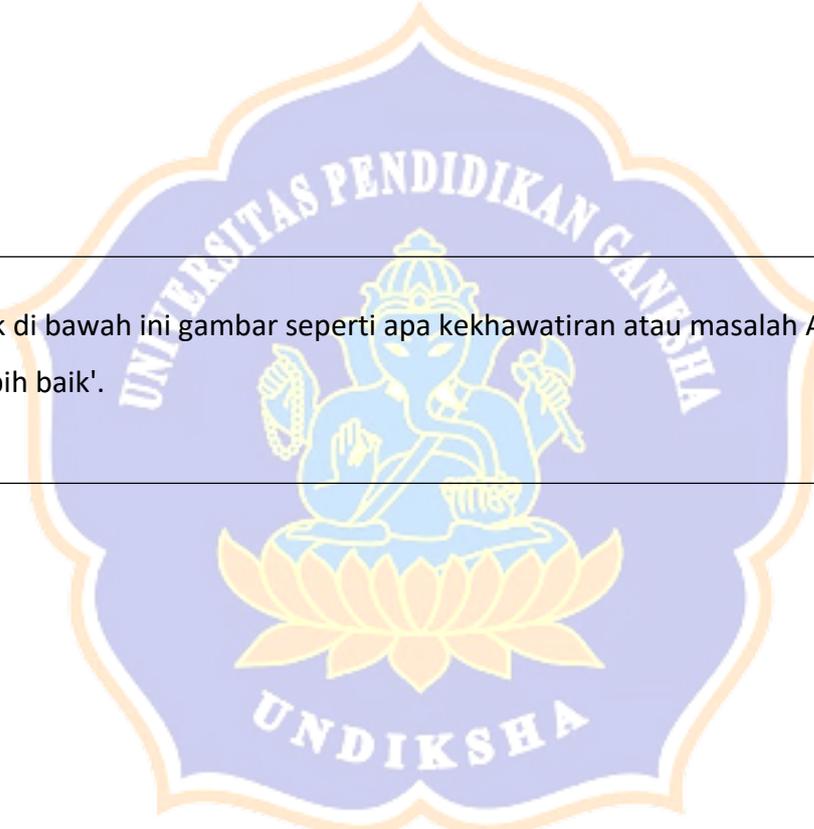
Pada baris di bawah ini daftarkan dua hal yang Anda harap kelompok akan membantu Anda dengan:

1. _____

2. _____

Pada kotak di bawah ini gambar salah satu kekhawatiran atau masalah utama
Anda:

Kotak 1



Pada kotak di bawah ini gambar seperti apa kekhawatiran atau masalah Anda
'semua lebih baik'.

Kotak 2



Dalam kotak di bawah ini gambarkan cara yang bisa Anda dapatkan dari Kotak 1 (masalah Anda) ke Kotak 2 ('semuanya lebih baik').

Kotak 3





**Sesi Kedua :
Identify Different Feelings**

Session 2 : Identify Different Feelings

Tujuan dan Sasaran :

- Pelajari tentang berbagai perasaan.
- Perhatikan bagaimana perasaan orang lain dengan melihat wajah dan bahasa tubuh mereka.
- Pelajari bagaimana perasaan berubah sepanjang waktu setiap hari.
- Mulailah melihat hubungan antara cara kita merasakan dan apa yang kita pikirkan.

Material : Pensil, kertas gambar, dadu perasaan (kubus atau kotak persegi dengan perasaan berbeda - senang, sedih, khawatir, dll. - menempel di setiap sisi).

Agenda dan Tips untuk Menjalankan Sesi :

Latihan dengan huruf tebal di kolom sebelah kiri harus dimasukkan dalam sesi panjang dan pendek. Banyak kegiatan/permainan yang menyenangkan dimasukkan sebagai opsional. Meskipun terkadang kekurangan waktu, penting untuk tidak menghentikan semua 'kesenangan' dari program ini atau Anda akan kehilangan antusiasme anak-anak.

Short Session

EXERCISE	COMMENTS
Feedback	Sambut anak-anak dan bagikan agenda untuk sesi bersama grup Dapatkan umpan balik singkat dari anggota grup tentang minggu mereka. Umpan balik ini harus sangat singkat atau dapat dengan cepat menghabiskan sebagian besar sesi. Dianjurkan satu informasi dari setiap anak. Jika anak-anak

	<p>memberikan tanggapan yang mengecewakan atau mengkhawatirkan pada saat ini, empati harus diberikan, dan satu-ke-satu kali melakukannya mendiskusikan masalah ini secara rinci direkomendasikan setelah sesi.</p>
<p>Review home activities from Session 1</p>	<p>Anak-anak dapat secara singkat menunjukkan gambar mereka dari Kegiatan Rumah 1a dan 1b. Fasilitator kelompok mengumpulkan kegiatan rumah untuk mengeksplorasi secara lebih rinci setelah sesi dan kembali pada minggu berikutnya atau di akhir program.</p>
<p>Feelings frenzy</p>	<p>Permainan yang menyenangkan untuk membantu anak mengidentifikasi perasaan yang berbeda. Diperlukan dadu perasaan.</p>
<p>What 'r' feelings?</p>	<p>Beberapa anak senang membaca dan dapat dibuat merasa lebih terlibat. Namun, ini bisa memperlambat sesi.</p>
<p>Name that feeling</p>	<p>Anak-anak diundang untuk berbagi dengan kelompok dan membandingkan jawaban mereka dengan anggota kelompok lainnya.</p>
<p>Different feelings</p>	<p>Latihan ini bertujuan untuk menunjukkan kepada anak-anak bahwa orang dapat memiliki perasaan yang berbeda dalam situasi yang sama. Tiga atau empat anak dari kelompok diminta untuk membagikan perasaan yang telah mereka identifikasi. Fasilitator kelompok mendorong anak-anak untuk mengidentifikasi hubungan antara perasaan dan tindakan mereka. Sebagai contoh, Jack mengitari bahwa dia merasa takut ketika dia</p>

	melihat laba-laba dan dia akan menjerit. Sebagai alternatif, Lauren merasa bersemangat dan akan mengambil laba-laba.
Act how you feel game	Seperti dalam Sesi 1, beberapa anak mungkin merasa sadar diri dan aktivitasnya dapat disesuaikan jika perlu. Misalnya, anak-anak dapat bertindak dengan pasangan tetapi tidak di depan kelompok.
Making cool connections	Dalam latihan ini, anak-anak lebih lanjut didorong untuk membuat hubungan antara perasaan mereka dan apa yang mereka lakukan. Mungkin hanya ada waktu bagi anak-anak untuk menyelesaikan satu contoh dan untuk berbagi dengan kelompok jika mereka mau. Anak-anak didorong untuk menggambar 'tongkat orang' daripada angka yang rumit untuk menghemat waktu.
Home Activity 2a: How do you feel?	Kegiatan ini terus membantu anak-anak membuat hubungan antara perasaan dan tindakan mereka. Ini juga menciptakan kesadaran akan bidang-bidang masalah dalam kehidupan mereka dan mulai memberikan berbagai kata untuk menggambarkan perasaan mereka.
Home Activity 2b: Activity and feelings record	Jenis catatan aktivitas ini sering terlihat dalam literatur CBT. Ini dapat memiliki banyak fungsi sehubungan dengan terapi. Untuk tujuan program ini, catatan kegiatan ditujukan untuk meningkatkan kesadaran akan kegiatan dan dampak kegiatan ini terhadap suasana hati / tindakan anak-anak. Anak-anak yang depresi atau cemas sering berpikir bahwa mereka merasa seperti ini sepanjang waktu.

Mencatat perasaan dengan cara ini bisa menjadi cara yang bermanfaat untuk menguji hal ini. Anak-anak dapat didorong untuk melakukan lebih banyak kegiatan yang mereka perhatikan membuat mereka merasa baik dan mungkin menggunakan teknik pemecahan masalah (lihat Sesi 8) untuk mengatasi lebih baik dengan kegiatan yang membuat mereka merasa rendah atau cemas.

Long Session

Lebih banyak waktu dapat dihabiskan untuk umpan balik dan dalam "bertindak bagaimana perasaanmu".

Anak-anak juga dapat diperlihatkan klip video / DVD atau gambar dan diminta untuk menebak perasaan berbagai karakter. Anak-anak dapat diminta untuk mendiskusikan bahasa tubuh karakter dan bagaimana hal ini dapat memberi kita informasi visual tentang bagaimana perasaan orang-orang. Permainan peran juga merupakan cara yang berguna baik untuk menggambarkan perasaan maupun untuk mendapatkan wawasan tentang perasaan orang lain.

Note :

Semua anak dapat didorong untuk memberi makan kembali pada setiap latihan. Sesi ini juga dapat mencakup video / DVD atau kartu gambar yang menunjukkan perasaan yang berbeda. Ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk aktivitas 'Perasaan kegilaan'. Anak-anak harus mengidentifikasi perasaan yang berbeda dan menyarankan apa yang dikatakannya kepada mereka dari apa yang dapat mereka dengar / lihat bahwa orang yang ada dalam gambar sedang mengalaminya.

Feelings Frenzy

- Semua anak duduk dalam lingkaran saling berhadapan.
- Satu anak sukarelawan untuk memulai di tengah. Dia melemparkan dadu perasaan. Tergantung pada perasaan apa yang dadu mendarat, ia harus menyebutkan waktu, tempat atau situasi yang sesuai dengan perasaan itu. Misalnya: takut = ketika saya melihat seekor laba-laba; bersemangat = pergi ke pasar malam, dll.
- Setelah memberi nama tempat atau situasi, anak di tengah lingkaran meneriakkan 'perasaan gila'.
- Setiap anak yang akan berbagi perasaan itu dalam situasi tertentu berganti kursi. Siapa pun yang tidak mau berbagi perasaan berdiri di kursi mereka.
- Orang yang pergi tanpa kursi di sebelahnya melemparkan dadu perasaan.

Contoh: Lauren ada di tengah-tengah lingkaran. Dia melempar perasaan dadu yang mendarat di wajah bahagia. Dia memberi tahu kelompok itu bahwa dia bahagia ketika dia di rumah. Jack tidak merasa senang di rumah sehingga dia berdiri di kursinya. Harry dan Katie merasa senang di rumah mereka buru-buru berganti tempat. Lauren mengalahkan Harry ke kursi Katie, meninggalkan Harry di tengah untuk memulai permainan lagi

What 'r' feelings?

Kita semua mengalami perasaan yang berbeda. Itu adalah apa yang kita rasakan di dalam tentang orang, tempat atau situasi, mis. senang, sedih, marah atau takut. Menjadi mampu mengidentifikasi dan menyebutkan perasaan yang berbeda adalah langkah penting pertama untuk membuat koneksi keren tentang diri Anda dan orang lain. Bagikan sebuah contoh perasaan dengan anggota kelompok lainnya. Perhatikan berapa banyak perasaan yang berbeda. Perasaan bisa berubah dari menit ke menit dan hari tergantung pada situasi Anda.

Misalnya, jika Anda menjalankan dalam suatu balapan Anda mungkin merasa bahagia atau bersemangat, namun jika secara tidak sengaja Anda jatuh dan melukai dirimu sendiri perasaan bisa berubah dan Anda menjadi marah atau marah.

Dalam kotak di bawah ini jelaskan saat ketika Anda memperhatikan perasaan Anda berubah dari satu perasaan ke perasaan lainnya dengan sangat tiba-tiba.



Beberapa orang berpikir bahwa perasaan itu baik atau buruk tetapi itu tidak benar. Itu hanya perasaan, dan perasaan itu tidak baik atau buruk. Tidak apa-apa untuk merasa marah, kesal, atau khawatir. Tidak apa-apa untuk memberi tahu orang lain bagaimana perasaan Anda tetapi tidak apa-apa untuk menyakiti orang lain atau merusak barang-barang. Terkadang orang dapat memiliki lebih dari satu jenis perasaan yang berbeda pada saat yang bersamaan.

Sebagai contoh:

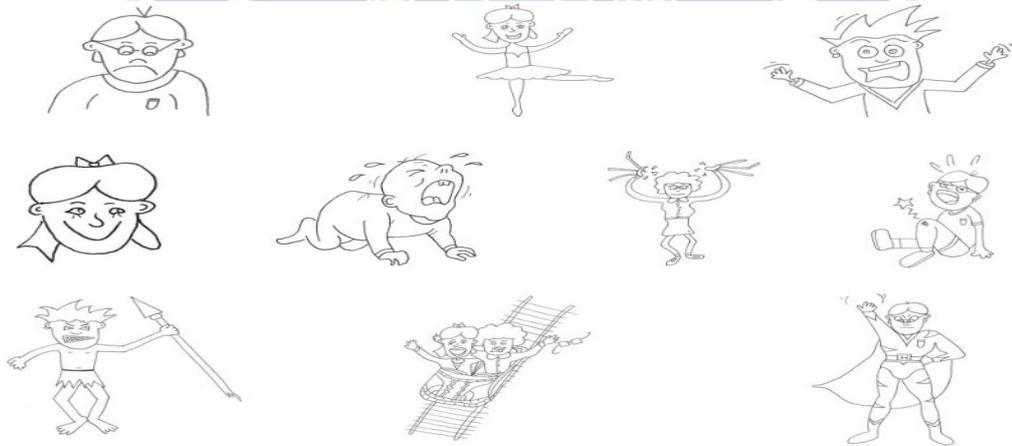
- Jack mencintai adik perempuannya karena dia menyenangkan tetapi dia juga membencinya karena melanggar permainan favoritnya.

- Lauren merasa benar-benar bersemangat untuk melakukan perjalanan di lapang tetapi dia juga merasa sedikit gugup.
- Pria itu senang dan sedih tentang hewan peliharaan yang mati (bahagia hewan peliharaannya tidak lagi sakit tetapi sedih karena hewan peliharaannya tidak lagi bersamanya).

Bisakah Anda berbagi dengan kelompok waktu yang Anda punya lebih dari satu perasaan pada saat yang sama?

Name that Feeling

Terkadang Anda bisa mengetahui bagaimana perasaan orang lain dengan melihat wajah mereka. Dari daftar di bagian bawah halaman, buat koneksi keren dengan menghubungkan wajah dengan perasaan. Tidak ada jawaban benar atau salah. Terserah kamu.



senang	excited	frustrasi	kesal	terluka
marah	takut	sedih	menyenangkan	kuat

Different feelings

Sebelum Anda datang ke grup ini hari ini bagaimana perasaan Anda?

excited	groggi	bosan	frustasi
marah	kesal	gelisah	kecewa
sangat gembira	sedih	kuat	santai

Bagaimana perasaan Anda jika Anda melihat seekor laba-laba raksasa memanjat kursi Anda?

excited	groggi	bosan	frustasi
marah	kesal	gelisah	kecewa
sangat gembira	sedih	kuat	santai

Bagaimana perasaan Anda jika seorang guru yang baik hati memberi Anda semua permen manis?

excited	groggi	bosan	frustasi
marah	kesal	gelisah	kecewa
sangat gembira	sedih	kuat	santai

Umpan balikkan jawaban Anda ke seluruh grup.

Apa yang kamu perhatikan?

Apakah anak-anak lain menjawab sama seperti Anda?

Apa yang dikatakan tentang perasaan?

Act How You Feel Game

- Temukan pasangan dari dalam grup.

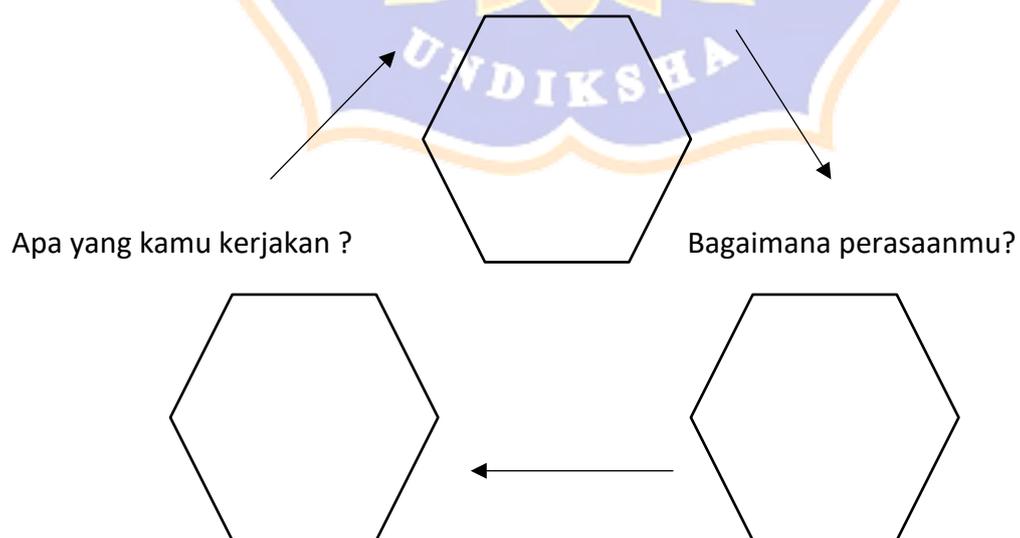
- Bertindak atau menggambar situasi di mana seseorang memiliki perasaan yang kuat. Ini bisa nyata atau dibuat-buat (mis. Ditindas = kemarahan; serangan hiu = ketakutan).
- Bertindak atau menggambar adegan Anda dan biarkan anggota kelompok lain menebak apa yang terjadi. Anggota kelompok yang lain dapat mencoba dan mengidentifikasi perasaan mana yang Anda tunjukkan.

Jelaskan secara singkat adegan yang Anda gambar atau hasilkan di kotak di bawah ini. Perasaan apa yang Anda tunjukkan?

Making cool connections

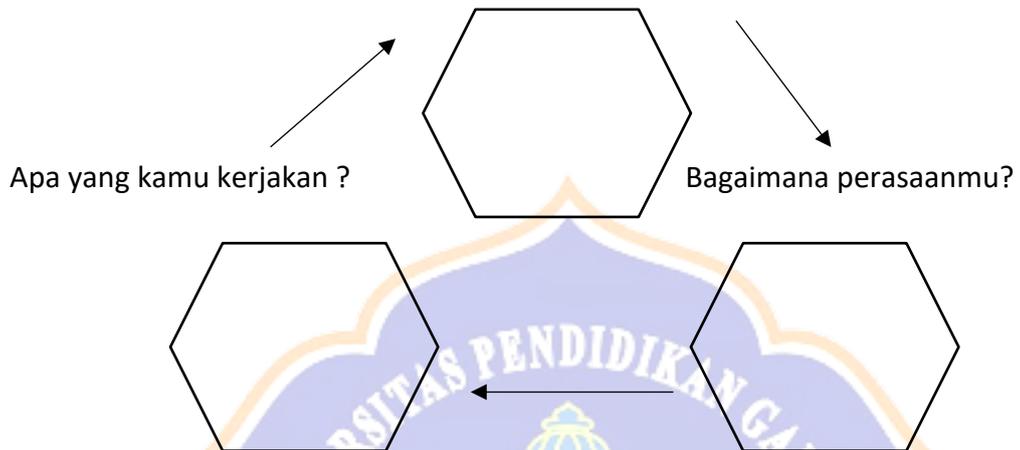
Tulis sesuatu yang membuat Anda merasa bahagia.

Gambarlah bagaimana penampilan Anda?



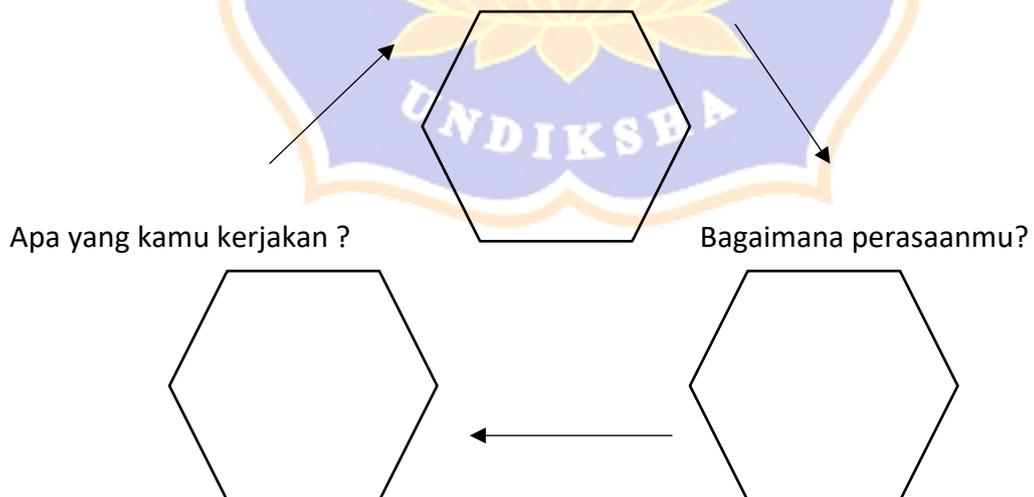
Tulis sesuatu yang membuat Anda merasa khawatir atau takut.

Gambarlah bagaimana penampilan Anda?



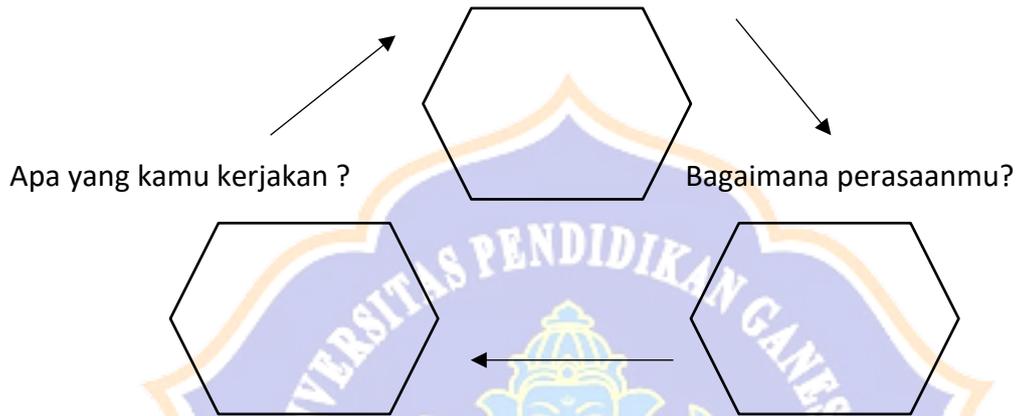
Tulis sesuatu yang membuat Anda merasa marah atau kesal.

Gambarlah bagaimana penampilan Anda?



Tulis sesuatu yang membuat Anda merasa sedih atau sedih.

Gambarlah bagaimana penampilan Anda?



Home Activity 2a: How do you feel?

Hubungkan perasaan dengan situasi di bawah ini:

Di sekolah	Dikamar saat tidur malam	Bersama teman
Saat berada diluar kota	Ketika berbagi perasaan	Ketika Bersama ibu dan ayah

senang	sedih	bosan
santai	marah	ketakutan
frustasi	kesal	excited
keseريان	bersalah	bingung

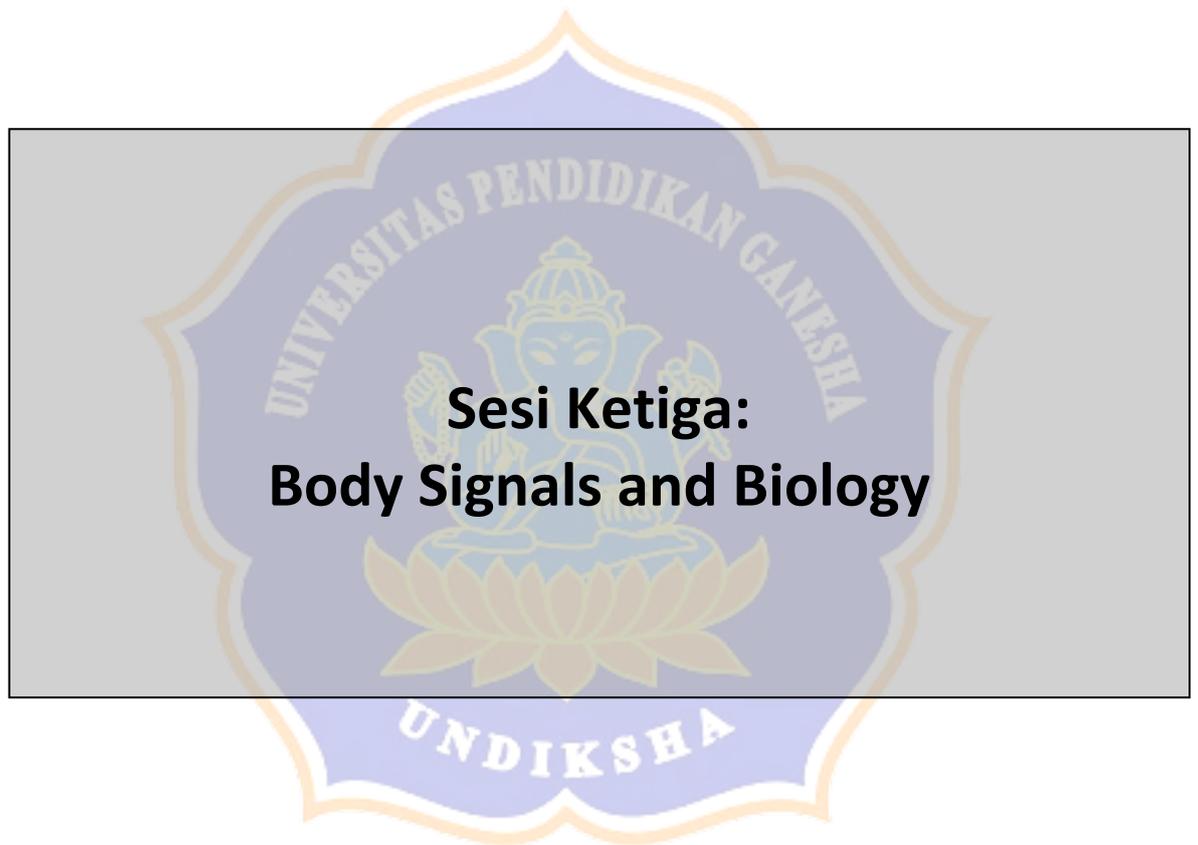
Home Activity 2b: Activity and Feelings Record

- Tulis hal-hal penting yang telah Anda lakukan minggu ini di kotak di bawah ini (mis. Menonton TV, matematika, sepak bola, dll.).
- Tuliskan perasaan Anda di sebelah kegiatan, mis. senang, sedih, khawatir, dll.
- Berikan skor perasaan Anda dari 10 tergantung pada kekuatan perasaan: 1 = tidak banyak, 10 = sangat kuat.
- Jika Anda menemukan kamar, Anda juga bisa menggambar seperti apa wajah Anda saat itu.



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
MORNING							
LUNCH							
AFTERNOON							
EVENING							





**Sesi Ketiga:
Body Signals and Biology**

Session 3: Body Signals and Biology

Tujuan dan Sasaran :

- Memungkinkan kelompok untuk menyadari perubahan fisik dalam tubuh mereka.
- Pelajari hubungan antara sinyal tubuh dan cara kita berpikir, merasakan dan berperilaku.

Material : Kursi, pensil.

Agenda dan tips untuk menjalankan sesi :

Latihan dengan huruf tebal di kolom sebelah kiri harus dimasukkan dalam sesi panjang dan pendek. Latihan-latihan lain bersifat opsional dan dapat dimasukkan dalam kelompok-kelompok di mana ada lebih banyak waktu. Banyak kegiatan / permainan yang menyenangkan dimasukkan sebagai opsional. Meskipun terkadang kekurangan waktu, penting untuk tidak menghentikan semua 'kesenangan' dari program ini atau Anda akan kehilangan antusiasme anak-anak.

Short Session

EXERCISE	COMMENTS
Feedback	Sambut anak-anak dan bagikan agenda untuk sesi bersama kelompok. Dapatkan umpan balik singkat dari minggu anak-anak.
Review home activity	Anak-anak dapat secara singkat menunjukkan pekerjaan mereka, dll. Pertanyaan mungkin diajukan tentang pekerjaan rumah minggu sebelumnya. Fasilitator mengumpulkan kegiatan di rumah untuk mengeksplorasi lebih detail setelah sesi dan kembali

	pada minggu berikutnya atau di akhir program.
Tense and floppy game	Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran anak-anak tentang perubahan fisik dalam tubuh mereka dan memperhatikan perbedaan antara otot tegang dan otot yang terkulai. Ini juga bisa dihubungkan dengan perasaan khawatir, sedih atau marah.
Why body signals?	Beberapa anak senang membaca dan dapat dibuat merasa lebih terlibat. Namun, ini bisa memperlambat sesi. Bahas secara singkat bagaimana kesadaran akan sinyal tubuh Anda dapat mencegah Anda kehilangan kendali dan membantu Anda membuat pilihan yang lebih baik.
Types of body signals	Anak-anak diminta untuk melaporkan jika mereka pernah mengalami sensasi ini. Ini membantu menormalkan sensasi yang berkaitan dengan kecemasan.
Your own body signals	Anak-anak dapat menunjukkan gambar mereka dan membagikan satu atau dua sinyal tubuh yang mereka alami dengan kelompok. Penting bagi anak-anak untuk memperhatikan bagaimana setiap orang berbeda dan itu tidak masalah. Nama-nama yang diberikan untuk sinyal tubuh dapat sepenuhnya dibuat selama mereka masuk akal bagi masing-masing anak. Misalnya perasaan 'fuzzy wuzzy' di kepala saya atau perasaan 'wham bam whizzy' di perut saya. Memberi label sensasi tubuh jauh lebih penting daripada kualitas gambar. 'Tongkat pria' baik-baik saja.

What did your body do?	Latihan ini membantu anak-anak menjadi sadar dan menamai sensasi fisik mereka (terkadang tidak nyaman) terkait dengan perasaan mereka. Anak-anak didorong untuk memberi makan satu atau dua sensasi yang telah mereka identifikasi. Banyak anak mungkin tidak sadar bahwa anak-anak lain mengalami sensasi yang sama ketika stres. Ini dapat dibagikan dengan grup.
Personal alarms	Membantu anak-anak melihat bahwa sinyal tubuh yang terkait dengan kecemasan dimaksudkan untuk membantu kita mengatasinya. Mereka memiliki fungsi yang bermanfaat. Mungkin bermanfaat bagi anak-anak untuk melihat bahwa sinyal tubuh atau sensasi fisik persis sama terlepas dari apakah mereka khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk atau jika hal buruk itu benar-benar terjadi (ketakutan akan sesuatu kadang-kadang lebih menakutkan daripada kenyataan) .
Stay cool and take it easy	Latihan relaksasi ini bertujuan untuk membantu anak-anak menjadi sadar akan sensasi fisik dan perubahan dalam tubuh mereka. Jika mau, Anda dapat membaca dari teks kata demi kata. Atau, perpendek atau ubah teks agar sesuai dengan grup dan kerangka waktu Anda.
Or	
Experiment 3.1	Penting untuk memeriksa bahwa anak-anak tidak menderita dengan kondisi medis (seperti asma parah) sebelum mengambil bagian dalam latihan ini. Beberapa anak mungkin menghubungkan eksperimen

	ini dengan pengalaman PE yang tidak nyaman di sekolah atau mungkin waktu di masa lalu ketika mereka merasa sangat cemas. Beberapa anak mungkin enggan untuk mengambil bagian dalam kegiatan ini. Mereka dapat diundang untuk menonton.
Experiment 3.2	Anak-anak harus didorong untuk menggambarkan perbedaan antara dua percobaan. Tujuannya tidak selalu untuk mendorong anak-anak untuk menggunakan strategi dalam Percobaan 3.1 atau 3.2 untuk menenangkan diri ketika cemas (walaupun keduanya dapat mengurangi gejala dalam jangka pendek) tetapi hanya untuk menciptakan kesadaran sensasi tubuh dan menormalkan pengalaman ini.
Home Activity 3: Body watching	Anak-anak didorong untuk mengamati sinyal tubuh orang lain sebagai kegiatan di rumah. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk lebih meningkatkan kesadaran dan menormalkan (terkadang tidak nyaman) sensasi tubuh.

Long Session

Dapat menyertakan 'Gim tegang dan floppy' dan 'Apa yang tubuh Anda lakukan?'. Juga termasuk both Tetap tenang dan santai 'dan Eksperimen 3.1 dan 3.2. Dalam sesi singkat ada terlalu sedikit waktu untuk semua latihan ini. Bahkan dalam sesi yang panjang Anda dapat mempertimbangkan bahwa ada banyak hal untuk dibahas. Waktu memungkinkan, anak-anak juga dapat didorong untuk melakukan beberapa latihan yang menyenangkan di awal sesi seperti berlari di tempat, bermain tag, dll. Tanyakan kepada mereka apa yang mereka perhatikan dalam tubuh mereka (detak jantung meningkat, napas berat, dll.) . Apa yang mereka perhatikan ketika saling memandang? Selain itu, video / DVD atau

gambar dapat ditampilkan dan anak-anak didorong untuk menebak bagaimana perasaan karakter dari melihat sinyal tubuh mereka.

Note :

Eksperimen 3.1 dan 3.2 ditujukan untuk membantu anak-anak menyadari fisiologi dan sinyal tubuh mereka. Mungkin juga bermanfaat untuk membantu anak-anak mengeksplorasi efek dari mengubah fisiologi mereka pada cara yang mereka rasakan secara emosional. Anak-anak dapat menyimpulkan apa yang mereka sukai tentang latihan dan pikiran mereka dapat didiskusikan secara terbuka dalam kelompok. Misalnya, 'Apa yang berbeda dari dua eksperimen itu?' 'Apa yang diajarkan eksperimen itu tentang sinyal tubuh kita?' 'Apakah ini ada kaitannya dengan perasaan cemas?' Beberapa fasilitator kelompok yang menjalankan sesi singkat dapat meminta saran tentang termasuk 'Tetap di sini'. keren dan santai saja 'atau Eksperimen 3.1 dan 3.2. Sebagai panduan, meskipun kedua latihan ini dimaksudkan untuk meningkatkan kesadaran anak-anak tentang sinyal tubuh, penelitian menunjukkan relaksasi otot progresif ('Tetap tenang dan santai') lebih berguna untuk kecemasan umum (kekhawatiran berkelanjutan tentang 'segalanya dan semua orang'). Namun, Eksperimen 3.1 dan 3.2 telah dilaporkan lebih menyenangkan. Perbedaan yang lebih besar antara ketegangan tubuh dan relaksasi juga diamati oleh anak-anak.

Tense and Floppy Game

Permainan ini dimainkan seperti patung musik tanpa musik. Anggota kelompok berlari di sekitar ruangan. Ketika diminta untuk 'tegang' mereka berhenti berlari dan mengambil posisi tegang. Ketika fasilitator meneriakkan 'floppy' kelompok mengambil posisi santai.

Sebutkan apa yang Anda perhatikan ketika tubuh Anda menjadi tegang	Tuliskan apa yang Anda perhatikan ketika tubuh Anda menjadi floppy

Game ini membantu kita:

- Belajar tentang perbedaan antara tegang dan santai (floppy).
- Menjadi lebih sadar akan perubahan fisik di tubuh kita.

Why Body Signals?

Koneksi keren lainnya yang penting adalah mempelajari cara mengidentifikasi dan mendengarkan sinyal tubuh Anda. Tubuh kita berubah setiap saat, menit demi menit sepanjang hari, tergantung pada apa yang kita rasakan. Anda mungkin tidak menyadari perubahan ini kecuali Anda mengalami perasaan yang sangat kuat seperti ketakutan atau kemarahan. Ribuan tahun yang lalu ketika kami tinggal di gua orang harus berjuang untuk bertahan hidup. Manusia gua tidak tahu cara lain. Mereka mungkin terancam oleh binatang buas yang ingin memakannya atau mungkin seseorang telah mencuri mereka makanan atau dibawa pulang.

Hari ini kita jarang diserang oleh binatang buas. Sebaliknya, kita lebih sering merasa terancam oleh manusia lain dan apa yang mungkin mereka pikirkan tentang kita.

Misalnya, 'Apakah saya terlalu gemuk atau terlalu kurus?', 'Saya tidak bisa mengerjakan pekerjaan di sekolah', 'Apakah saya akan gagal dalam ujian saya?',

'Apa yang akan terjadi jika saya melakukannya?' Walaupun ketakutan ini bukan hidup atau ancaman kematian tubuh kita tidak selalu tahu bedanya sehingga kita bereaksi dengan cara yang sama seperti nenek moyang manusia gua bereaksi ketika hewan liar menyerang mereka.

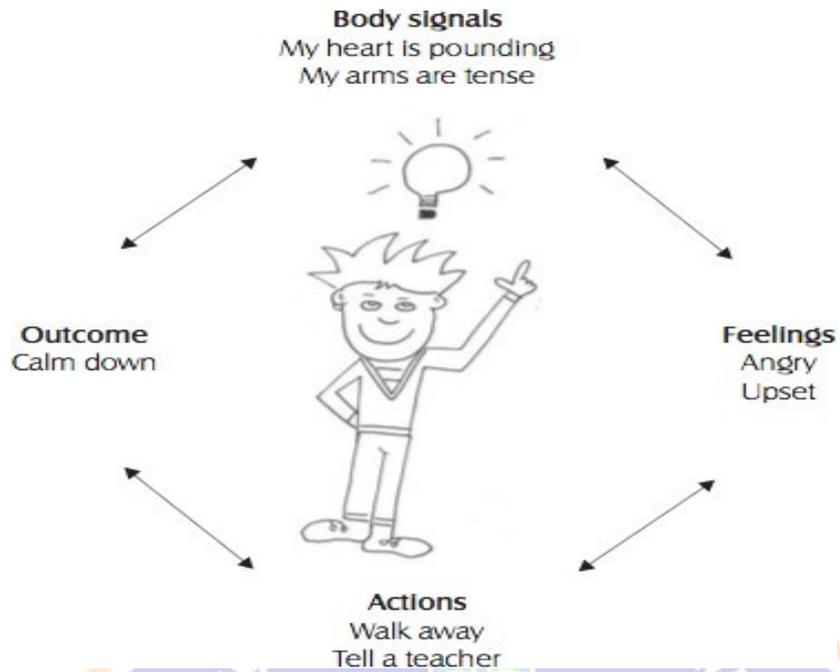
Perasaan yang tidak nyaman seperti kemarahan atau ketakutan mengirim sinyal atau pesan yang kuat ke seluruh bagian tubuh untuk membantu mempersiapkan kita melawan atau melarikan diri dari bahaya. Ini kadang-kadang disebut respons fight-or-flight. Tiba-tiba ratusan perubahan terjadi di dalam tubuh kita dan kita menjadi 'bersemangat' dan siap untuk bertindak. Jantung kita berdegup kencang, memberi energi pada otot kita, dan kita menjadi tegang dan kuat. Dalam sepersekian detik kita bisa siap untuk memulai pertarungan atau lari untuk hidup kita.

Selama sesi ini kita akan menjadi lebih sadar akan sinyal tubuh kita dan hubungan antara mereka dan perasaan kita. Mengenali dan memberi nama sinyal tubuh akan membantu kita membuat pilihan tentang tindakan apa yang harus diambil. Ini juga dapat membantu mencegah perasaan kita berputar di luar kendali seperti mobil balap di jalan tol tanpa rem.

Unaware of body signals (tidak menyadari sinyal tubuh)

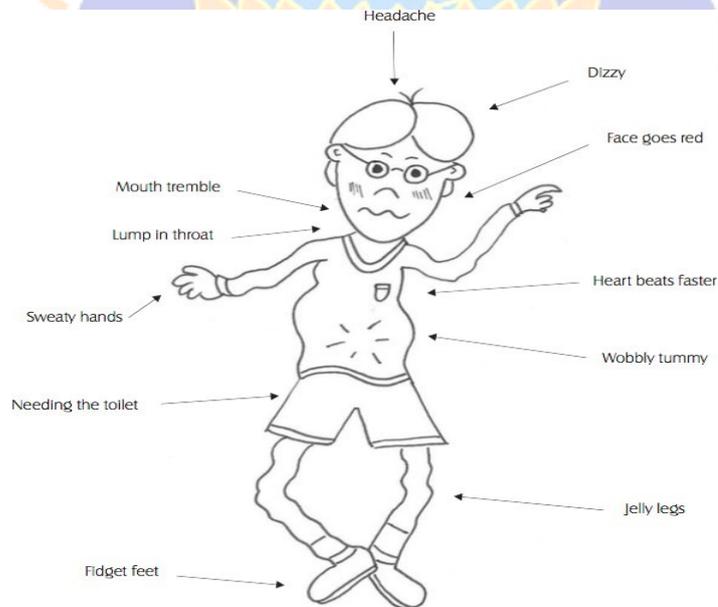


Aware of body signals (sadar akan sinyal tubuh)



Types of body signals

Penting untuk mempelajari koneksi keren antara sinyal tubuh Anda ketika Anda takut atau khawatir.



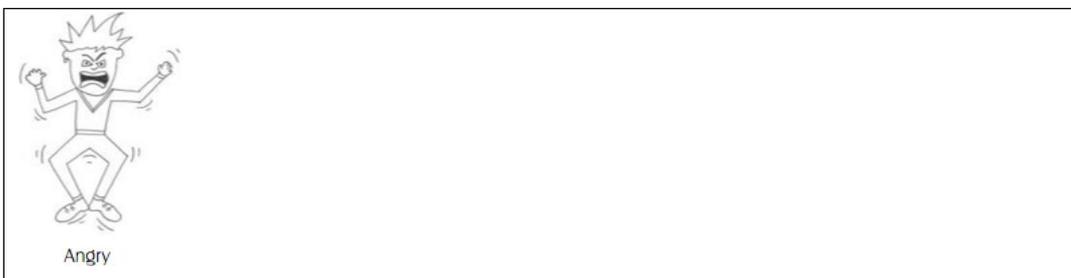
Your Own Body Signals

Gambarlah tubuh Anda sendiri di kotak di bawah ini yang menunjukkan sinyal tubuh Anda ketika Anda takut atau khawatir. Setiap orang berbeda sehingga sinyal Anda mungkin berbeda dari orang lain di grup Anda.



What did your body do?

Gambar diri Anda sebagai orang yang tetap dan tunjukkan dengan label apa yang terjadi pada tubuh Anda pada saat Anda merasakan perasaan berikut:



Personal Alarms

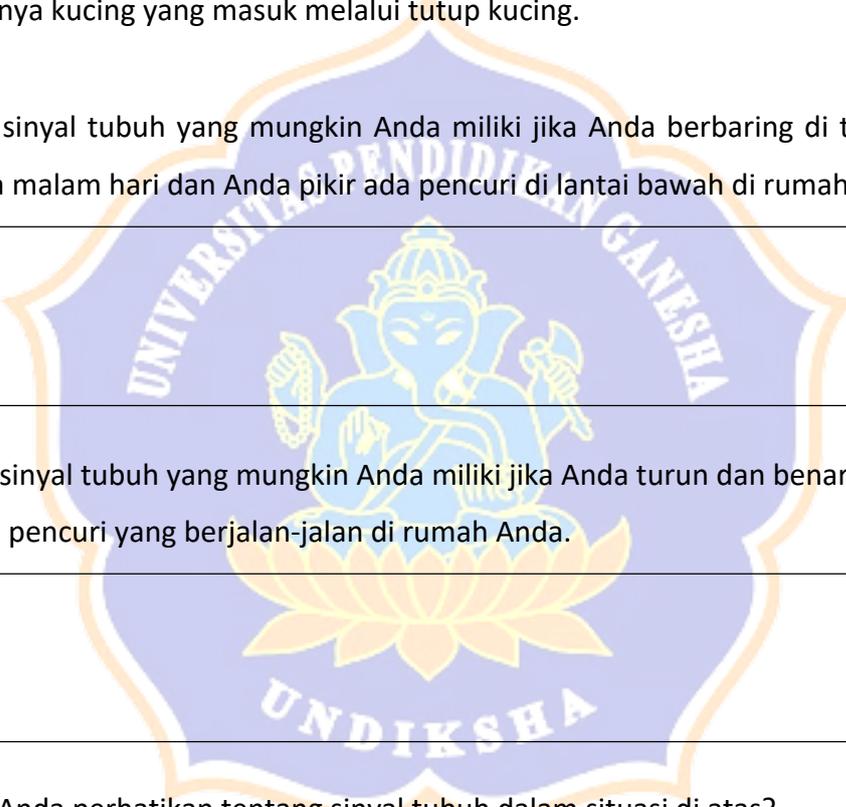
Kita semua mengalami sinyal tubuh. Sinyal-sinyal ini seperti alarm pribadi di dalam diri kita yang mempersiapkan tubuh kita untuk bertindak. Tubuh kita dengan cepat dipompa dan siap untuk bertarung atau terbang dan melarikan diri dengan cepat. Jika Anda berpikir kembali ke masa ketika Anda merasa kesal atau khawatir, Anda mungkin telah memperhatikan perubahan tubuh Anda. Berikut adalah beberapa perubahan dan kemungkinan alasannya.

Body Signals	Possible Reasons
Berkeringat Membutuhkan toilet	Tubuh perlu kehilangan cairan sehingga lebih ringan dan Anda bisa lari atau berkelahi lebih cepat.
Bernafas dengan cepat / berat	Jantung dan paru-paru Anda membutuhkan lebih banyak oksigen sehingga darah dapat dipompa ke otot Anda dengan cepat, siap beraksi.
Tangan dan kaki kebas atau kesemutan Perasaan goyah	Darah mengalir dari tangan dan kaki Anda ke paru-paru dan otot-otot utama di tubuh Anda sehingga Anda lebih kuat dan dapat melawan atau terbang dengan lebih baik.
Otot-otot tegang Jantung berdetak cepat	Darah perlu dipompa ke seluruh tubuh Anda lebih cepat. Otot-otot yang tegang membuat Anda lebih kuat dan terlihat lebih menakutkan bagi penyerang.

Jika kita tidak mengalami sinyal tubuh kita tidak akan menyadari rasa sakit atau kesenangan fisik. Kita bahkan dapat melakukan kerusakan serius pada tubuh kita. Pikirkan, misalnya, apa yang mungkin terjadi jika Anda terus berjalan dengan kaki yang patah atau tidak merasakan sakit setelah memukul kepala dengan serius. Dokter akan sangat macet mencari tahu apa yang salah. Kami tidak dapat memberi tahu dokter bagian tubuh mana yang membutuhkan perawatan.

Tugas utama dari sinyal tubuh adalah memberi tahu otak kita apa yang terjadi di tubuh kita sehingga kita dapat menjaga diri kita aman. Sinyal tubuh sendiri selalu dimaksudkan untuk membantu. Mereka tidak pernah buruk atau berbahaya. Itu hanya sinyal tubuh (sakit kepala, pusing, gemetar, dll.). Namun, makna yang kita lampirkan pada sinyal-sinyal ini seringkali dapat membuat kita merasa bahwa kita berada dalam bahaya lebih dari yang sebenarnya. Misalnya, Anda mendengar suara di lantai bawah saat Anda tidur di tempat tidur. Anda mengira seseorang sedang mendobrak masuk. Ketika Anda pergi untuk melihat, Anda mendapati bahwa hanya kucing yang masuk melalui tutup kucing.

Sebutkan sinyal tubuh yang mungkin Anda miliki jika Anda berbaring di tempat tidur pada malam hari dan Anda pikir ada pencuri di lantai bawah di rumah Anda.



Sebutkan sinyal tubuh yang mungkin Anda miliki jika Anda turun dan benar-benar ada pencuri yang berjalan-jalan di rumah Anda.

Apa yang Anda perhatikan tentang sinyal tubuh dalam situasi di atas?

Stay cool and take it easy

Hari ini kita akan mencoba beberapa latihan untuk membantu kita menjadi lebih sadar akan sinyal tubuh kita dan perubahan fisik yang terjadi ketika kita tegang dan rileks. Latihan seperti ini dapat membantu Anda belajar bersantai ketika Anda merasa tegang atau merasakan perasaan kupu-kupu di perut Anda. Mereka juga cukup pintar karena Anda dapat belajar bagaimana melakukan beberapa dari mereka tanpa ada yang benar-benar memperhatikan.

Agar Anda mendapatkan yang terbaik perasaan dari latihan ini, di sana adalah beberapa aturan yang harus Anda ikuti. Pertama, kamu harus lakukan persis apa yang saya katakan, bahkan jika itu tampak konyol. Kedua, Anda harus memperhatikan tubuh Anda dan bagaimana otot Anda rasakan ketika mereka kencang dan ketika mereka longgar dan santai. Ketiga, Anda harus berlatih. Semakin banyak Anda berlatih, semakin santai Anda. Sebelum kita mulai, dapatkan nyaman seperti yang Anda bisa di kursi Anda. Duduk, letakkan kedua kaki di lantai, dan biarkan lengan Anda lepas. Sekarang tutup mata Anda dan jangan membukanya sampai saya katakan. Ingatlah untuk mengikuti instruksi dengan sangat hati-hati, berusaha keras, dan memperhatikan sinyal tubuh Anda.

Tangan dan Lengan

Berpura-puralah Anda memiliki lemon utuh di tangan kiri Anda. Sekarang remas dengan keras. Cobalah untuk memeras semua jus. Rasakan kekencangan di tangan dan lengan Anda saat Anda menekan. Sekarang taruh lemon. Perhatikan bagaimana otot Anda rasakan ketika mereka rileks. Ambil lemon lagi dan peras. Cobalah untuk menekan yang ini lebih keras daripada yang Anda lakukan yang pertama. Betul sekali. Sangat sulit. Sekarang taruh lemon dan rileks. Lihat seberapa baik tangan dan lengan Anda rasakan ketika mereka rileks. Sekali lagi, ambil lemon di tangan kiri Anda dan peras jusnya. Jangan meninggalkan setetes pun. Peras dengan keras. Baik. Sekarang rileks dan biarkan lemon jatuh dari tangan Anda. (Ulangi proses ini untuk tangan dan lengan kanan.)

Lengan dan Bahu

Berpura-puralah kau kucing berbulu yang malas. Anda ingin meregangkan tubuh. Rentangkan tangan Anda di depan Anda. Angkat tinggi-tinggi di atas kepala Anda. Segera kembali. Rasakan tarikan di bahu Anda. Regangkan lebih tinggi. Sekarang biarkan lengan Anda jatuh ke samping. Oke, mari kita regangkan lagi. Rentangkan tangan Anda di depan Anda. Angkat mereka di atas kepala Anda. Tarik mereka kembali, tarik keras. Sekarang biarkan mereka jatuh dengan cepat. Baik. Perhatikan bagaimana bahu Anda terasa lebih rileks. Kali ini mari kita lakukan peregangan yang sangat keras. Cobalah menyentuh langit-langit. Rentangkan tangan Anda di depan Anda. Angkat mereka jauh di atas kepala Anda. Dorong mereka, mundur. Perhatikan ketegangan dan tarik lengan dan bahu Anda. Pegang erat-erat. Bagus. Sekarang biarkan mereka turun dengan sangat cepat dan rasakan betapa enaknya menjadi santai.

Rahang

Anda memiliki permen karet jawbreaker raksasa di mulut Anda. Sangat sulit untuk dikunyah. Gigit itu. Keras! Biarkan otot leher Anda membantu Anda. Sekarang santai. Biarkan rahang Anda lepas. Perhatikan betapa enak rasanya membiarkan rahang Anda jatuh. Oke, mari kita hadapi lagi jawbreaker itu sekarang. Gigitlah. Keras! Cobalah untuk meremasnya di antara gigi Anda. Itu bagus. Anda benar-benar merobek permen karet itu. Sekarang santai lagi. Biarkan rahang Anda lepas dari wajah Anda. Rasanya enak melepaskan saja dan tidak harus melawan permen karet itu.

Wajah dan Hidung

Inilah alat yang sangat menjengkelkan. Dia telah mendarat di hidungmu. Cobalah untuk membebaskannya tanpa menggunakan tangan Anda. Itu benar, kerutkan hidungmu. Buat kerutan di hidung sebanyak mungkin. Kerutkan hidung Anda dengan sangat keras. Baik. Anda telah mengusirnya. Sekarang Anda bisa

rileks. Ups, ini dia kembali lagi. Kembali tepat di tengah hidung Anda. Kerutkan hidung Anda lagi. Usir dia. Kerut keras. Pegang erat-erat. Oke, dia terbang. Anda bisa merilekskan wajah Anda. Perhatikan bahwa ketika Anda mengerutkan hidung, pipi, mulut, dahi, dan mata Anda semuanya membantu, dan kencang juga. Jadi ketika Anda merilekskan hidung, seluruh tubuh Anda juga rileks, dan itu terasa enak. Oh oh Kali ini lalat lama telah kembali, tetapi kali ini dia ada di dahi Anda. Menghasilkan banyak kerutan. Cobalah untuk menangkapnya di antara semua kerutan itu. Pegang erat-erat, sekarang. Oke, kamu bisa melepaskannya. Diapergi untuk selamanya. Sekarang kamu bisa santai. Biarkan wajah Anda menjadi halus, tidak ada kerutan di mana pun. Wajah Anda terasa nyaman, halus, dan santai.

Perut

Bayangkan Anda bisa melihat bayi gajah yang lucu. Dia tidak melihat ke mana dia pergi. Dia tidak melihatmu berbaring di rumput, dan dia akan menginjak perutmu. Jangan bergerak. Anda tidak punya waktu untuk keluar dari jalan. Bersiaplah untuknya. Buat perut Anda sangat keras. Kencangkan otot perut Anda sangat kencang. Pegang itu. Sepertinya dia pergi ke arah lain. Kamu bisa santai sekarang. Biarkan perut Anda menjadi lunak. Biarkan sesantai mungkin. Rasanya jauh lebih baik. Ups, dia datang ke sini lagi. Siap-siap. Kencangkan perut Anda. Sangat sulit. Jika dia menginjak Anda ketika perut Anda keras, itu tidak akan sakit. Buat perut Anda menjadi batu. Oke, dia pindah lagi. Kamu bisa santai sekarang. Agak tenang, nyaman, dan santai. Perhatikan perbedaan antara perut kencang dan perut rileks. Itulah yang ingin kita rasakan - menyenangkan dan longgar dan santai.

Kaki

Sekarang berpura-puralah bahwa Anda berdiri tanpa alas kaki dalam genangan lumpur besar yang kotor. Tekankan jari-jari kaki Anda jauh ke dalam lumpur.

Cobalah turunkan kaki Anda ke dasar genangan lumpur. Anda mungkin perlu kaki Anda untuk membantu mendorong. Dorong ke bawah, rentangkan jari-jari kaki, rasakan lumpur terjepit di antara jari-jari kaki. Sekarang keluarlah dari genangan lumpur. Santai kaki Anda. Biarkan jari-jari kaki Anda kendur dan rasakan betapa menyenangkan menjadi rileks. Kembali ke genangan lumpur. Jepit jari-jari kaki ke bawah. Biarkan otot-otot kaki Anda membantu mendorong kaki Anda ke bawah. Dorong kakimu. Keras. Coba peras genangan itu sampai kering. Baik. Kembalilah sekarang. Santai kaki Anda, rilekskan kaki Anda, rilekskan jari kaki Anda. Senang rasanya bisa santai. Tidak ada ketegangan di mana pun. Anda merasa agak hangat dan geli.

Kesimpulan

Tetap santai seperti yang Anda bisa. Biarkan seluruh tubuh Anda lemas dan rasakan semua otot Anda rileks. Dalam beberapa menit saya akan meminta Anda untuk membuka mata Anda, dan itu akan menjadi akhir dari sesi latihan ini. Saat Anda menjalani hari, ingat betapa enak rasanya menjadi santai. Kadang-kadang Anda harus membuat diri Anda lebih kencang sebelum Anda bisa santai, seperti yang kami lakukan dalam latihan ini. Latihlah latihan ini setiap hari untuk menjadi lebih dan lebih santai. Waktu yang baik untuk berlatih adalah pada malam hari setelah Anda pergi tidur dan lampu mati dan Anda tidak akan diganggu. Ini akan membantu Anda tidur. Kemudian, ketika Anda benar-benar perenang yang baik, Anda dapat membantu diri Anda santai di sekolah. Hanya ingat gajah atau jawbreaker atau genangan lumpur dan Anda dapat melakukan latihan kami dan tidak ada yang akan tahu. Hari ini adalah hari yang baik, dan Anda siap merasa sangat santai. Anda sudah bekerja keras dan rasanya senang bekerja keras. Sangat lambat, sekarang, buka mata Anda dan goyangkan otot-otot Anda sedikit. Baik sekali.

Experiment 3.1

Dalam latihan berikut kita akan bereksperimen dan membuat koneksi yang keren dengan menjadi lebih sadar akan efek latihan fisik pada tubuh kita. Berdiri dan berlari di tempat selama antara 30 detik dan satu menit sebelum mengisi kotak di bawah ini.

Sinyal / sensasi tubuh apa yang Anda ketahui saat ini?

Apa yang Anda perhatikan tentang detak jantung dan pernapasan Anda?

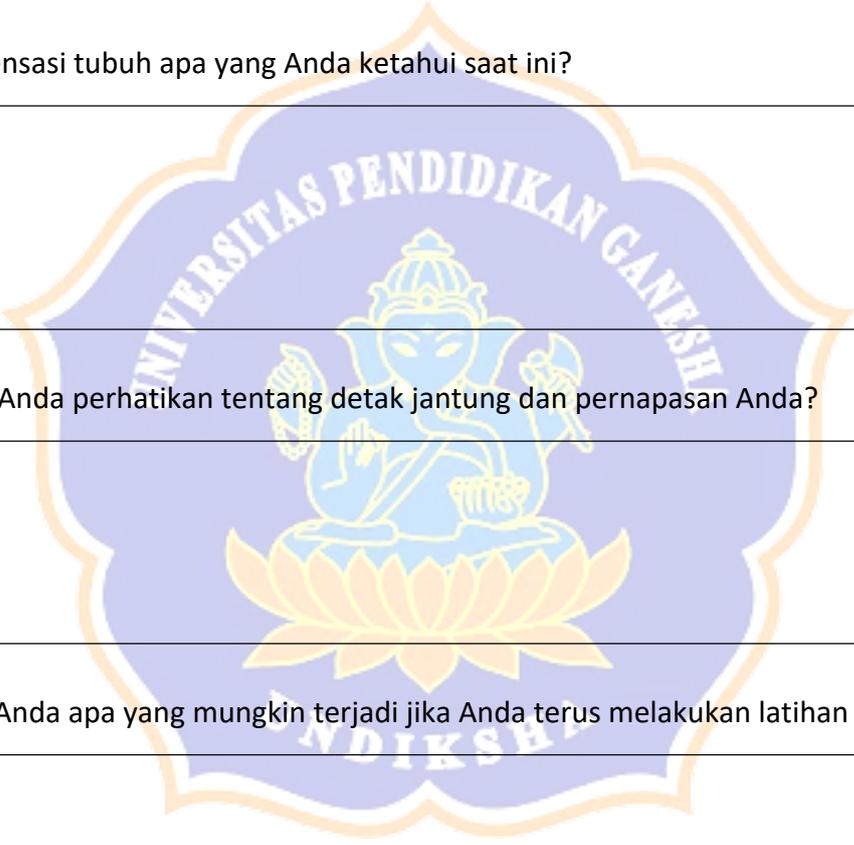
Menurut Anda apa yang mungkin terjadi jika Anda terus melakukan latihan ini?

Tulis tentang saat Anda pernah mengalami sinyal tubuh ini sebelumnya

Experiment 3.2

Bernapaslah perlahan dan dalam, hitung dalam –2–3 dan keluar –2–3. Bayangkan Anda berada di pantai yang cerah dengan ombak yang lembut menyentuh pantai. Bernapaslah dalam-dalam selama sekitar satu menit. Biarkan perut Anda naik dan turun. Bayangkan perut Anda seperti gelombang laut. Saat Anda bernapas perlahan, bayangkan gelombang datang lagi seperti gelombang.

Sinyal / sensasi tubuh apa yang Anda ketahui saat ini?



Apa yang Anda perhatikan tentang detak jantung dan pernapasan Anda?

Menurut Anda apa yang mungkin terjadi jika Anda terus melakukan latihan ini?

Menurut Anda apa yang mungkin terjadi jika Anda terus melakukan latihan ini?

Dalam Percobaan 3.1 dan 3.2 Anda didorong untuk menjadi lebih sadar akan sinyal tubuh Anda. Tulis apa pun yang Anda perhatikan tentang percobaan dalam kotak di bawah ini. Sudahkah Anda mempelajari sesuatu yang mungkin bisa membantu Anda lain kali jika Anda merasa takut atau khawatir?



Home Activity 3 : Body Watching

Wajah memerah	Mulut kering	Berkeringat	Tubuh Tegang
Gemetar	Napas Berat	Tersedak/muntah	Menangis/ tertawa
Wajah kacau (menggeram/ sakit)	Tinju kepal	Jantung berdebar	Pipi kembung

Awasi teman, keluarga, dan guru Anda minggu ini dan lihat apakah Anda dapat membuat koneksi keren dengan melihat semua sinyal tubuh yang tertulis di atas.

Tuliskan dalam kotak di bawah ini:

Body Signal	Child (Anak) = C Adult (Dewasa) = A	Apa yang mereka dilakukan saat itu ?
Contoh : Wajah memerah	A	Berteriak pada sekelompok anak nakal di sekolah





Session 4 : Identifying Thoughts

Tujuan dan sasaran:

- Membantu mengidentifikasi pikiran.
- Pelajari efek pemikiran kita terhadap perasaan dan tindakan kita.

Material : Kursi, pensil, bak kecil atau kotak untuk kertas terlipat saat berolahraga.

Agenda dan tips untuk menjalankan sesi :

Latihan dengan huruf tebal di kolom sebelah kiri harus dimasukkan dalam sesi panjang dan pendek. Latihan-latihan lain bersifat opsional dan dapat dimasukkan dalam kelompok-kelompok di mana ada lebih banyak waktu. Banyak kegiatan / permainan yang menyenangkan dimasukkan sebagai opsional. Meski terkadang sedang singkatnya, penting untuk tidak menghentikan semua 'kesenangan' dari program atau Anda akan kalah Antusiasme anak-anak.

Short Session

EXERCISE	COMMENTS
Feedback	Sambut anak-anak dan bagikan agenda untuk sesi bersama kelompok. Dapatkan umpan balik singkat tentang minggu anak-anak.
Review Home Activity 3	Fasilitator kelompok mengumpulkan kegiatan rumah dari Sesi 3 untuk mengeksplorasi lebih detail setelah sesi ini dan kembali pada minggu berikutnya (Sesi 5) atau di akhir program. Pertanyaan dapat diajukan tentang pekerjaan rumah minggu sebelumnya.
Thought whisper game	Cara yang menyenangkan untuk menunjukkan bagaimana pikiran dapat disalahartikan. Game

	bekerja paling baik jika fasilitator membuat kalimat pendek pertama untuk menghindari kebingungan.
About thoughts	Beberapa anak senang membaca dan dapat dibuat merasa lebih terlibat. Namun, ini bisa memperlambat sesi
Fill in the thought bubbles	Anak-anak mulai mengidentifikasi pikiran. Setiap anak dapat diminta untuk memberi makan kembali ke kelompok satu atau dua pemikiran yang ia kaitkan dengan berbagai karakter di halaman.
Different thoughts	Anak-anak menulis pemikiran yang berbeda tentang diri mereka daripada yang mereka anggap anak lain miliki tentang mereka. Sangat mungkin bahwa pikiran anak-anak menulis tentang anak-anak lain terkait erat dengan pikiran / kepercayaan yang mereka miliki tentang diri mereka sendiri. Namun, ini tidak dapat dianggap sebagai fakta dan jika perlu ini mungkin perlu diperiksa dengan masing-masing anak. Anak-anak dapat diminta untuk memberi makan kembali ke kelompok satu atau dua pemikiran berbeda yang telah mereka identifikasi. Berguna untuk membantu kelompok mengidentifikasi bagaimana beberapa anak berpikir dengan cara yang sama sementara yang lain berpikir secara berbeda. Tidak ada cara berpikir yang benar atau salah. Pikiran hanyalah pikiran!
Thought–feeling cool connections	Menunjukkan hubungan antara pikiran dan perasaan. Semoga membantu anak-anak mulai berempati dengan perasaan orang lain ketika anak-anak kejam atau mengatakan hal-hal yang tidak baik. Sangat berguna untuk berbagi dengan kelompok bahwa

	<p>anak-anak terkadang mengatakan hal-hal 'jahat' pada diri mereka sendiri dalam pikiran mereka sendiri, misalnya 'Anda bodoh atau aneh'. Anak-anak dapat ditanyai tentang bagaimana perasaan mereka di dalam ketika mereka memikirkan hal-hal yang tidak menyenangkan tentang diri mereka. Adalah penting bahwa anak-anak tidak menuliskan nama mereka di atas kertas atau mempersonalisasikan pemikiran mereka yang tidak membantu tentang anggota kelompok mana pun.</p>
Catching thoughts example	<p>Bacakan halaman kepada anak-anak dan tanyakan pendapat mereka tentang contoh-contoh ini. Imbullah anak-anak untuk membuat hubungan antara cara anak-anak melihat, merasakan, dan berpikir. Misalnya, "Menurut Anda bagaimana perasaan anak-anak dalam contoh itu?" "Bagaimana perasaan Anda jika Anda memiliki pemikiran ini?"</p>
Catching thoughts	<p>Anak-anak didorong untuk membagikan pemikiran mereka dengan kelompok tetapi tidak boleh dipaksa untuk melakukannya. Sebuah komentar tentang kerahasiaan dalam grup dapat membantu anak-anak mengungkapkan lebih banyak informasi pribadi.</p>
Home Activity 4: Catching thoughts	<p>Ini mendorong anak-anak untuk berlatih menangkap pikiran. Hanya menangkap pikiran dapat membuat perbedaan signifikan dengan cara mereka merasakan. Menangkap pemikiran tertentu membantu anak-anak mengembangkan kesadaran dan mulai memvalidasi perasaan mereka.</p>

Long Session

Lebih banyak waktu dapat dihabiskan untuk umpan balik. Sertakan 'Game bisikan pikiran'. Anak-anak dapat ditunjukkan komik dengan contoh-contoh gelembung pemikiran. Beberapa video / DVD swadaya menunjukkan contoh pemikiran yang dapat dibagikan kepada anak-anak. Beberapa film juga memberikan contoh pemikiran yang sangat baik, misalnya *What Women Want*, di mana Mel Gibson, yang bertindak sebagai tenaga penjualan, mengalami kecelakaan dan tiba-tiba dapat mendengar pemikiran wanita. Dapat dicatat bagaimana bisa mendengar pikiran-pikiran ini mengubah perasaan dan perilakunya terhadap wanita di sekitarnya. (Karena film ini diberi peringkat usia 15, persetujuan harus diperoleh dari orang tua, bahkan jika hanya menunjukkan klip yang disensor untuk kelompok usia anak-anak ini.) Dalam beberapa sesi kami telah memberi anak-anak potongan dari karakter terkenal (Donald Duck, Superman, dll.) Dan memainkan permainan menebak, mencocokkan berbagai pemikiran yang mungkin mereka miliki tentang diri mereka sendiri. Misalnya, 'Ada Apa Doc' dan 'Saya suka wortel' akan cocok dengan Bugs Bunny, dan 'Saya selalu di web' atau 'Saya superhero' akan cocok dengan Spiderman, dll. Game ini menyenangkan dan menyenangkan. membantu anak-anak mengidentifikasi fakta bahwa orang yang berbeda memiliki pemikiran yang berbeda tentang diri mereka sendiri.

Note:

Latihan-latihan dalam sesi ini bertujuan untuk membantu anak-anak menjadi sadar akan pemikiran mereka. Anak-anak diberi tahu bahwa pikiran juga dapat berupa gambar atau 'gambar di kepala mereka'. Beberapa anak mungkin memilih untuk menggambar pemikiran mereka, yang baik-baik saja, meskipun tidak banyak ruang disediakan dalam kotak teks.

Thought whisper game (game bisikan pikiran)

- Semua anak duduk melingkar. orang yang duduk di sebelah mereka.
- Seorang anggota kelompok membisikkan kalimat pendek atau berpikir kepada mereka.
- Orang ini pada gilirannya membisikkan apa yang mereka dengar kepada orang berikutnya, dan seterusnya di sekitar lingkaran.
- Orang terakhir mengumumkan apa yang mereka dengar.
- Game ini menyediakan cara yang menyenangkan untuk menunjukkan bagaimana pikiran bisa disalahartikan.
- Orang cenderung mendengar apa yang ingin mereka dengar daripada apa yang sebenarnya dikatakan.

About thoughts

Semua orang memiliki pemikiran, dan ini termasuk anak-anak, orang dewasa, dan bahkan bayi. Pikiran terus berjalan sepanjang waktu di kepala kita. Terkadang mereka seperti kata-kata atau kalimat dan terkadang dalam bentuk gambar, seperti dalam mimpi kita. Kami memiliki pemikiran tentang diri kami sendiri seperti 'Saya sangat fantastis', pemikiran tentang orang lain, misalnya 'Saya tidak suka dia, dia mengerikan', dan pemikiran tentang hal-hal di sekitar kita, seperti 'sekolah saya sangat keren' atau 'dunia bisa menjadi tempat yang berbahaya'. Setiap orang berbeda sehingga setiap orang memiliki pemikiran yang berbeda.

Koneksi keren tentang pikiran kita adalah bahwa mereka membuat perbedaan dengan apa yang kita rasakan dan apa yang kita lakukan. Beberapa pemikiran yang kita miliki dapat membuat kita merasa marah, sedih atau khawatir. Misalnya, "Aku jelek, tidak ada yang menyukaiku" atau "Aku tidak akan dipilih untuk tim". Pikiran lain dapat membuat kita merasa senang atau bersemangat, seperti 'Aku yang paling pintar di sekolah, semua orang mencintaiku' atau 'Aku pergi ke adil malam ini dengan teman-temanku'.

Ada banyak orang yang percaya bahwa ada pikiran baik dan buruk. Namun, kebenarannya adalah bahwa pikiran hanyalah pikiran - itulah yang Anda lakukan yang

membuat perbedaan. Dalam contoh berikut, Jack dan Katie memiliki pikiran yang marah. Menurut Anda, anak mana yang paling mungkin mendapat masalah?

Jack merasa sangat marah sehingga dia berpikir untuk memukul adik perempuannya, tetapi dia memutuskan untuk berlari. Katie mengira kakaknya mengerikan sehingga dia merusak komputer favoritnya
permainan.

Kadang-kadang kita sadar akan pemikiran kita tetapi seringkali pikiran kita tidak diperhatikan. Dengan berhenti dan mendengarkan pikiran Anda, Anda dapat mengetahui banyak tentang diri Anda dan perasaan Anda. Dalam sesi hari ini kita akan belajar lebih banyak tentang pemikiran dan cara menangkapnya sehingga kita bisa mengetahui lebih banyak tentang diri kita sendiri.

Fill in the thought bubbles (Isi gelembung pikiran)



Different Thoughts (Pemikiran yang Berbeda)

Kita semua memiliki pemikiran yang berbeda pikiran kita sepanjang waktu. Beberapa dari pemikiran ini membuat kita merasa bahagia di dalam, sementara yang lain membuat kita merasa marah, sedih atau takut. Buat koneksi yang keren dengan menulis beberapa pemikiran yang mungkin dimiliki anak-anak lain dalam situasi berbeda di bawah ini:

Pikiran tentang diri mereka sendiri

Pikiran yang senang	Pikiran sedih, khawatir atau marah

Pikiran ketika di sekolah

Pikiran yang senang	Pikiran sedih, khawatir atau marah

Pikiran ketika di rumah

Pikiran yang senang	Pikiran sedih, khawatir atau marah

Thought–Feeling Cool Connections

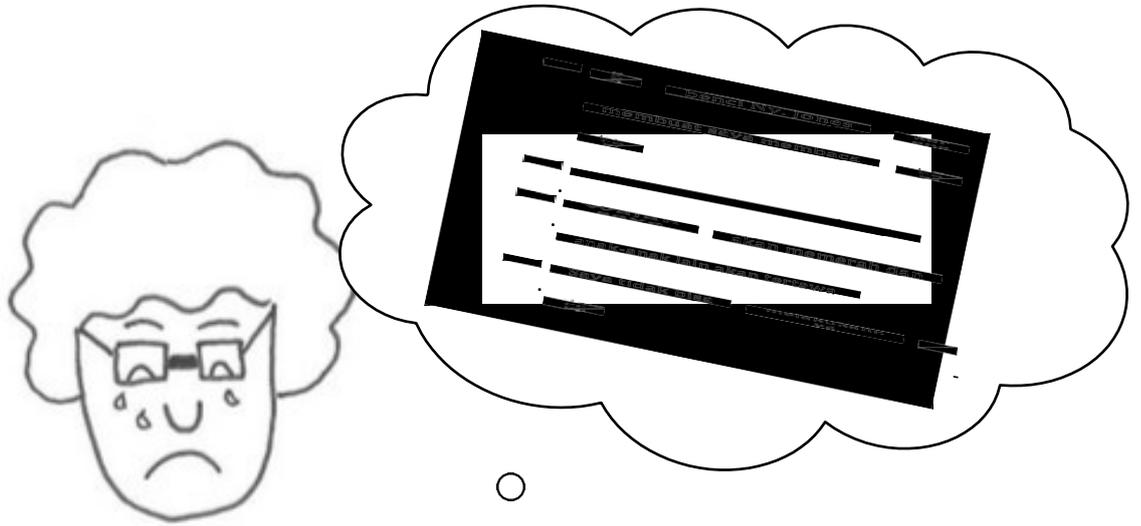
- Anggota kelompok duduk melingkar dan masing-masing diberikan dua lembar kertas kecil.
- Di selembor kertas mereka menulis sesuatu yang akan membuat orang lain merasa senang dengan diri mereka sendiri (misalnya: 'Saya suka senyum Anda' atau 'Anda senang bersama dengan').
- Di kertas lain mereka menulis sesuatu yang kejam atau tidak menyenangkan seperti yang bisa dikatakan penindas (misalnya: “Anda mengerikan” atau “Anda sangat jelek”).
- Semua pesan kertas dilipat dan ditempatkan secara anonim di bak atau kotak.
- Anggota kelompok mengambil dua lembar kertas acak dari bak mandi.
- Setiap anak membaca pesan kertas satu per satu menghadap orang di sebelah mereka.
- Kelompok diminta untuk melaporkan bagaimana perasaan mereka dan apa yang akan mereka lakukan jika pernyataan itu disampaikan kepada mereka.

Catching Thoughts Example

Sekarang setelah Anda mempelajari koneksi keren tentang pikiran dan perasaan, lihat contoh di bawah ini yang menunjukkan pikiran dan perasaan Katie dan Harry dalam situasi yang berbeda. Perhatikan bagaimana pikiran mereka tampaknya memengaruhi cara mereka memandang dan merasakan.

Apa yang terjadi? Nyonya Jones, guru bahasa Inggris saya menyuruh saya membaca di depan seluruh kelas.

Bagaimana wajah saya ?



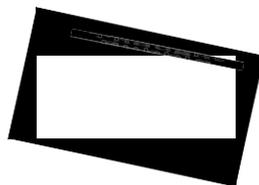
Gambar di atas adalah merupakan contoh untuk *thought bubble*

Catching Thoughts

Buat koneksi yang keren antara pikiran dan perasaan Anda. Di sebelah 'Apa yang terjadi?' Tulis sesuatu dari masa lalu atau masa kini yang membuat Anda merasa tidak bahagia, marah atau takut. Dalam kotak pemikiran, tulis atau gambarkan pemikiran yang Anda miliki tentang ini. Terakhir, di bawah 'Bagaimana wajah saya?', Gambarkan bagaimana pikiran membuat Anda merasa. Jika Anda tidak dapat memikirkan contoh untuk diri sendiri mengarang teman atau anggota keluarga Anda. Semoga berhasil!!

Apa yang terjadi ? _____

Bagaimana wajah saya ?

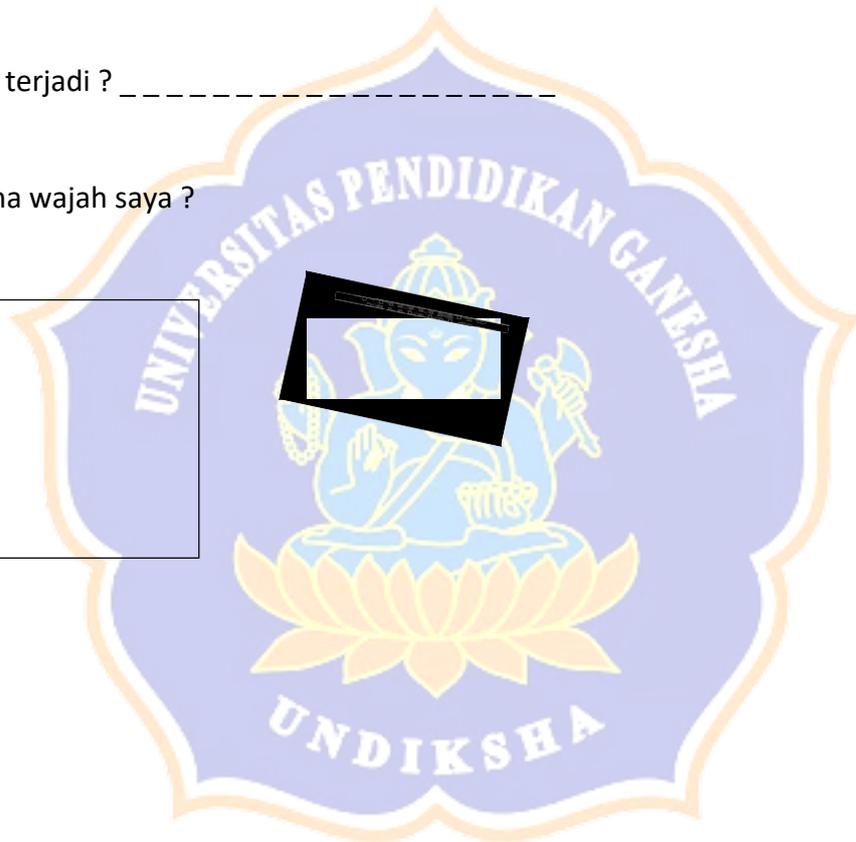


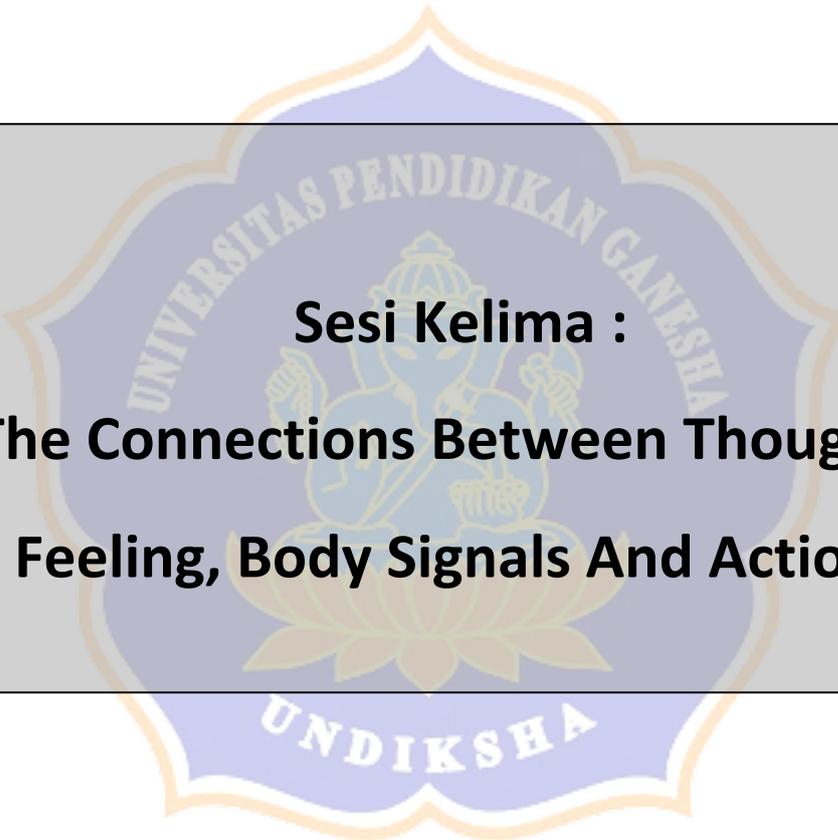
Home Activity 4 : Catching Thoughts

Di sesi terakhir kami belajar tentang menangkap pikiran. Inilah kesempatan lain untuk berlatih. Di sebelah 'Apa yang terjadi? Tulis sesuatu yang telah terjadi pada Anda yang membuat Anda merasa tidak bahagia, marah atau takut. Dalam kotak pemikiran, tulis atau gambarkan pemikiran yang Anda miliki tentang ini. Terakhir, di bawah 'Bagaimana wajah saya?', Gambar seperti apa wajah Anda saat itu. Jika Anda mau, Anda bisa membuat contoh tentang teman atau anggota keluarga Anda.

Apa yang terjadi ? _____

Bagaimana wajah saya ?





Sesi Kelima :
**The Connections Between Thoughts,
Feeling, Body Signals And Actions**

**Session 5 : The Connections Between Thoughts, Feeling, Body Signals
And Actions**

Tujuan dan sasaran

- Memahami hubungan antara pikiran, perasaan, sinyal tubuh dan tindakan.
- Tarik bersama sesi lain dalam program sejauh ini.
- Lihat bagaimana perubahan dalam pemikiran, perasaan, sinyal atau tindakan tubuh kita dapat memengaruhi koneksi lain.
- Perhatikan persamaan dan perbedaan antara Anda dan orang lain dalam kelompok.

Material : Kursi, pensil, lingkaran, label kertas besar dengan pikiran, perasaan, isyarat tubuh dan tindakan yang ditulis pada selembarnya terpisah untuk 'permainan Koneksi Keren'.

Agenda dan Tips untuk Menjalankan Sesi

Latihan dengan huruf tebal di kolom sebelah kiri harus dimasukkan dalam sesi panjang dan pendek. Latihan-latihan lain bersifat opsional dan dapat dimasukkan dalam kelompok-kelompok di mana ada lebih banyak waktu. Banyak kegiatan / permainan yang menyenangkan dimasukkan sebagai opsional. Meskipun terkadang kekurangan waktu, penting untuk tidak menghentikan semua 'kesenangan' dari program ini atau Anda akan kehilangan antusiasme anak-anak.

Short Session

EXCERCISE	COMMENTS
Feedback	Sambut anak-anak dan bagikan agenda untuk sesi bersama kelompok. Dapatkan umpan balik singkat tentang minggu anak-anak.

Review Home Activity 4	Anak-anak dapat menunjukkan pekerjaan secara singkat. Fasilitator mengumpulkan kegiatan di rumah untuk mengeksplorasi lebih detail setelah sesi dan kembali pada minggu berikutnya atau di akhir program.
Hoops	Aktivitas yang menyenangkan untuk membantu anak-anak melakukan pemanasan dalam sesi.
The Zog from Zen	Kisah ini bertujuan membantu anak-anak mulai memahami model kognitif (hubungan antara pikiran, perasaan, sensasi fisik dan perilaku). Beberapa anak senang membaca dan dapat dibuat merasa lebih terlibat. Namun, ini bisa memperlambat sesi.
Your actions	Bantu anak menjadi lebih sadar diri dengan membuat hubungan antara perasaan dan tindakan mereka.
Different cool connections	Bagian ini dapat dibacakan kepada anak-anak atau mereka dapat diminta untuk membacanya sendiri dan kemudian memberi umpan balik kepada kelompok.
Cool connections example	Fasilitator kelompok membagikan. Kelompok dapat ditanya apakah mereka akan memiliki perasaan, isyarat tubuh, pikiran, dll yang serupa atau berbeda dengan anak dalam contoh.
My cool connections	Jika anak-anak tidak dapat mengidentifikasi waktu ketika mereka merasa takut atau sedih mereka dapat mengada-ada atau menggunakan waktu ketika orang tua atau teman merasakan hal ini. Tidak ada jawaban benar atau salah. Anak-anak dapat memilih untuk membagikan contoh mereka atau merahasiakannya.
Cool connections game	Gunakan kalimat yang tercantum di halaman penjelasan di bawah.

Home Activity 5a: Quick quiz	Ini membantu memperkuat koneksi keren yang dipelajari sejauh ini. Ini meningkatkan kesadaran fasilitator tentang seberapa baik anggota kelompok mulai memahami model kognitif (hubungan antara pikiran dan perasaan).
Home Activity 5b: Cool connections	Penting untuk memberi tahu anak-anak bahwa pekerjaan di rumah dirahasiakan dan tidak akan dibagikan kepada kelompok tanpa persetujuan mereka.

Long Session :

Lebih banyak waktu dapat dihabiskan untuk setiap latihan. Sertakan game 'Hoops' dan 'koneksi keren'. Untuk mengilustrasikan lebih lanjut bagaimana pikiran dan perasaan kita terhubung, akan bermanfaat untuk memperlihatkan klip video /DVD tentang bagaimana perilaku seseorang berubah ketika dia mendapatkan informasi baru atau berbeda. Dengan anak laki-laki saya sering menggunakan klip dari The Karate Kid di mana siswa karate muda marah dengan gurunya karena membuatnya melukis pagar, mengampelas lantai, dan lilin mobil. Suasana hati dan perilakunya benar-benar berubah ketika dia mengetahui bahwa dia telah mempelajari teknik karate selama ini.

Note :

Latihan-latihan dalam sesi ini adalah tentang mendapatkan kesadaran akan pikiran, perasaan, isyarat dan tindakan tubuh, dan hubungan di antara mereka. Akan lebih bermanfaat jika anak-anak siap untuk membagikan materi mereka sendiri dan menulis pikiran, perasaan, dll. Dalam kotak yang disediakan dalam sesi ini, tetapi ini tidak penting. Hanya dengan menyadari pikiran, perasaan, sinyal dan tindakan tubuh, dan hubungan di antara mereka (model kognitif), akan membantu anak-anak mengembangkan keterampilan melek emosi mereka sendiri. Dengan latihan, anak-anak dapat mulai memberi label perasaan mereka

sendiri dan mendapatkan kesadaran yang lebih baik tentang pengalaman emosional orang lain.

Hoops

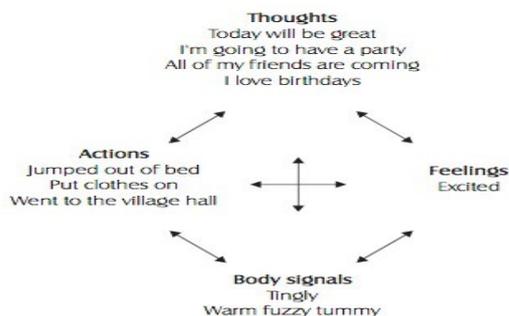
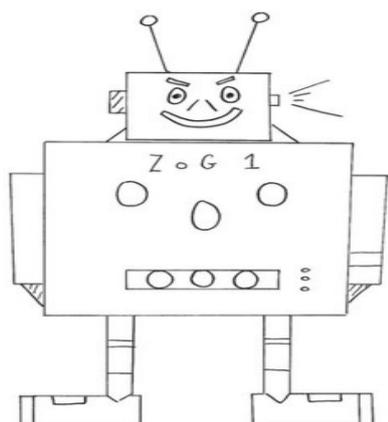
Anggota kelompok berdiri membentuk lingkaran. Setiap anak menghubungkan tangan atau lengan dengan anak-anak di sisinya. Seorang anak menempatkan lingkaran di sekeliling mereka. Tujuan latihan ini adalah untuk memindahkan lingkaran dari orang ke orang di sekitar lingkaran tanpa menggunakan tangan dan memutuskan hubungan antara anak-anak dalam lingkaran.

Permainan menunjukkan bahwa:

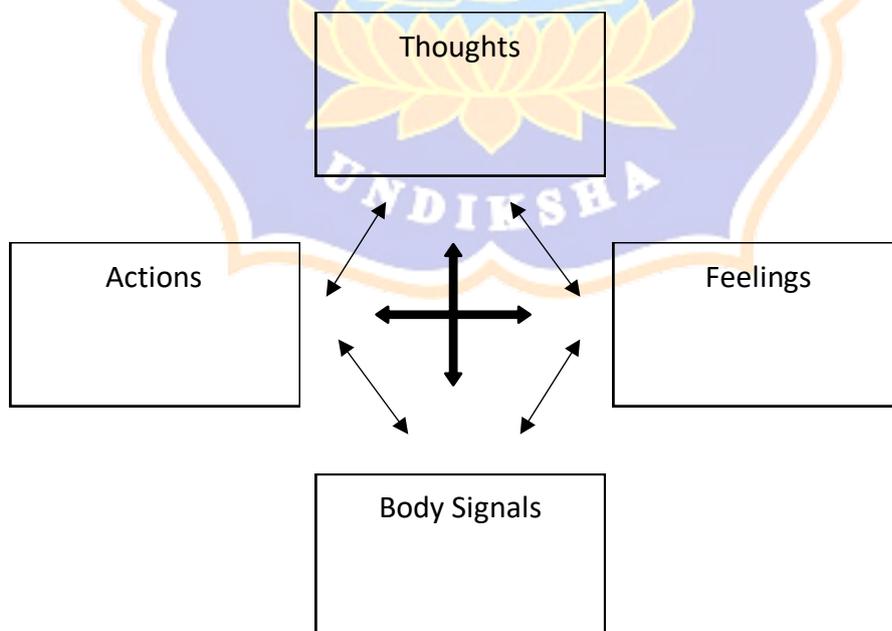
- Pemecahan masalah lebih mudah dengan bantuan orang lain.
- Ketika sesuatu terhubung jika satu bagian bergerak itu mempengaruhi bagian lain.

The Zog from Zen

Dalam sesi ini kita akan melihat cara keren bahwa pikiran, perasaan, sinyal tubuh, dan tindakan Anda semuanya terhubung. Dengarkan kisah di bawah ini. Zog adalah alien dari luar angkasa yang tinggal di planet Zen. Suatu hari ia bangun dengan perasaan bersemangat karena itu adalah hari ulang tahunnya. Tubuh Zog merasa geli dan dia merasakan perasaan hangat yang samar di perutnya. Dia berkata pada dirinya sendiri, "Hari ini akan menjadi hebat karena aku mengadakan pesta. Semua teman Zen saya datang. Saya suka ulang tahun." Dia dengan cepat melompat dari tempat tidur, mengenakan pakaian Zen dan pergi ke pesta di aula desa Zen. Perhatikan bagaimana pikiran, perasaan, sinyal dan tindakan Zog semuanya terhubung. Satu bagian tidak bisa bergerak tanpa yang lain.

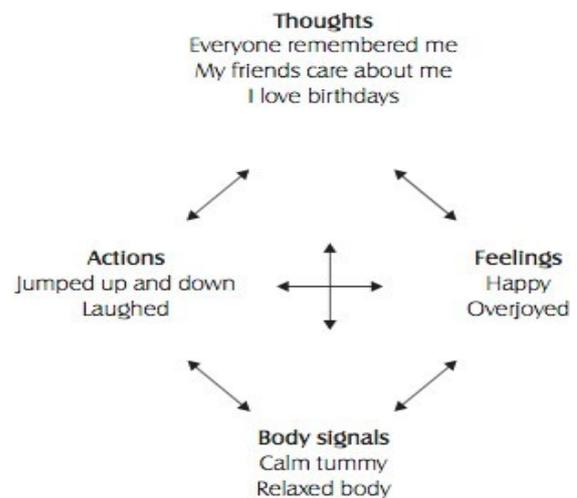
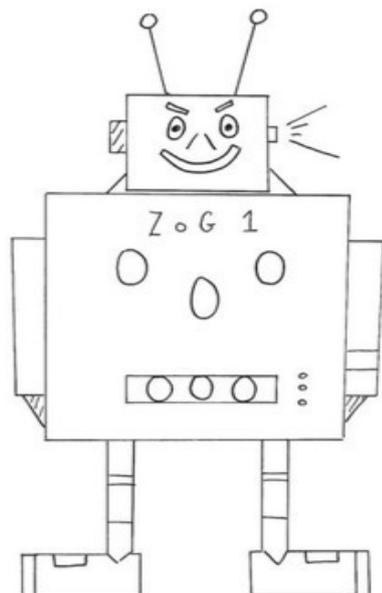


Tiba saatnya pesta dimulai tetapi tidak ada teman alien yang datang. Zog melihat ke luar jendela, tetapi dia tidak bisa melihat teman-teman Zen-nya datang. Seiring berjalannya waktu Zog mulai merasa sedih dan khawatir. Mulutnya terasa kering dan tenggorokannya terasa seperti ada benjolan di dalamnya. Perut Zog mulai berputar berulang dan jantung aliennya berdetak kencang di dadanya. Dia berpikir, 'Apa yang harus saya lakukan? Saya telah dilupakan ', ' Teman-teman alien saya tidak menyukai saya ', dan ' Saya suka Billy No-mates '. Zog duduk, meletakkan kepalanya di tangannya dan menangis. Bisakah Anda mengetahui apa yang ada di setiap kotak?



Pikiran, perasaan, sinyal tubuh dan tindakan Zog semuanya telah berubah dan menjadi seperti lingkaran setan. Semakin banyak pikiran khawatir dan sedih, dia semakin marah. Setelah beberapa waktu Zog kembali ke rumah. Ketika dia tiba, dia mendengar teman-teman Zen-nya menyanyikan 'Selamat Ulang Tahun' dan memanggil namanya. Mereka telah menyiapkan pesta kejutan di rumahnya. Pada titik ini perasaan sedih dan khawatir Zog mulai berubah. Dia menjadi senang dan gembira. Perutnya menjadi tenang dan tubuhnya santai. Pikirannya juga berubah: 'Semua orang menganggapku', 'Teman-temanku peduli padaku' dan 'Aku suka ulang tahun'. Zog tertawa dan melompat-lompat kegirangan.

Perhatikan bagaimana pikiran, perasaan, sinyal tubuh, dan tindakan Zog semuanya berubah sekali lagi.

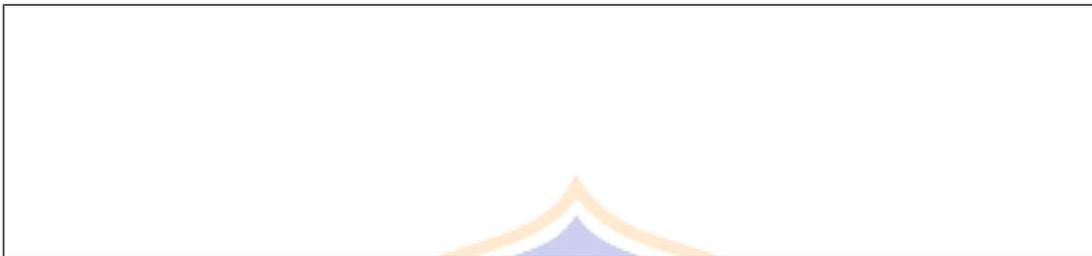


Your Action

Terkadang ketika Anda merasa sedih, Anda tidak terlalu bersenang-senang melakukan hal-hal yang dulu Anda sukai. Anda menyerah pada hal-hal yang lebih cepat, atau bertengkar lebih banyak dengan keluarga dan teman. Ketika Anda takut Anda mungkin memiliki mimpi buruk atau menjadi lebih malu di sekitar orang. Anda juga dapat menjauhi hal-hal yang membuat Anda takut, misalnya

anjing, sekolah, atau lift. Sebutkan beberapa hubungan keren antara tindakan Anda dan perasaan takut dan sedih Anda.

Gambarlah atau tulis tindakan Anda atau hal-hal yang Anda lakukan saat Anda sedih:



Gambarlah atau tulis tindakan Anda atau hal-hal yang Anda lakukan saat Anda takut:



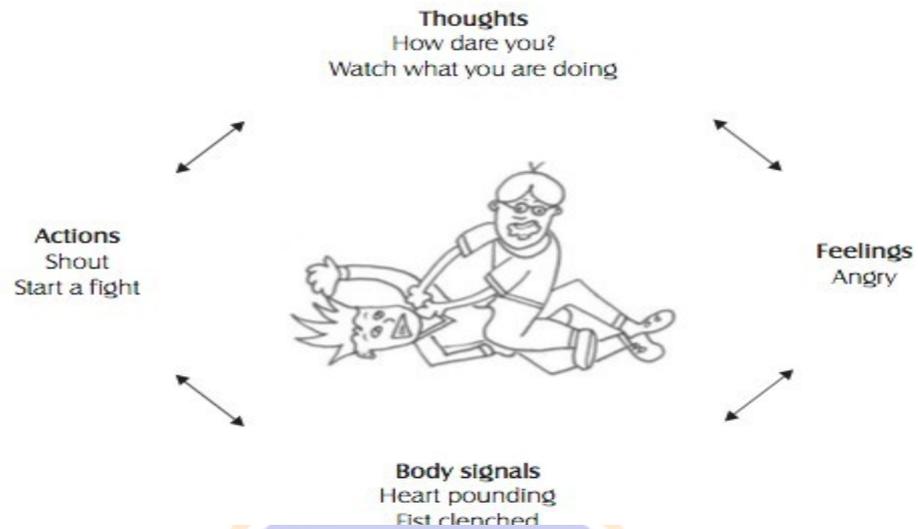
Different Cool Connections

Manusia dapat dengan cepat berubah dari satu perasaan ke perasaan lainnya, misalnya tenang dan bahagia menjadi marah, takut atau stres. Ini karena kita memiliki sistem komunikasi super cepat di otak kita yang menghubungkan pikiran, perasaan, sinyal tubuh dan tindakan kita.

Situation

Seorang anak menabrak Anda di koridor sekolah. Perhatikan bagaimana orang yang berbeda bereaksi terhadap situasi yang sama tergantung pada pemikiran dan perasaan mereka yang berbeda.

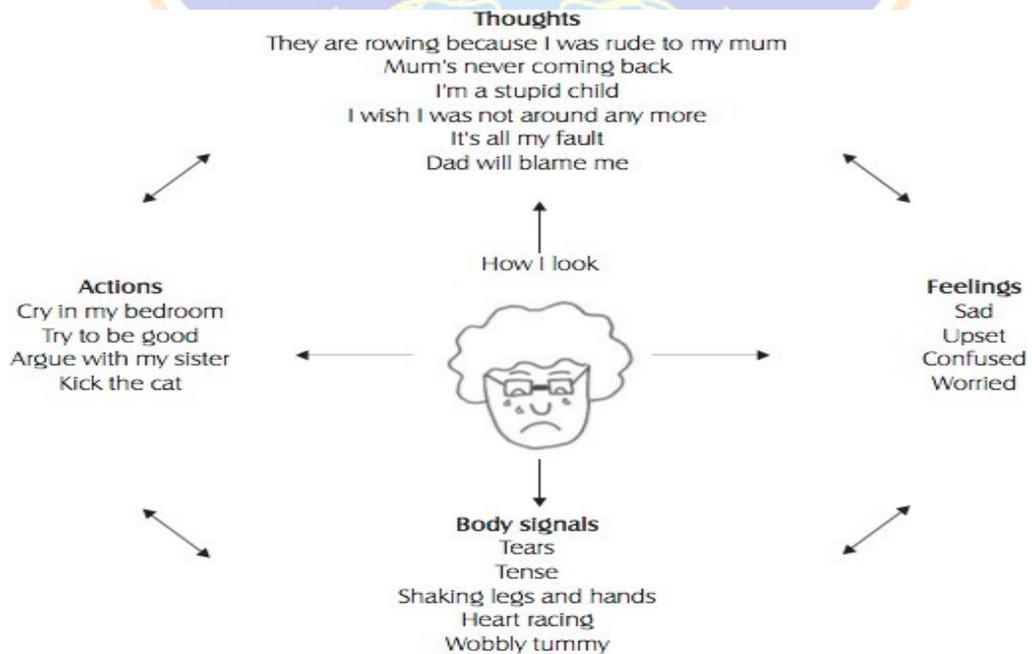
Angry



Cool Connerctions Example

Apa yang terjadi?

Ibu dan ayah saya saling berteriak semalam. Ibu akhirnya berjalan keluar dan membanting pintu.

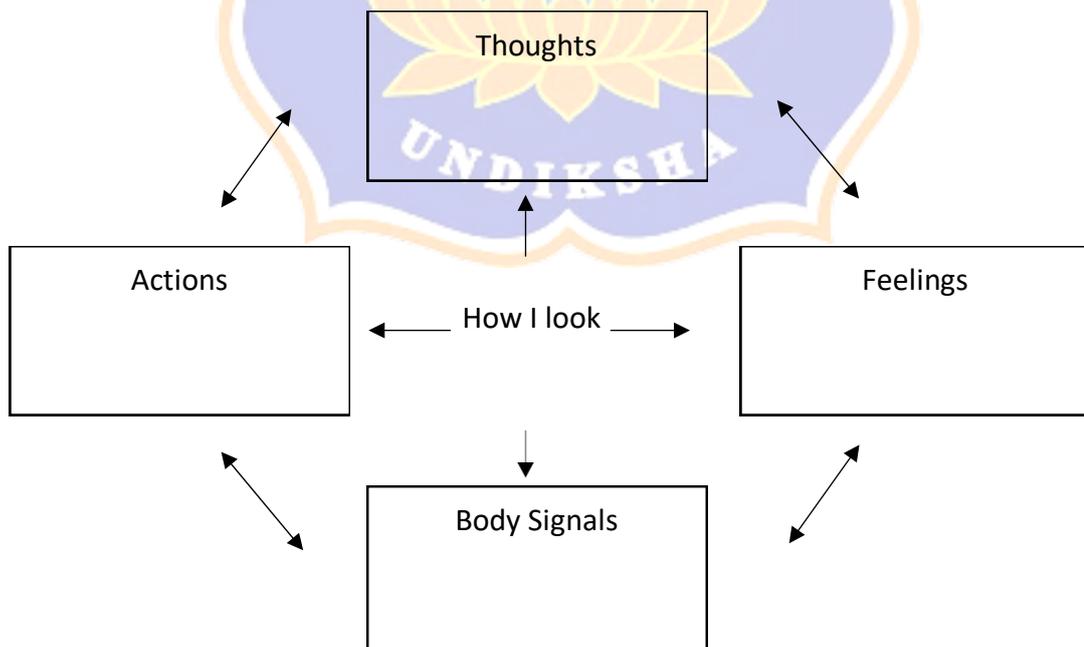


Dari siklus di atas Anda dapat melihat bahwa Katie sangat kesal dengan barisan orang tuanya tadi malam. Perhatikan bagaimana pikiran, perasaan, sinyal tubuh dan tindakannya saling terhubung satu sama lain. Katie jelas kesal dengan orang tuanya yang mendayung. Namun, sampai dia menyelesaikan kotak-kotak di atas, dia sama sekali tidak menyadari apa yang dipikirkan dan sinyal tubuh yang membuatnya merasa tidak bahagia dan membuatnya menangis dan menyerang orang lain. Melihat kotak yang lengkap telah membantu Katie untuk melihat situasi secara berbeda dan mengeksplorasi perasaannya dengan lebih jelas.

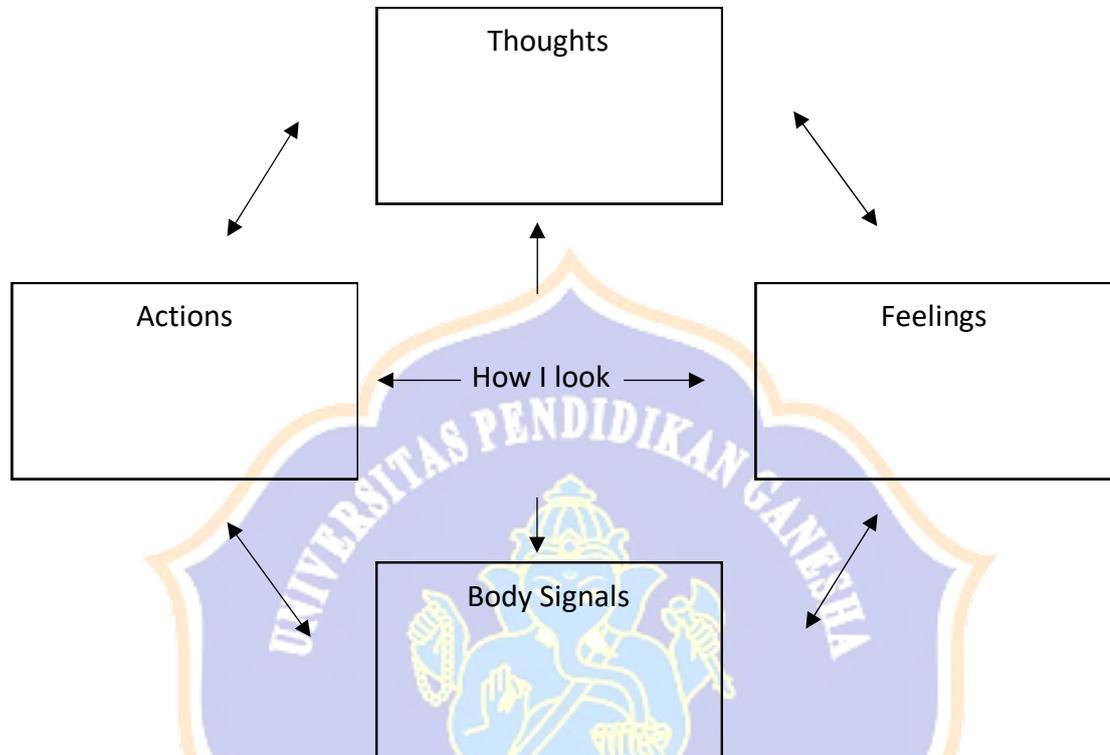
My Cool Connections

Sekarang giliran Anda. Pertama-tama pikirkan saat Anda ketakutan dan kemudian saat Anda sedih sebelum mengisi kotak. Buat koneksi yang keren dengan menggambar bagaimana wajah Anda terlihat di tengah setiap siklus.

Aku merasa takut ketika :



Aku merasa sedih ketika :



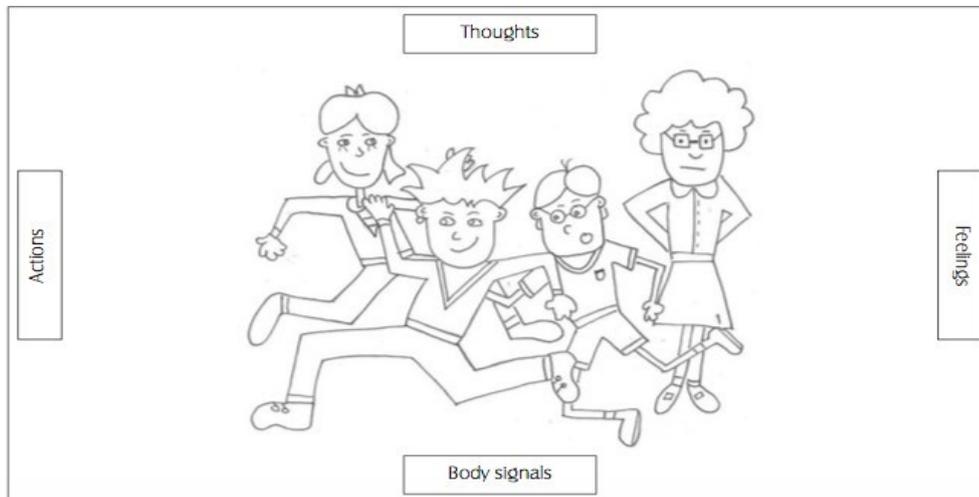
Cool Connerctions Game

Game berikut adalah contoh lebih lanjut tentang bagaimana pikiran, perasaan, sinyal tubuh, dan tindakan Anda semuanya terhubung. Temukan empat lembar kertas atau kartu. Di setiap lembar terpisah tulis salah satu kata berikut.

“PIKIRAN MERASA TINDAKAN SINYAL TUBUH”

Tempelkan selembar kertas ke masing-masing dari empat dinding di ruangan itu. Fasilitator membacakan perikop di halaman berikut. Ketika anggota kelompok mengenali pikiran, perasaan, sinyal tubuh, atau tindakan dari kalimat, mereka harus berlari ke bagian yang terkait dari ruangan itu. Misalnya, jika fasilitator

membaca 'Mary merasa sangat sedih', kelompok lari ke area ruangan yang ditandai 'perasaan'.



The Game

- Program Koneksi Keren membuat kami merasa sangat bahagia.
- Beberapa anak lelaki di sekolah mengambil uang makan siang saya dan saya berpikir, 'Bagaimana berani mereka - saya akan memberi tahu seorang guru'.
- Saya pergi ke dokter gigi dan menatap bor. Hatiku mulai pon di dadaku.
- Wanita tua itu melihat seekor laba-laba di dinding di kamarnya. Dia sangat kaget dia berlari keluar dari ruangan sambil berteriak.
- Singa melarikan diri dari kandangnya di kebun binatang. Saya sangat takut saya mulai untuk panik.
- 'Tolong, tolong, tolong,' pikir penjaga sementara dia tergelincir di atas basah lantai.
- Gadis itu menempel permen karet di kursinya di sekolah. Dia mulai merasa sangat sakit ketika dia melihat kepala sekolah menatapnya.
- Bocah itu lari ketika dia melihat para pengganggu datang ke arahnya.
- Gadis itu menemukan ujian matematika sangat frustrasi.

- Anak-anak sangat menikmati permainan sehingga mereka berpikir, "Kami ingin memainkannya lagi".

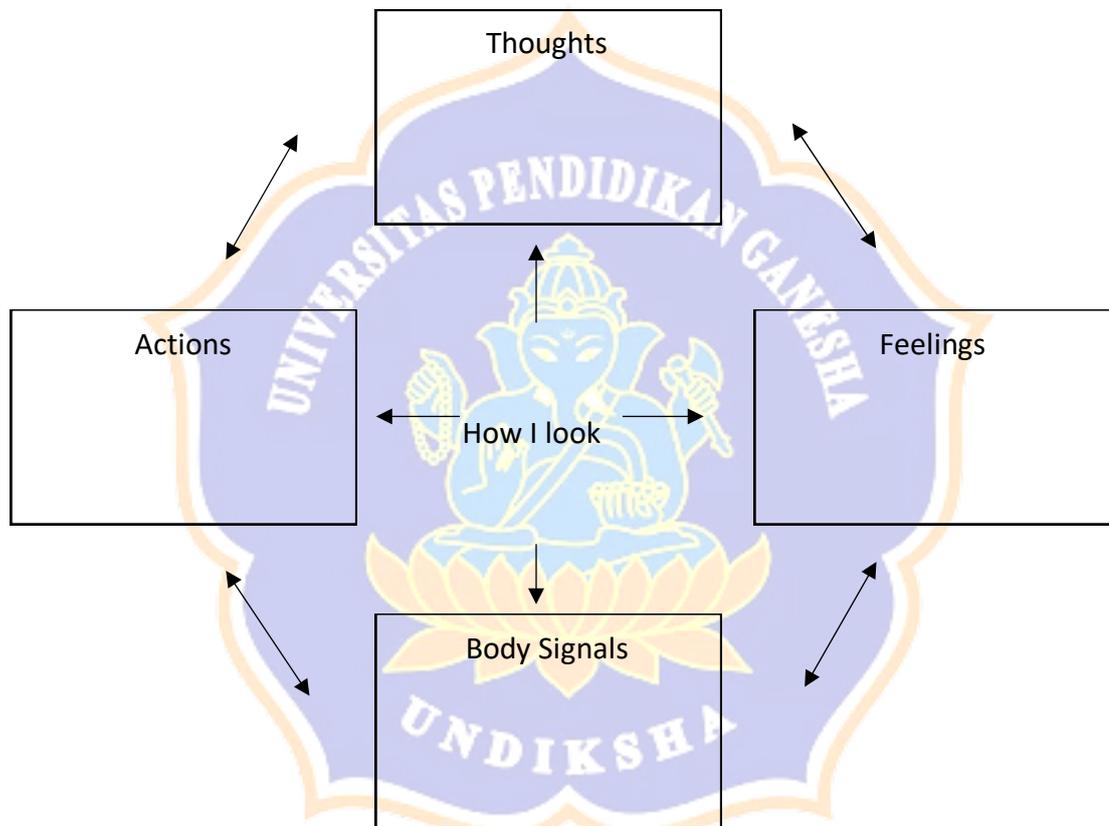
Home Activity 5a: Quick Quiz

Dalam kotak di bawah ini, berlatihlah membuat koneksi yang keren dengan mencentang apakah pernyataan dalam kotak di sebelah kiri adalah pikiran, perasaan, sinyal tubuh atau tindakan.

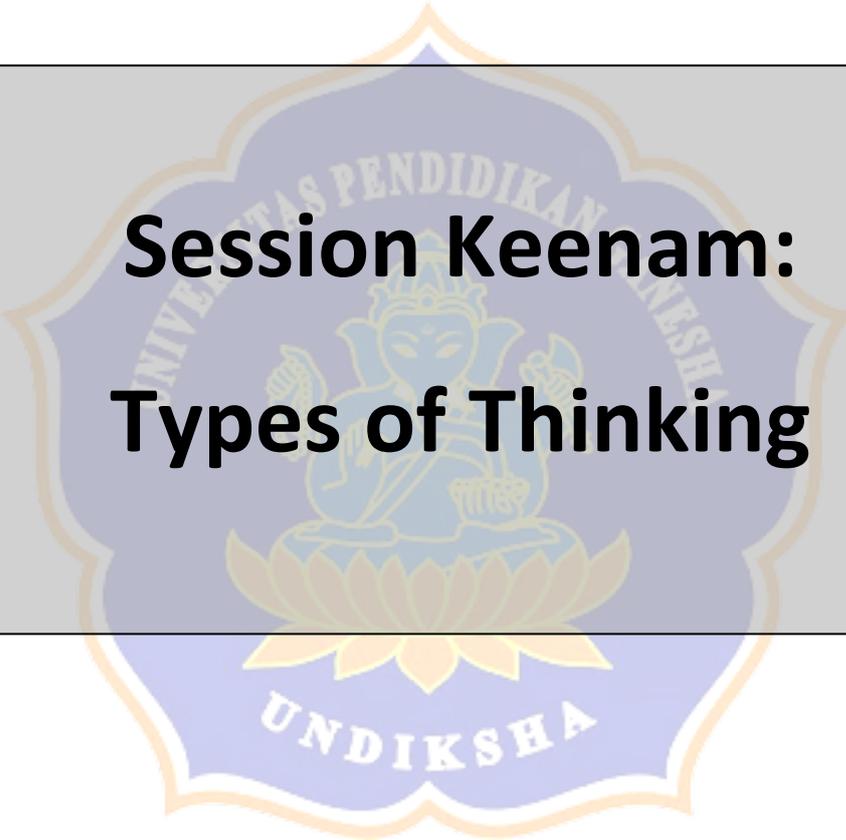
	Thought	Feeling	Body signal	Action
"aku benci jauh dari teman-temanku"				
Gemetar				
Menendang bola				
Lelah				
"saya sangat suka music pop"				
"oh tidak, ini dia lagi perasaan itu"				
Marah				
Sakit				
Pusing				
Memanjat pagar				
Frustasi				
"para guru sangat keren"				
Lari				
Bermain sepak bola				
"jari-jariku sudah mengeliat"				
Berkeringat				
"aku suka pakaianku"				
Cemas				

“ini membuatku gila, aku tidak bisa mengatasinya”				
kesal				

Apa yang telah terjadi :



Langkah 9. Langkah Sesi Keenam



Session Keenam: Types of Thinking

Session 6: Types og Thinking

Tujuan dan sasaran :

- Pelajari bahwa ada berbagai cara berpikir dan bahwa ini dapat memengaruhi perasaan dan tindakan kita.
- Pelajari pertanyaan yang membantu kami memahami lebih detail apa yang membuat kami kesal.

Material : Kursi, pensil, topi atau topi untuk berolahraga. Pemilihan boneka tangan atau jari.

Agenda dan tips untuk menjalankan sesi :

Latihan dengan huruf tebal di kolom sebelah kiri harus dimasukkan dalam sesi panjang dan pendek. Latihan-latihan lain bersifat opsional dan dapat dimasukkan dalam kelompok-kelompok di mana ada lebih banyak waktu. Banyak kegiatan / permainan yang menyenangkan dimasukkan sebagai opsional. Meskipun terkadang karena kekurangan waktu itu penting tidak menghilangkan semua 'kesenangan' dari program atau Anda akan kehilangan antusiasme anak-anak.

Short Session

EXCERCISE	COMMENTS
Feedback	Sambut anak-anak dan bagikan agenda untuk sesi bersama kelompok. Dapatkan umpan balik singkat dari minggu anak-anak.
Review Home Activities 5a and 5b	Anak-anak dapat membagikan pekerjaan mereka secara singkat. Fasilitator mengumpulkan kegiatan di rumah untuk mengeksplorasi lebih

	detail setelah sesi dan kembali pada minggu berikutnya atau di akhir program.
'Get knotted'	Cara yang menyenangkan untuk memulai sesi. Jika anak-anak enggan untuk berpegangan tangan, mereka dapat memegang lengan baju atau pergelangan tangan.
The beautiful hag	Anak-anak didorong untuk memberi makan kembali pada gambar. Ditekankan bahwa tidak ada jawaban benar atau salah. Sangat menarik bagaimana anak-anak yang berbeda memandang gambar. Kami telah memperhatikan bahwa para pemikir negatif sering melihat perempuan tua itu lebih dulu dan kedua orang itu sebagai agresif. Anak-anak dengan pandangan yang lebih positif cenderung untuk mengamati wanita cantik terlebih dahulu dan menyarankan melihat dua kekasih / teman.
Are you a Pollyanna?	Anak-anak diminta untuk menyumbangkan beberapa karakter yang telah mereka tempatkan di setiap kotak. Anak-anak juga dapat ditanyai di kotak mana mereka akan menempatkan diri mereka.

The gloomies	Dari latihan ini kami telah memperhatikan bahwa anak-anak yang merasa tidak bahagia tentang diri mereka sendiri sering sangat baik dalam latihan ini. Sebuah topi atau topi dapat dikenakan oleh pemikir suram atas kebijakan fasilitator.
Downward diggers	Anak-anak didorong untuk memilih membaca bagian-bagian yang berbeda. Anda mungkin ingin memasukkan boneka untuk latihan ini.
My downward digger	Anak-anak merasa senang menggunakan boneka dan anak-anak dapat bersembunyi di balik karakter boneka yang telah mereka pilih. Beberapa fasilitator mungkin memilih untuk tidak menggunakan boneka atau lebih suka menggunakan alat yang berbeda untuk latihan. Misalnya, anak-anak dapat berdandan, memakai topi yang berbeda atau menggambar jawabannya menggunakan gelembung ucapan. Latihan ini kadang-kadang bisa membuat anak merasa rendah, terutama jika mereka menghubungkan kecemasan boneka atau kesal dengan diri mereka sendiri. Anggota kelompok lain dapat didorong untuk menawarkan dukungan dan / atau bantuan dalam

	hal ini.
Or	
Helping hands	<p>Beberapa anak mungkin menemukan kesulitan mengidentifikasi orang yang mereka percayai untuk mendukung mereka atau menemukan kesulitan memikirkan kegiatan yang mereka sukai. Ini bisa menjadi indikator bahwa anak tersebut mengalami suasana hati atau depresi yang rendah. Pada kesempatan ini fasilitator harus berempati dengan individu dan mengundang anggota kelompok lain untuk menawarkan dukungan mereka. Setelah kelompok, jaringan harus dikembangkan baik oleh fasilitator atau guru untuk memberikan dukungan bagi anak. Kelompok teman, prefek atau mentor sekolah dapat berguna di sini. Juga anak-anak dapat didorong untuk terlibat di dalam atau di luar sekolah / kelompok kegiatan.</p>
Wise worriers	<p>Ini adalah latihan yang bermanfaat, terutama dalam mengurangi kecemasan umum (ketika anak-anak tampaknya memiliki kekhawatiran terus-menerus tentang segala hal sepanjang waktu). Ketika anak-anak bergumul dengan latihan ini, latihan ini</p>

	<p>dapat menyoroti tingkat kecemasan yang tinggi atau kesulitan dalam memecahkan masalah. Dalam beberapa kasus, berpikir tentang diri mereka memiliki skenario yang memicu kecemasan ini mungkin terasa terlalu mengancam. Sebagai gantinya, anak harus didorong untuk menulis apa yang akan dilakukan teman dalam skenario.</p>
<p>Home Activity 6: Eavesdropping</p>	<p>Anak-anak mendapatkan kesadaran tentang berbagai jenis pemikiran. Ini dapat membantu menormalkan pengalaman mereka sendiri dan mengembangkan cara berpikir alternatif.</p>

Long Session

Sertakan 'Dapatkan diikat', 'Penggali ke bawah', 'Penggali ke bawah saya', 'Uluran tangan' dan 'Wise worriers'. Lebih banyak waktu dapat dihabiskan dengan 'Gloomies' dan 'Penggali ke bawah' / 'Membantu tangan' dan 'Wise worriers'. Anak-anak dapat memerankan contoh pemikir positif atau pemikir negatif. Kami merasa berguna untuk menampilkan klip video / DVD Pollyanna. Anak-anak dapat ditanyai apa yang mereka perhatikan tentang efek 'Permainan Senang' Pollyanna dan sikap umum terhadap kehidupan terhadap orang-orang di sekitarnya.

Note:

Kami tidak bertujuan untuk membantu anak-anak menjadi pemikir positif, bukan pemikir negatif. Sebaliknya, kami membantu anak-anak untuk menyadari efek dari berbagai jenis pemikiran terhadap perasaan, sinyal tubuh, dan tindakan mereka. Anak-anak sering memiliki cara berpikir 'hitam dan putih' yang cukup baik. Bagian pertama dari sesi ini bertujuan untuk memperkenalkan 'nuansa abu-abu' dan mengeksplorasi cara berpikir alternatif tentang berbagai hal. Latihan 'Penggali Bawah' cukup sulit dan dapat menyebabkan anak-anak menjadi sangat frustrasi. Namun, tujuannya adalah untuk membantu anak-anak memahami apa yang mengganggu mereka. Melihat kemungkinan hasil terburuk dapat membantu mengurangi kecemasan pada beberapa anak, sementara pada yang lain strategi mengatasi / mengatasi masalah dimulai. Latihan 'Bantuan' dan 'W Wor worriers' memberi anak-anak beberapa cara dasar untuk membantu mengatasi ketakutan dan pikiran cemas mereka. Beberapa fasilitator yang menjalankan sesi singkat dapat meminta saran dalam memilih antara 'Penggali Bawah' dan 'Bantuan' / 'Pengusaha yang bijaksana'. Sebagai panduan, latihan 'Penggali Bawah' adalah alat yang berguna untuk anak-anak yang sering kesal atau cemas tetapi tetap tidak jelas mengenai pemikiran / keyakinan yang menjaga perasaan ini. 'Bantuan tangan' / wor Pengusaha yang bijaksana 'berguna untuk anak-anak yang merasa terisolasi atau tidak berdaya dan memberikan strategi yang berguna untuk mengatasi kecemasan umum atau kekhawatiran yang merasa 'di luar kendali'.

"Get Knotted"

- Kelompok membentuk rantai dengan memegang tangan atau pergelangan tangan.
- Salah satu ujung rantai menjalin jalannya di bawah lengan anak-anak lain dalam rantai untuk membentuk kusut.

- Tanpa memutuskan rantai, anak-anak perlu menemukan cara untuk melepaskan diri.

Latihan ini membantu anak-anak untuk belajar bekerja bersama dan mendorong pemecahan masalah. Sekalipun masalah sulit dipecahkan, dengan mencoba berbagai cara, biasanya Anda akan menemukan solusi pada akhirnya.

The Beautiful Hag

Pada gambar pertama di bawah ini beberapa orang melihat tas tua sementara yang lain melihat wanita muda. Gambar kedua dapat dilihat sebagai vas atau dua wajah saling memandang. Mana yang Anda lihat saat pertama kali melihat gambar? Centang atau lingkari kotak di bawah ini:



My Wife and My Mother in Law (1915). By W.E. Hill

Seperti yang dapat Anda lihat dari foto-foto ini, sering kali ada lebih dari satu cara memandang sesuatu. Tidak ada jawaban benar atau salah, tetapi cara kita berpikir tentang berbagai hal memengaruhi perasaan kita terhadapnya. Misalnya, jika Anda melihat tas tua di gambar pertama, Anda mungkin merasa takut dan mengalihkan pandangan dari gambar itu. Namun, jika Anda melihat wanita cantik itu, Anda mungkin merasa bahagia dan ingin bertemu dengannya. Dalam gambar kedua beberapa anak mengatakan mereka melihat dua orang yang marah dan merasa kesal. Yang lain mengatakan mereka adalah sepasang

kekasih yang saling menatap satu sama lain. Cari tahu apa yang orang lain rasakan tentang gambar di grup Anda.

Are you a Pollyanna ?

Karena setiap orang berbeda, orang sering memiliki pemikiran yang sangat berbeda tentang berbagai hal. Beberapa orang tampaknya selalu melihat hal-hal baik atau positif dalam segala hal dan semua orang, sementara yang lain hanya melihat hal-hal buruk atau negatif dalam hidup. Ini kadang-kadang digambarkan sebagai melihat gelas setengah penuh atau setengah kosong. Pollyanna adalah cerita terkenal tentang sedikit gadis yatim piatu yang memulai kehidupan barunya dengan seorang bibi tua yang ketat. Untuk membantunya mengatasinya masalah dia memainkan permainan yang dia Ayah mengajarnya disebut Game Senang. Ini melibatkan menemukan lapisan perak di setiap awan. Dia mencoba menemukan cara yang berguna untuk melihat berbagai hal, bahkan dalam situasi paling tidak bahagia dalam hidupnya. Memiliki pandangan positif seperti itu, Pollyanna segera menemukan bahwa ia menjadi sangat populer, dan memainkan Game Senang tampaknya mencerahkan beberapa karakter tidak bahagia yang ia temui di komunitas tempat ia tinggal.

Meskipun berusaha untuk menjadi positif tidak selalu berguna, Anda mungkin mendapati bahwa memainkan Permainan Senang membantu Anda menjelajahi berbagai cara berpikir tentang berbagai hal, terutama jika Anda merasa benar-benar terjebak dan tidak bahagia. Dalam kotak di bawah ini, tuliskan nama siapa saja yang Anda kenal yang cenderung berpikir sangat negatif tentang semua hal, atau seperti Pollyanna, siapa pun yang Anda kenal yang sepertinya selalu memandang sisi positif atau positif kehidupan.

Pemikiran Positif

Pemikiran Negatif

The Gloomies

Dengan pemikiran suram kita hanya fokus pada hal-hal negatif yang terjadi. Kami memperhatikan semua hal yang salah. Apa pun yang positif cenderung diabaikan, tidak dipercaya atau dianggap tidak penting. Seolah-olah kita mengenakan 'topi berpikir suram' atau bahwa kita melihat semuanya melalui kacamata negatif.

Lihat contohnya di bawah:

Anda diminta pergi ke pesta dengan seseorang yang sangat Anda sukai. Anda berpikir, 'Mereka mungkin tidak dapat menemukan orang lain untuk ditemani. Itu sebabnya mereka bertanya kepada saya'. Harry berprestasi baik dalam ujian matematika. Dia berpikir, 'Oh ok, itu ujian yang mudah. Jika lebih sulit saya pasti akan gagal'. Seorang teman memberi tahu Katie: "Rambutmu terlihat indah hari ini". "Dia hanya mengatakan itu karena dia ingin aku membantunya. Dia pikir aku terlihat sangat jelek".

The Gloomy thinking Cap Challenge

Seorang sukarelawan dari kelompok mengenakan 'topi berpikir suram'. Sementara mereka mengenakan topi, mereka hanya bisa melihat sisi negatif atau suram. Mereka melihat yang terburuk di dunia, diri mereka sendiri dan semua orang. Tantangannya adalah bagi anggota kelompok lain untuk mencoba dan membuat orang yang memakai 'topi berpikir suram' menjadi ceria dan tertawa atau mengatakan sesuatu yang positif seperti Pollyanna. Setiap orang dalam kelompok menantang pemakai topi dengan satu pertanyaan, lelucon, atau wajah lucu. Jika pemakai topi tertawa, tersenyum atau mengatakan sesuatu yang positif, dia telah kehilangan tantangan dan orang lain memakai 'topi berpikir suram'.

Downward Digger

Untuk memahami apa yang membuat Anda sedih tentang kekhawatiran atau masalah, buatlah beberapa mendinginkan koneksi dengan menggunakan pertanyaan *downward digger* (penggali ke bawah).

Sebagai contoh:

Apa hal terburuk tentang itu?

Atau

Apa hal terburuk yang bisa terjadi?

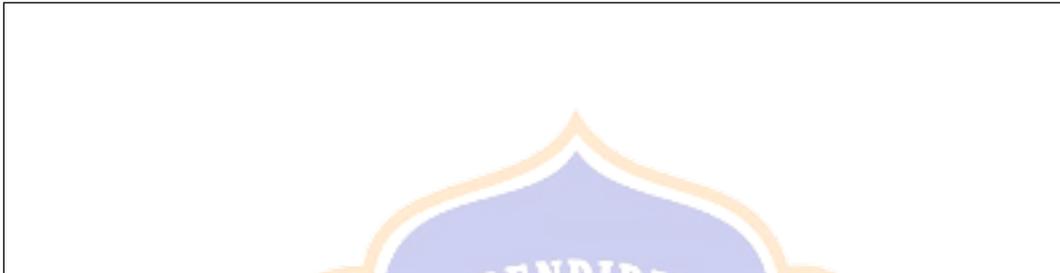
Ini mungkin tampak sederhana, tetapi dengan sedikit latihan dan bantuan pertanyaan penggali ke bawah, adalah mungkin untuk menggali langsung ke inti masalah atau khawatir dan melihat mengapa itu membuat Anda sangat kesal. Mengetahui apa yang ada di bawah kekhawatiran Anda bisa menjadi langkah besar untuk mengatasi masalah Anda atau memahami orang lain. Lihat contoh di bawah ini dan kemudian buat masalah dan pergilah bersama teman. Perhatikan penggali bawah Anda ke grup.

My Downward Digger

Pilih boneka untuk dikerjakan. Buat sesuatu yang boneka Anda mungkin takut atau kesal lalu tulis di kotak di bawah ini. Pastikan Anda hanya menulis satu kekhawatiran - daripada cerita yang lengkap! Misalnya, "Boneka saya khawatir bahwa dia tidak punya teman", atau "Boneka saya marah karena dia pikir dia terlihat aneh", dll.

Setelah penggali ke bawah, pikiran apa yang ada di jantung ketakutan boneka Anda? Tulis beberapa hal yang paling mengecewakan boneka di kotak di bawah ini. Misalnya, boneka Anda mungkin merasa jauh di lubuk hati bahwa itu benar-benar buruk, bodoh, jelek, tidak berguna, kesepian, dll.

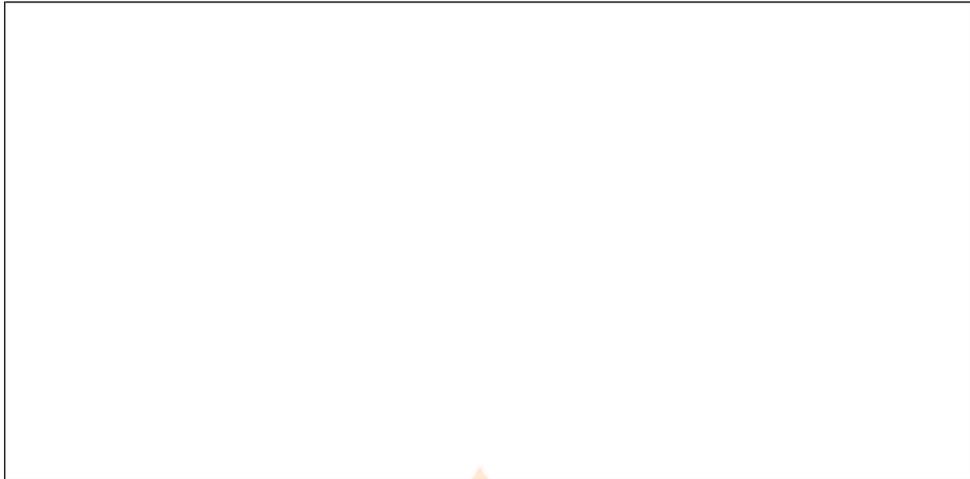
Gunakan kata-kata boneka itu sendiri untuk menggambarkan perasaannya.



Helping Hands

Seperti yang dapat Anda lihat dari latihan penggali ke bawah, berguna untuk menjadi lebih sadar akan pikiran-pikiran yang membuat Anda merasa muram atau takut. Dengan informasi ini Anda memiliki lebih banyak pilihan mengenai apa yang harus dilakukan selanjutnya. Setelah Anda menemukan diri Anda mengenakan cap topi berpikir suram 'dan telah berhasil memikirkan' penggali bawah 'Anda, inilah saatnya untuk mengambil tindakan. Tidaklah berguna untuk membiarkan diri Anda menghabiskan terlalu banyak waktu untuk memikirkan tentang Anda pikiran kesal atau khawatir. Di bawah ini adalah dua tindakan yang dapat Anda ambil.

- 1) Bicaralah dengan seseorang yang Anda percayai tentang perasaan Anda. Mungkin mereka bisa memberi Anda 'uluran tangan'. Ini bisa orang tua Anda, anggota keluarga, guru, atau teman. Tuliskan nama orang yang dapat mendukung Anda dalam kotak di bawah ini:



- 2) Anda juga dapat membantu diri sendiri dengan melakukan sesuatu yang Anda sukai. Terkadang ketika orang merasa kesal, mereka tidak merasa ingin melakukan apa pun. Yang benar adalah bahwa jika Anda tidak melakukan apa pun, Anda cenderung merasa lebih sedih dan sangat macet. Keluar dan lakukan aktivitas yang Anda sukai dan Anda akan merasa lebih baik lebih cepat. Dalam kotak di bawah ini tulis beberapa kegiatan yang Anda sukai dan bagikan dengan grup. Ini bisa sepak bola atau berenang, menggambar, melukis, menari, dll.



Jika Anda punya waktu, Anda mungkin ingin bereksperimen dengan ide di atas. Coba bayangkan diri Anda melakukan salah satu kegiatan yang Anda tulis di dalam kotak dan lihat bagaimana perasaan Anda.

Wise Worriers

Seringkali orang memiliki pikiran yang mengkhawatirkan yang berputar-putar di kepala mereka. Masalahnya adalah semakin banyak pikiran yang mengkhawatirkan, mereka semakin khawatir dan kesal. Pikiran-pikiran ini biasanya dimulai dengan pertanyaan 'bagaimana jika' yang sering tidak pernah dijawab. Selain berbicara dengan seseorang yang Anda percayai dan melakukan sesuatu yang Anda sukai cara ketiga untuk membantu diri Anda sendiri dengan pikiran yang mengkhawatirkan adalah dengan berlatih menjawab pertanyaan 'bagaimana jika' dengan 'maka saya dapat melakukan' jawaban.

Praktekkan ini. Itu dapat menenangkan Anda dan membantu Anda mengatasinya. Anda juga dapat menemukan ini berguna dalam membantu teman Anda mengatasi kekhawatiran mereka. Lengkapi beberapa pertanyaan di halaman berikutnya. Bandingkan jawaban Anda dengan anggota kelompok lainnya. Di baris kosong di bagian bawah, lihat apakah Anda dapat menjawab pertanyaan 'bagaimana jika' dan 'maka saya dapat melakukan jawaban Anda sendiri.

"Bagaimana jika"	"Maka saya bisa lakukan"
Contoh: Bagaimana jika saya tidak bisa menjawab pertanyaan dalam bahasa Inggris hari ini?	Maka saya dapat meminta bantuan dari teman saya. Membuat kesalahan adalah cara yang baik untuk mempelajari hal-hal baru.
Contoh: Bagaimana jika saya jatuh di sungai saat kita berlibur?	Saya bisa bersiap dengan memakai jaket pelampung. Saya akan memberi tahu teman-teman saya bahwa saya tidak bisa berenang sebelum kami pergi. Saya akan berteriak dan berteriak minta tolong. Seseorang akan menyelamatkanku. Banyak orang akan ada di sekitar.

Bagaimana jika saya melakukan kesalahan dalam pekerjaan sekolah saya?	
Bagaimana jika saya diintimidasi di sekolah? Para pengganggu itu begitu besar.	
Bagaimana jika saya menangis di depan umum? Itu akan sangat memalukan.	
Bagaimana jika seseorang yang saya sayangi diserang atau mati?	

Home Activity 6 : Eavesdropping

Dengarkan teman, keluarga, dan guru Anda minggu ini dan lihat apakah Anda dapat melihat mereka berbicara seolah-olah mereka mengenakan 'topi berpikir suram' atau berbicara seperti Pollyanna dalam Permainan Senangnya.

Tulis secara singkat siapa dan apa yang mereka katakan dalam kotak di bawah ini.

Child = C Adult = A	Pollyanna = P Glommy = G	What did they say
Contoh: A	G	Tidak ada yang pernah mengerjakan pekerjaan rumahnya
Contoh: C	p	Saya belajar sesuatu yang baru setiap hari



Sesi Ketujuh : Exploring Thoughts

Session 7: Exploring Thoughts

Tujuan dan sasaran :

- Pelajari cara menjelajahi cara alternatif dalam melihat kesulitan Anda.
- Menjadi 'ilmiah' dalam pendekatan Anda untuk menyelesaikan masalah dengan melihat untuk bukti dan fakta daripada mitos dan spekulasi.
- Amati bagaimana 'pikiran lampu hijau' dapat meningkatkan perasaan Anda.

Material : Kursi, pensil.

Agenda dan tips untuk menjalankan sesi :

Latihan dengan huruf tebal di kolom sebelah kiri harus dimasukkan dalam sesi panjang dan pendek. Latihan-latihan lain bersifat opsional dan dapat dimasukkan dalam kelompok-kelompok di mana ada lebih banyak waktu. Banyak kegiatan / permainan yang menyenangkan dimasukkan sebagai opsional. Meskipun terkadang kekurangan waktu, penting untuk tidak menghentikan semua 'kesenangan' dari program ini atau Anda akan kehilangan antusiasme anak-anak.

Short Session

EXERCISE	COMMENTS
Feedback	Sambut anak-anak dan bagikan agenda untuk sesi bersama kelompok. Dapatkan umpan balik singkat dari minggu anak-anak.
Review Home Activity 6	Anak-anak dapat secara singkat mendiskusikan temuan mereka setelah latihan menguping. Apa yang mereka perhatikan? Fasilitator mengumpulkan

	kegiatan di rumah untuk mengeksplorasi lebih detail setelah sesi dan kembali pada minggu berikutnya atau di akhir program.
Thought–feeling cool connections	Imbualah anak-anak untuk membuat hubungan antara pikiran mereka dan perasaan mereka. Anak-anak dapat diminta untuk membagikan satu jawaban dengan anggota kelompok lainnya. Jika anak-anak membuat koneksi yang berbeda dari anggota kelompok lainnya, ini dapat didiskusikan secara terbuka dengan cara yang tidak menghakimi.
Traffic light thinking	Membuat tautan antara berbagai jenis pemikiran dan sistem lampu lalu lintas. Anak-anak tidak perlu terlalu fokus pada pikiran ambar (pemikiran tipe observasi). Namun, mereka telah dimasukkan untuk membantu mencegah anak-anak mengeksplorasi pemikiran mereka dengan cara 'hitam dan putih' atau tidak fleksibel. Misalnya, pikiran hijau adalah 'baik' dan pikiran merah adalah 'buruk'.
Red light, green light	Anak-anak menulis pikiran lampu merah dan lampu hijau di gelembung pikiran. Tidak ada jawaban benar atau salah. Anak-anak membagikan isi dari

	salah satu gelembung pemikiran mereka dengan kelompok.
Red, amber, green	Penting bahwa ada perbedaan nyata antara cara perenang berperilaku ketika anak-anak bersorak dan mengatakan pikiran lampu hijau dan ketika mereka mengejek dan / atau mengatakan pikiran lampu merah. Dapat bermanfaat untuk membandingkan latihan ini dengan bagaimana anak-anak sering mengatakan pikiran lampu merah kepada diri mereka sendiri, mis. 'Kamu idiot' saat melakukan kesalahan. Seberapa berguna hal-hal yang kita katakan pada diri kita sendiri?
Changing those red light thoughts	Anak-anak didorong untuk berbagi dengan kelompok contoh tentang bagaimana mereka telah mengubah pemikiran lampu merah menjadi pemikiran lampu hijau yang lebih berguna.
Traffic lights thought contest	Baca contoh di gelembung pikiran ke grup. Anak-anak dapat menggunakan gambar, model, atau boneka. Anak-anak menunjukkan adegan mereka kepada kelompok. Para peserta ditanya bagaimana rasanya memainkan bagian yang berbeda. Kelompok tersebut

	<p>dapat ditanya apakah pikiran lampu merah atau hijau adalah yang paling kuat, berguna, menenangkan, dll. Ini dapat dibandingkan dengan seberapa banyak atau sedikit anak-anak mendengarkan pikiran lampu merah mereka sendiri.</p>
<p>Example: Red light thought challenge</p>	<p>Baca contohnya. Anak-anak mungkin ingin membaca; Namun, ini bisa memakan waktu lebih lama. Mintalah anak-anak membandingkan latihan ini dengan latihan kontes lampu lalu lintas</p>
<p>Red light thought challenge</p>	<p>Pikiran lampu merah yang dijelaskan tentang anak-anak lain sering kali merupakan pikiran yang dimiliki anak-anak tentang diri mereka sendiri. Namun, ini tidak selalu terjadi. Latihan ini kadang-kadang dapat membuat anak merasa rendah, terutama jika mereka kesulitan menemukan bukti yang bertentangan dengan pikiran mereka. Anggota kelompok lain dapat didorong untuk menawarkan dukungan dan / atau bantuan dalam hal ini.</p>
<p>Home Activity 7a: Thinking quiz</p>	<p>Anak-anak berlatih mengidentifikasi pikiran yang tidak membantu dan membantu.</p>
<p>Home Activity 7b: Red light thought challenge</p>	<p>Latihan ini bertujuan untuk membantu anak-anak mengeksplorasi berbagai</p>

	cara berpikir. Menemukan cara berpikir yang lebih berguna akan membantu meningkatkan suasana hati anak-anak dan mengurangi perasaan cemas, marah, atau tidak berdaya.
--	---

Long Session

Sertakan 'Merah, kuning, hijau' di halaman 151. Latihan ini dapat diubah agar sesuai dengan kelompok (mis. Perenang dapat menjadi pendaki atau pelari). Lebih banyak waktu dapat dihabiskan untuk latihan 'Kontes lampu lalu lintas' Anak-anak dapat diundang untuk membagikan contoh pemikiran lampu merah atau lampu hijau yang telah dikatakan kepada mereka oleh guru, teman, dll. Klip dari majalah dapat dipotong dan anak-anak dapat menghubungkan pemikiran lampu merah atau lampu hijau ke gambar dan berbagi ini dengan grup.

Note :

Latihan-latihan dalam sesi ini bertujuan untuk membantu anak-anak mengeksplorasi lebih lanjut cara berpikir alternatif tentang berbagai hal. Kami memiliki kecenderungan untuk mempercayai pemikiran lampu merah yang kami katakan kepada diri kami sendiri dan bertindak seolah-olah itu benar. Meskipun dalam beberapa kasus itu mungkin benar, umumnya lampu merah atau hal-hal negatif yang kita katakan kepada diri kita sendiri bukanlah fakta 100 persen. Dengan menangkap pikiran-pikiran lampu merah, kita mulai merenungkannya dan mencari bukti keakuratannya. Penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak bukti (atau pemikiran lampu hijau) yang kita temukan bertentangan dengan pikiran negatif atau lampu merah kita semakin baik. Masalah dengan pikiran lampu merah adalah bahwa, meskipun mereka sering dimaksudkan untuk membantu memotivasi atau melindungi kita, hasilnya biasanya mereka akhirnya

membuat kita merasa tidak bahagia, marah, khawatir, lebih kritis terhadap diri sendiri dan sering sangat macet. Ini kemudian menyebabkan lingkaran setan (pikiran lampu merah = perasaan tidak bahagia = lebih banyak pikiran lampu merah).

Thought-Feeling Cool Connections

Pada sesi terakhir kami membuat koneksi yang keren tentang berbagai cara berpikir. Beberapa orang berpikir dengan cara yang positif, seperti Pollyanna dengannya 'Permainan Senang', sementara yang lain sepertinya memakai milik mereka 'Topi berpikir suram' dan melihat hal-hal negative cara yang tampaknya membuat mereka terjebak. Kebanyakan orang memiliki campuran dari kedua jenis pemikiran tersebut secara berbeda situasi. Namun, ketika kita marah, marah atau khawatir, itu biasa bagi kita untuk memakai 'topi berpikir suram' kita dan menganggap yang terburuk tentang diri kita sendiri, segalanya dan semua orang. Dalam sesi ini kita akan membuat lebih banyak koneksi tentang pemikiran kita. Dalam latihan berikut, bersikaplah sejuk dan hubungkan pikiran-pikiran berikut di kolom sebelah kiri dengan perasaan di kolom sebelah kanan.

Pemikiran	Perasaan
Saya tidak punya teman karena saying orang yang mengerikan	Senang
Saya dapat melakukan jika saya mencoba	Sedih
Saya sudah mengatasi hal-hal yang lebih sulit dari ini sebelumnya. Roda besar bisa menyenangkan.	Marah
Saya ingin memukul semua anak lain di sekolah.	Khawatir/cemas
Saya selalu dapat meminta bantuan jika saya tidak bisa melakukannya.	Percaya diri
Saya tidak bisa mengatasinya. Itu terlalu sulit.	Excited

Menurut Anda, mana yang merupakan pikiran 'senang', seperti dalam 'Permainan Senang' Pollyanna, dan bagaimana Anda bisa tahu?

Traffic Light Thinking

Kami telah belajar koneksi keren tentang bagaimana pikiran kita mempengaruhi perasaan kita. Seperti para ilmuwan, kita sekarang akan mengeksplorasi pikiran-pikiran yang berhubungan dengan perasaan marah, marah, atau khawatir kita. Untuk melakukan ini kita akan mulai dengan menantang pikiran yang membuat kita tetap terjebak. Untuk melakukan ini, Anda mungkin terbantu membayangkan pikiran Anda sebagai warna sistem lampu lalu lintas.

Pikiran lampu merah biasanya membuat kita merasa lebih kesal, khawatir atau marah. Mereka tampaknya menahan kita dan membuat kita merasa tidak berdaya dan terjebak dalam lingkaran setan. Pikiran-pikiran ini sering membuat kita lebih sadar akan bahaya dan hal terburuk yang dapat terjadi pada kita atau orang lain. Pikiran lampu hijau adalah pikiran yang menenangkan atau menenangkan yang membuat kita merasa lebih baik tentang diri kita sendiri dan / atau situasi kita. Pikiran lampu hijau bermanfaat dan dapat membantu kita mengatasinya dengan lebih baik. Ini adalah pemikiran 'melakukan' yang membantu kita mengambil tindakan yang bertujuan untuk mencapai tujuan kita.

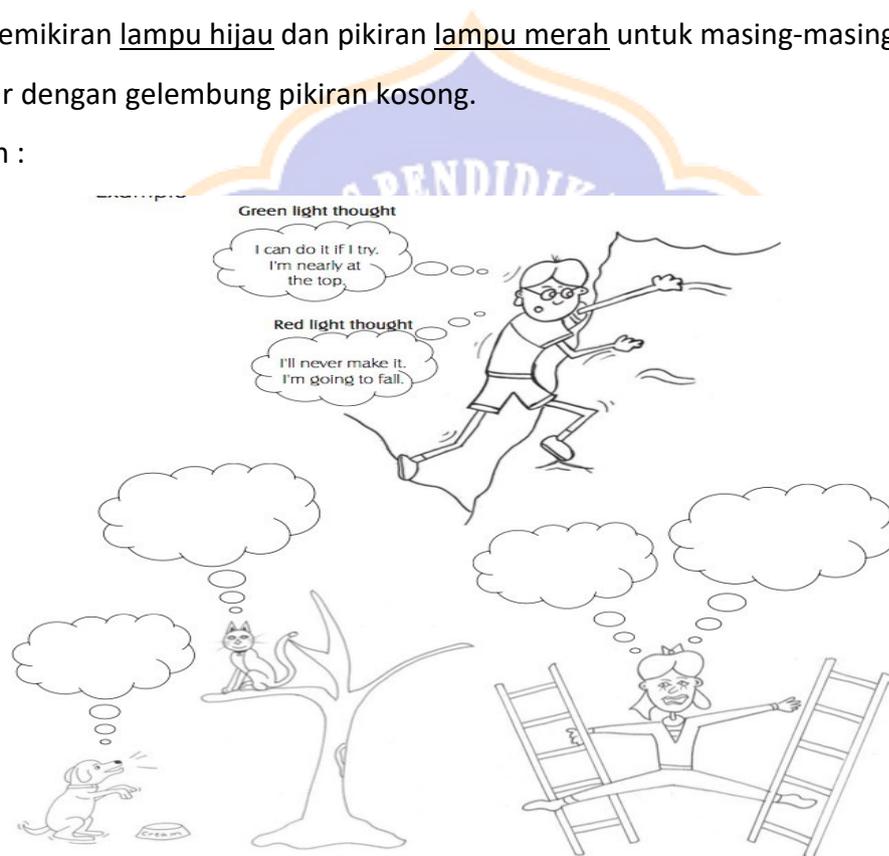
Pikiran kuning terang memperhatikan atau mengamati pikiran. Tidak ada nilai positif atau negatif yang diberikan kepada mereka. Itu hanya pikiran yang muncul di benak kita dan kemudian melayang lagi, seperti angin sepoi-sepoi di hari

musim panas. Meskipun pikiran kuning dapat membantu kita menjadi lebih sadar akan hal-hal di sekitar kita, mereka kurang penting dalam membuat koneksi keren yang diperlukan untuk membantu kita menjelajahi pikiran yang menyebabkan kita merasa begitu sedih, khawatir atau marah. Jika semua pikiran kuning, kita mungkin merasa damai tetapi kita juga mungkin tidak pernah menyelesaikan sesuatu. Lihat dua contoh pemikiran lampu lalu lintas di halaman berikutnya.

Red light, green light

Tulis pemikiran lampu hijau dan pikiran lampu merah untuk masing-masing gambar dengan gelembung pikiran kosong.

Contoh :



Red, Amber, Green

Tujuan latihan ini adalah untuk bereksperimen dan melihat efek pemikiran kita terhadap tindakan kita. Seorang sukarelawan dari kelompok berbaring tengkurap di kursi atau bangku. Ia diminta membayangkan bahwa mereka sedang berlomba di kolam renang. Saat anak berpura-pura berenang, seluruh anggota kelompok

didorong untuk meneriakkan pikiran lampu merah seperti 'Kamu tidak akan pernah berhasil' atau 'Kamu sangat lambat', dll. Setelah latihan ini, anggota kelompok bereksperimen dengan bersorak dan menawarkan pikiran lampu hijau perenang seperti 'Kamu baik-baik saja' atau 'Ayo, kamu hampir sampai'.

Apa efek pikiran lampu merah terhadap perenang?

Apa efek pemikiran lampu hijau pada perenang?

Berikan contoh amber yang mungkin dimiliki perenang.

Changing those red light thoughts

Pilih dua pikiran lampu merah di bawah ini dan lihat apakah Anda dapat mengubahnya menjadi pikiran lampu hijau.

Contoh :

PIKIRAN LAMPU MERAH

"Semua orang membenciku karena aku sangat jelek. Rambut saya menjijikkan, hidung saya terlalu panjang dan kaki saya seperti batang kacang".

PIKIRAN LAMPU HIJAU

'Saya tahu kadang-kadang saya merasa jelek, tetapi itu tidak berarti saya memang jelek. Tidak ada yang benar-benar mengatakan saya jelek. Pokoknya saya pandai olahraga, bahasa Inggris dan musik. Teman-teman saya mengatakan saya teman baik".

Pikiran Lampu Merah

1. Saya tidak akan pernah bisa mendaki gunung. Terlalu tinggi.

2. Tidak ada gunanya mencoba bergabung dengan tim olahraga. Mereka hanya akan memilih pemain yang bagus dan saya tidak pernah melakukan apa pun dengan baik.
3. Donald dan Daffy Duck terus mencelaku. Saya tidak akan pernah kembali ke sekolah bebek bodoh itu. Ini 're-duckulous'. Semua orang mengira saya benar-benar penipu.
4. Saya merasa pusing dan sakit lagi. Oh tidak, tolong, tolong, aku mungkin akan mati. Tidak, tolong, tidak di sini di sekolah. Anak-anak lain akan melihat. Aku butuh ibuku SEKARANG. Saya merasa pusing. Semakin buruk. Jangan biarkan aku pingsan dan mati. Arrrrrrh!

PIKIRAN LAMPU HIJAU

Traffic Lights Thoughts Contest

Buat grup bertiga dengan teman-teman Anda dan memerankan adegan berikut:

- Orang 1. Bertindak atau menggambar situasi atau tujuan yang mungkin sulit untuk Anda capai. Misalnya, memanjat gunung, membaca dengan suara keras, atau menghadapi pengganggu.
- Orang 2. Menjadi pikiran lampu merah Orang 1. Coba dan hentikan Orang 1 mencapai tujuan dengan mengatakan pikiran negatif kepadanya. Anda dapat berdebat dengan Orang 3 jika Anda mau.
- Orang 3. Anda telah menjadi pemikiran lampu hijau Orang 1. Coba dan bantu Orang 1 mencapai tujuannya dengan mengucapkan pikiran yang berguna atau menenangkannya. Anda dapat berdebat dengan Orang 2 jika Anda mau.
- Tampilkan adegan Anda ke seluruh grup. Diskusikan apa efek pemikiran lampu merah dan lampu hijau pada perasaan dan tindakan Orang 1.

Contoh: Red Light thought challenge

Seperti seorang ilmuwan yang mencari bukti, kita akan belajar cara-cara keren untuk menguji pikiran yang membuat kita merasa kesal atau khawatir. Dalam latihan berikut, pikirkan lampu merah yang dipikirkan oleh seorang teman tentang diri mereka sendiri. Misalnya, "Aku bodoh" atau "Tidak ada yang suka aku". Setelah mengidentifikasi pemikiran, lihat apakah Anda bisa jelajahi bukti seperti yang ditunjukkan pada contoh di bawah ini.

Ini adalah lampu merah yang diduga dimiliki teman tentang diri mereka sendiri:

Saya sangat membosankan:

Berapa banyak pada skor 0-10 menurut Anda teman Anda percaya lampu merah mereka berpikir?

Bukti yang mengatakan bahwa lampu merah teman saya adalah 'sebenarnya' benar	Bukti yang mengatakan bahwa lampu merah teman saya berpikir 'tidak sebenarnya' benar
<ul style="list-style-type: none">• Teman-temannya mengatakan bahwa mereka tidak bisa pergi bersamanya di akhir pekan.• Dia harus tinggal di rumah sendiri.• Dia tidak suka sepakbola seperti yang lain anak-anak.• Beberapa anak di sekolah memanggilnya sarjana.• Terkadang dia berpikir bahwa dia melakukannya tidak cocok di sekolah.	<ul style="list-style-type: none">○ Tidak ada yang benar-benar mengatakan bahwa dia membosankan - hanya dirinya sendiri.○ Jika dia bosan dia tidak akan punya teman. Sebenarnya dia punya beberapa.○ Banyak anak tidak suka sepakbola. Bukan berarti dia membosankan. Lagi pula, dia suka snooker dan memancing.○ Ada banyak alasan lain mengapa

	<p>teman-temannya mungkin tidak dapat melihatnya di akhir pekan - mereka mungkin dihukum.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Semua orang berpikir kadang-kadang mereka tidak cocok. Itu tidak selalu berarti itu benar.
--	--

Berapa banyak pada skor 0-10 menurut Anda teman Anda percaya lampu merah mereka berpikir sekarang?

Red light thought challenge

Sekarang giliran Anda. Pilih lampu merah yang mungkin Anda atau orang lain miliki tentang diri mereka sendiri. Seperti halnya seorang ilmuwan, cobalah untuk menjelajahi beberapa pemikiran lampu hijau atau yang lebih berguna, menenangkan pikiran untuk menantang pemikiran lampu merah. Jangan lupa untuk menilai pemikiran sebelum dan sesudah menantangnya. Ini sulit - semoga berhasil!

Lampu merah mengira Anda atau seorang teman memiliki tentang diri mereka sendiri:

Berapa banyak pada skor 0-10 menurut Anda teman Anda percaya lampu merah mereka berpikir? _ _ _ _

<p>Bukti yang mengatakan bahwa pemikiran lampu merah 'seungguhnya' benar</p>	<p>Bukti yang mengatakan bahwa pemikiran lampu merah tidak 'seungguhnya' benar</p>

Berapa banyak skor 0-10 yang Anda atau teman Anda percaya lampu merah mereka pikirkan sekarang? _ _ _ _

Home Activity 7a: Thinking Quiz

Centang Kotak di Sebelah Kanan untuk Menunjukkan Pikiran Lampu Hijau atau Pikiran Lampu Merah	<u>Pikiran Lampu Hijau</u>	<u>Pikiran Lampu Merah</u>
Saya benar-benar bodoh.		
Mereka hanya ingin saya bermain karena mereka tidak dapat menemukan orang lain.		
Saya pandai dalam banyak hal tetapi jika saya bukan yang terbaik saya selalu menyerah.		
Mereka semua akan menertawakan saya jika saya pergi mengenakan pakaian ini. Saya dapat melakukannya jika saya mencoba.		
Saya sangat jelek.		
Seseorang akan membantu saya jika saya buntu.		
Saya tidak akan repot-repot pergi memancing pada hari Sabtu. Saya tidak pernah menangkap apa pun.		
Saya berusaha sangat keras dengan pekerjaan rumah saya karena jika saya tidak ibu saya akan meneriaki saya.		
Jika saya kesal atau khawatir, saya bisa memberi tahu orang lain bagaimana perasaan saya.		
Saya gitaris terbaik di dunia.		
Jika saya berpikir tentang tabrakan mobil saya mungkin berada di satu.		

Aku benci sekolah dan segalanya tentang itu.		
Beberapa orang menyukai saya dan beberapa tidak - itulah cara dunia.		
Kekhawatiran saya membuat saya merasa seperti menjadi gila.		
Hanya karena saya pikir ada monster di bawah tempat tidur saya tidak berarti ada.		
Saya benar-benar sampah dalam segala hal		
Saya mungkin tidak melakukannya dengan baik kali ini tetapi saya benar-benar menikmati mengambil bagian.		

Home Activity 7b: Red Light Thought Challenge

Lain kali Anda merasa kesal atau khawatir, periksa salah satu pikiran lampu merah Anda. Seperti seorang ilmuwan, cobalah dan jelajahi bukti untuk dan melawan pikiran lampu merah. Setelah Anda mengidentifikasi dan menilai pikiran Anda antara 0–10, tuliskan semua alasan mengapa pikiran lampu merah Anda benar. Setelah melakukan ini, lihat apakah Anda dapat menemukan bukti untuk mengatakan bahwa pemikiran itu tidak benar. Ini sulit dan butuh banyak latihan. Jangan menyerah - dan semoga sukses.

Lampu merah mengira Anda memiliki tentang diri Anda sendiri (saya bodoh, jelek, membosankan, dll.):

Berapa banyak pada skor 0-10 menurut Anda teman Anda percaya lampu merah mereka berpikir? _ _ _ _

Bukti yang mengatakan bahwa pemikiran lampu merah 'sepenuhnya' benar	Bukti yang mengatakan bahwa pemikiran lampu merah tidak 'sepenuhnya' benar

Berapa banyak skor 0-10 yang Anda atau teman Anda percaya lampu merah mereka pikirkan sekarang? _____





Session 8: Goal Setting

Tujuan dan sasaran:

- Buat rencana enam poin untuk penetapan tujuan.
- Dorong kelompok untuk bekerja bersama dan saling mendukung melalui kesulitan.
- Bantu kelompok untuk menjadi jelas dan spesifik tentang kesulitan mereka.
- Belajar dari menonton penetapan tujuan orang lain.

Material: Kursi, pensil, pilihan hoops.

Agenda dan tips untuk menjalankan sesi:

Latihan dengan huruf tebal di kolom sebelah kiri harus dimasukkan dalam sesi panjang dan pendek. Latihan-latihan lain bersifat opsional dan dapat dimasukkan dalam kelompok-kelompok di mana ada lebih banyak waktu. Banyak kegiatan / permainan yang menyenangkan dimasukkan sebagai opsional. Meskipun terkadang kekurangan waktu, penting untuk tidak menghentikan semua 'kesenangan' dari program ini atau Anda akan kalah Antusiasme anak-anak.

Short Session

EXERCISE	COMMENTS
Feedback	Sambut anak-anak dan bagikan agenda untuk sesi bersama kelompok. Dapatkan umpan balik singkat dari minggu anak-anak.
Review Home Activities 7a and 7b	Anak-anak dapat secara singkat mendiskusikan Kegiatan Rumah 7a dan 7b. Fasilitator mengumpulkan kegiatan di rumah untuk mengeksplorasi lebih

	detail setelah sesi dan kembali pada minggu berikutnya atau di akhir program.
Murder mystery	Anak-anak didorong untuk membuat hubungan antara keterampilan yang dibutuhkan untuk menemukan pembunuh (mengamati orang lain, mendengarkan, dll.) Dan keterampilan yang diperlukan untuk pemecahan masalah dan / atau penetapan tujuan. Pertanyaan dapat diajukan; misalnya, "Apa yang perlu Anda lakukan untuk menangkap si pembunuh?" "Bagaimana Anda mengetahuinya?" "Panca indera mana yang Anda gunakan?" "Apa yang terjadi jika tebakan Anda salah?"
IT solutions	Latihan ini mirip dengan yang di atas. Beberapa kelompok anak yang lebih tua mungkin lebih menyukai kegiatan ini
As clear as mud	Imbualah anak-anak untuk membaca bagian-bagian yang berbeda. Mintalah anak-anak yang berbeda untuk membagikan jawaban mereka kepada kelompok.
Hoola hoola	Anda akan membutuhkan ruang yang jelas untuk menyelesaikan latihan ini (ruang olahraga atau taman bermain).

	<p>Anak-anak menemukan pasangan. Mereka kemudian diberi simpai dan diminta untuk menyelesaikan tahap latihan A – F sebelum memberi makan kembali ke kelompok. Adalah penting bahwa anak-anak bekerja bersama, menghasilkan ide-ide dan mengeksplorasi kemungkinan konsekuensi dalam bagian A – D sebelum mempraktikkan ide-ide mereka. Waktu diberikan bagi anak-anak untuk berlatih dan mengubah rencana mereka sebelum lomba dimulai. Setelah perlombaan, anak-anak diminta untuk melaporkan kembali kepada kelompok tentang hasil mereka. Jika fasilitator lebih suka, balon atau bola bisa digunakan sebagai ganti lingkaran.</p>
Home Activity 8a: Superstars	<p>Penting untuk mengamati bagaimana orang lain mengatasi masalah. Anak-anak belajar banyak tentang mengatasi masalah dengan mengamati orang lain dengan keterampilan mengatasi yang baik.</p>
Home Activity 8b: Goal Setting	<p>Anak-anak berlatih latihan yang telah mereka pelajari</p>

Long Session

Sertakan 'solusi IT'. 'Superstar' dapat dimasukkan ke dalam sesi utama alih-alih sebagai latihan aktivitas rumah. Entah sebagai tambahan atau sebagai alternatif, harta rahasia (potongan buah atau permen kecil) dapat disembunyikan di sekitar ruangan sementara anak-anak tertutup. Anak-anak kemudian diberi waktu terbatas untuk menemukan harta karun itu dan kembali ke tempat duduk mereka. Anak-anak ditanya apa yang mereka lakukan untuk menemukan harta karun itu (mendengarkan, mencoba satu tempat ke tempat lain, mengawasi orang lain, dll.). Permainan 'Hoola hoola' dapat diperpanjang dengan menyediakan setiap anak dengan lingkaran mereka sendiri atau dengan membagi kelompok menjadi dua dan memiliki satu lingkaran per tim. Jika Anda punya waktu, cerita pendek atau klip video / DVD yang menunjukkan keterampilan pemecahan masalah atau penetapan tujuan yang baik juga dapat dimasukkan. Beberapa diskusi tentang anggota keluarga, teman atau orang terkenal yang pandai memecahkan masalah atau menetapkan tujuan, dan mengapa, juga dapat membantu.

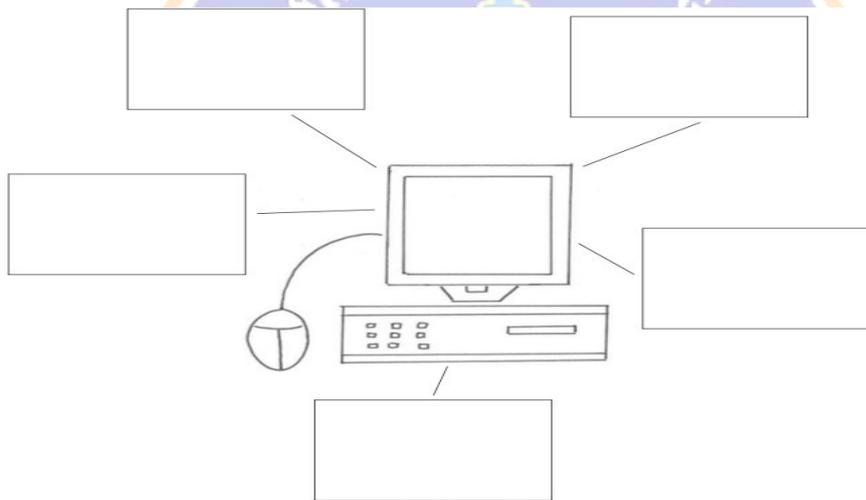
Murder Mystery

- Satu anak sukarelawan untuk menjadi detektif. Dia diminta untuk meninggalkan ruangan sementara anggota kelompok lainnya memutuskan siapa yang akan bertindak sebagai pembunuh.
- Pembunuh membunuh korbannya dengan mengedipkan mata pada mereka. Jika anggota kelompok dikedipkan mata oleh si pembunuh, mereka harus berpura-pura mati 'keras' dan berbaring di lantai seolah-olah mereka sudah mati.
- Ketika semua anggota kelompok siap, detektif diundang kembali ke ruangan. Dia harus menggunakan keterampilan detektif untuk mengidentifikasi siapa pembunuhnya.

- Ketika si pembunuh ditemukan, permainan berakhir. Anda mungkin ingin bertukar peran dan bermain lagi.

IT Solition

Banyak dari Anda sudah menjadi sangat pandai dalam menemukan solusi untuk situasi sulit. Di layar komputer di bawah ini, tulis game komputer favorit Anda. Di kotak luar, tulis hal-hal berbeda yang harus Anda lakukan untuk mencapai tujuan dan menjadi terampil dalam permainan ini. Misalnya, bagaimana Anda mengalahkan naga itu? Naiki air terjun? Melewati ke tingkat berikutnya? Anda mungkin terbantu untuk memikirkan tips yang akan Anda berikan kepada teman yang memainkan permainan untuk pertama kalinya.



Gambar. IT Solution

As Clear as Mud

Banyak anak merasa sulit untuk menggambarkan masalah dan tujuan mereka. Mereka sering tahu ada sesuatu yang salah dan mereka tidak bahagia tetapi tidak bisa menjelaskan alasannya. Koneksi keren pertama yang perlu Anda lakukan untuk mencapai tujuan Anda menjadi jelas tentang apa yang

mengganggu Anda dan ke mana Anda ingin pergi. Untuk melakukan ini, Anda perlu belajar bagaimana menjadi spesifik dan jelas seperti aliran gunung daripada terlalu besar dan tidak jelas seperti sungai berlumpur. Buat koneksi yang keren tentang pernyataan mana yang berlumpur dan yang jelas dari contoh berikut.

Jack : Saya benci sekolah dan saya tidak akan kembali ke tempat sampah itu.

Orangtua : Ada apa dengan sekolah yang mengganggu Anda?

Jack : Ada apa dengan sekolah yang mengganggu Anda?

Orangtua : Pernahkah terjadi sesuatu yang tidak Anda ceritakan?

Jack : Tidak, aku hanya benci kesekolah dan tidak mau dating kesekolah

Lauren : Aku benci sekolah dan tidak akan kembali ke tempat sampah itu.

Orangtua : Ada apa dengan sekolah yang mengganggu Anda?

Lauren : Aku paling benci waktu istirahat.

Orangtua : Apa yang begitu buruk tentang waktu istirahat?

Lauren : Anak-anak lain terus memanggilku boffin karena aku jago matematika dan semacamnya.

Orangtua : Dan apa salahnya disebut seorang boffin?

Lauren : Itu membuat saya merasa saya berbeda seperti anak aneh atau sesuatu.

Anak di atas mana yang paling jelas menggambarkan masalah mereka di sekolah, Jack atau Lauren? _ _ _ _

Jika Anda seorang guru atau orang tua, apakah Anda pikir akan lebih mudah membantu Jack atau Lauren? Berikan alasan Anda di bawah ini:

Jika Anda seorang guru atau orang tua yang mencoba membantu Jack, bagaimana perasaan Anda?

Hoola Hoola

Misi Anda adalah untuk menyelesaikan masalah berikut dengan menggunakan rencana penetapan tujuan A – F. Dengan bantuan pasangan mengambil simpai dan mencoba mendapatkannya dari satu sisi ruangan ke lainnya tanpa menyentuh simpai dengan tangan atau kaki Anda. Pikirkan tentang apa yang akan Anda lakukan, dan lengkapi jawaban untuk A – D, sebelum Anda mulai dengan lingkaran Anda.

(A) Apa tujuan anda ?

(B) Apa yang dapat Anda lakukan untuk mewujudkan tujuan Anda? (ide ide)

- 1) -----
- 2) -----
- 3) -----

(C) Apa yang bisa menghentikan Anda mencapai tujuan Anda? (konsekuensi)

- 1) -----
- 2) -----
- 3) -----

(D) Menurut Anda, mana dari ide Anda yang paling berhasil?

(E) Percobaan dan coba rencana Anda dengan pasangan Anda.

(F) Apa yang terjadi? Apa itu bekerja?

Hasil Positif	Hal-hal untuk ditingkatkan

Home Activity 8a: Supertars

Kadang-kadang ketika orang menjadi stres, sulit untuk memikirkan ide penetapan tujuan yang baik. Pada kesempatan ini orang bisa merasa sangat macet. Semakin macet mereka merasa semakin stres, seperti lingkaran setan. Ketika Anda terjebak seperti ini, Anda bisa mendapatkan beberapa ide bagus untuk penetapan tujuan memikirkan bagaimana orang lain dapat mengatasi jika mereka berada dalam situasi yang sama. Pikirkan seseorang yang Anda pandang atau yang menurut Anda dapat mengatasi dengan baik situasi yang penuh tekanan atau kesulitan. Ini bisa menjadi superstar dari TV, tokoh kartun, anggota keluarga, atau bahkan teman. Lengkapi informasi di bawah ini.

Jelaskan masalah yang menurut Anda akan sangat menakutkan atau membuat stres.

Tulis tujuan untuk memperbaiki masalah. (Bagaimana hal yang Anda inginkan?)

Tulis nama seseorang atau superstar yang Anda yakini akan dapat mengatasi situasi ini dengan baik. (Superstar tidak harus menjadi orang yang nyata.)

Bagaimana superstar Anda mengatasi situasi yang menakutkan atau stres? Apa yang akan mereka lakukan dan bagaimana perasaan mereka di dalam?

Home Activity 8b: Goal Setting

Misi Anda minggu ini adalah mengidentifikasi sesuatu dalam hidup Anda yang mengganggu kamu. Gunakan rencana penetapan tujuan A – F untuk membantu Anda mencapai tujuan Anda.

A) Apa tujuan anda ?

B) Apa yang dapat Anda lakukan untuk mewujudkan tujuan Anda? (ide ide)

1. -----
2. -----
3. -----

C) Apa yang bisa menghentikan Anda mencapai tujuan Anda? (konsekuensi)

1. -----
2. -----
3. -----

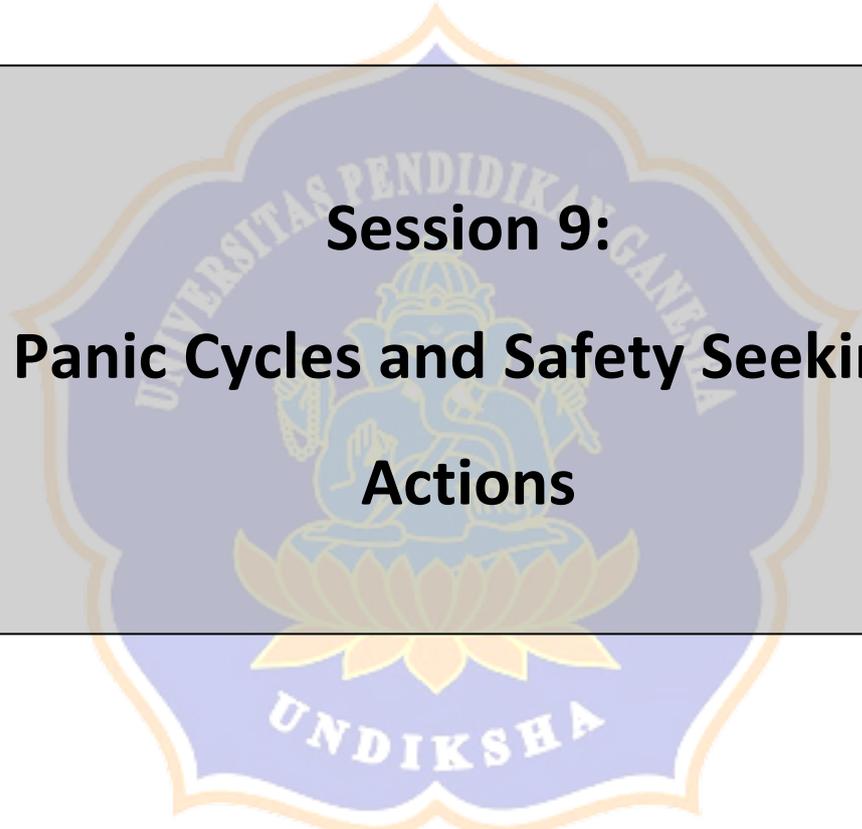
D) Menurut Anda, mana dari ide Anda yang paling berhasil?

E) Percobaan dan coba rencana Anda dengan pasangan Anda.

F) Apa yang terjadi? Apa itu bekerja?

Hasil Positif	Hal-hal untuk ditingkatkan





**Session 9:
Panic Cycles and Safety Seeking
Actions**

Session 9: Panic Cycles and Safety Seeking Actions

Tujuan dan sasaran :

- Pelajari koneksi keren tentang bagaimana setiap orang berbeda dan khawatir tentang hal-hal yang berbeda.
- Lihat bagaimana beberapa pemikiran dan perasaan Anda dapat membuat Anda merasa mandek.
- Cari tahu berbagai hal yang dilakukan orang untuk melindungi diri mereka sendiri dari kekhawatiran mereka dan bagaimana hal ini sering kali dapat membantu mengatasi masalah.

Material : Kursi, pensil.

Agenda dan tips untuk menjalankan sesi :

Latihan dengan huruf tebal di kolom sebelah kiri harus dimasukkan dalam sesi panjang dan pendek. Latihan-latihan lain bersifat opsional dan dapat dimasukkan dalam kelompok-kelompok di mana ada lebih banyak waktu. Banyak kegiatan / permainan yang menyenangkan dimasukkan sebagai opsional. Meskipun terkadang kekurangan waktu, penting untuk tidak menghentikan semua 'kesenangan' dari program ini atau Anda akan kehilangan antusiasme anak-anak.

Short Session

EXERCISE	COMMENTS
Feedback	Sambut anak-anak dan bagikan agenda untuk sesi bersama kelompok. Dapatkan umpan balik singkat dari minggu anak-anak.
Review Home Activities 8a and 8b	Anak-anak dapat secara singkat berbagi satu atau kedua kegiatan di

	rumah. Fasilitator mengumpulkan kegiatan di rumah untuk mengeksplorasi lebih detail setelah sesi dan kembali pada minggu berikutnya atau di akhir program.
The swamp monster	Anda membutuhkan banyak ruang. Mungkin memulai sesi dengan game ini di aula atau taman bermain. Dorong anak-anak untuk membuat hubungan antara memiliki kekhawatiran dan / atau perasaan kesal dan bagaimana ini dapat membuat Anda merasa sangat tidak berdaya dan macet.
Everyone is different	Beberapa anak senang membaca dan dapat dibuat merasa lebih terlibat. Namun, ini bisa memperlambat sesi. Anak-anak membagikan satu atau dua hal yang mereka lingkari sebagai hal penting bagi mereka dengan kelompok.
Don't panic!	Latihan ini membantu anak-anak untuk melihat hubungan antara pikiran dan perasaan mereka. Anak-anak harus didorong untuk memperhatikan bagaimana pikiran yang mengkhawatirkan meningkatkan sensasi fisik, membentuk lingkaran setan.
Put safety first!	Baca kisah tentang anak-anak di kereta

	<p>dan Jack dan vampirnya. Banyak dari anak-anak sering tampak bingung pada awalnya, tetapi pada akhirnya sebagian besar akan mendapatkan ide. Anak-anak dapat menjawab pertanyaan di halaman 180, baik sendiri atau bersama pasangan, dan memberi umpan balik kepada kelompok. Jika Anda memiliki waktu terbatas, dan mintalah anak-anak memberi umpan balik secara verbal tindakan mencari keselamatan. Anak-anak kemudian dapat dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil, diberi karakter dari latihan (Lauren, Katie, Jack atau Harry), dan diminta untuk menggambar, bertindak atau mengidentifikasi apa yang dapat mereka lakukan secara berbeda untuk mengatasi ketakutan mereka.</p>
My safety seeking actions	<p>Jika anak-anak tidak dapat menyebutkan nama sesuatu yang mereka takuti, mereka dapat mengarang atau memilih sesuatu yang mereka tahu orang lain takuti.</p>
Home Activity 9a: Hidden worries	<p>Anak-anak didorong untuk mengamati perilaku menghindar mereka.</p>
Home Activity 9b: What do I do?	<p>Ini membantu anak-anak mengembangkan pemahaman tentang</p>

	tindakan mencari keselamatan mereka sendiri. Anak-anak didorong untuk melihat bagaimana tindakan ini dapat membantu atau menghalangi mereka untuk mengatasi ketakutan mereka.
--	---

Long Session

Sertakan game 'Monster rawa'. Perlihatkan contoh tindakan mencari keselamatan dari sebuah cerita atau klip video / DVD. Kartun Disney klasik Dumbo adalah contoh yang bagus. Dalam film itu, gajah kecil 'Dumbo' percaya bahwa satu-satunya alasan ia dapat terbang adalah karena ia memegang bulu seekor burung. Tidak sampai ia menjatuhkan bulu secara tidak sengaja, ia tiba-tiba menyadari bahwa ia dapat terbang tanpa itu. Dalam latihan nanti anak-anak dapat diberikan lebih banyak waktu untuk memilih karakter yang ingin mereka lakukan sendiri.

Note:

Kami merasa bermanfaat untuk menyarankan bahwa anak-anak menunjukkan dengan tanda silang besar jika ada karakter yang mengingatkan mereka tentang diri mereka sendiri. Meskipun kebanyakan orang dapat mengidentifikasi dengan semua karakter di beberapa titik dalam kehidupan mereka, anak-anak mengidentifikasi diri mereka sangat mirip dengan karakter (Lauren, Katie, Jack dan Harry) secara teratur akan memerlukan penyelidikan lebih lanjut. (Ini adalah gejala yang mirip dengan gangguan kecemasan seperti fobia sosial, gangguan kompulsif obsesif, atau serangan panik).

The Swamp Monster

Monster rawa yang berbahaya dan kotor telah melarikan diri dari kedalaman rawa berlumpur di tanah Piggiwinkles.

Jika dia menyentuh Anda dengan jari-jari berlumpur magisnya, Anda akan secara otomatis terjebak seperti babi di bawah ini di rawa berlumpur. Satu-satunya cara untuk dibebaskan dari mantra rawa monster rawa adalah untuk anggota lain dari grup Anda untuk merangkak melalui kaki Anda.

Jika semua orang dibanjiri oleh monster rawa maka kekuatannya semakin kuat dan dia adalah pemenangnya.

Sesi ini membantu menunjukkan kepada kita bahwa:

- Terkadang masalah dan kekhawatiran kita bisa membuat kita merasa sangat macet.
- Terkadang hal-hal yang kita lakukan untuk membantu kita melarikan diri dapat membuat kita semakin terjebak.
- Melarikan diri dari ketakutan kita dapat membuat kita merasa lebih terjebak.
- Itu baik untuk meminta seseorang untuk membantu bahkan jika masalah tampaknya terlalu besar.

Everyone is different

Setiap orang berbeda dan akan khawatir tentang hal yang berbeda. Ini tergantung pada nilai-nilai mereka dan hal-hal yang penting bagi mereka. Kita biasanya mendapatkan nilai-nilai ini dari pengalaman yang kita miliki dalam hidup kita atau kadang-kadang dari keluarga kita. Jika seseorang dalam keluarga Anda memiliki pandangan yang kuat tentang sesuatu, Anda dapat membagikan pendapat mereka.

Ibu Lauren sering mengatakan kepadanya bahwa membuang sampah sembarangan adalah hal yang salah. Lauren juga berpikir ini hal yang 'buruk' untuk dilakukan. Di sisi lain, ibu Jack sering membuang sampah keluar dari jendela mobilnya saat ia mengemudi. Tidak mengherankan Jack sering menjatuhkan sampah di jalan dan sepertinya tidak peduli dengan kekacauan

sama sekali. Di bawah ini adalah beberapa hal yang penting bagi beberapa anak. Lingkari hal-hal di bawah ini yang penting bagi Anda.

Disukai oleh anak-anak lain	Pandai olahraga	Bersikap membantu dan ramah
Menjadi kurus	Menjadi pintar di tempat kerja saya di sekolah	Menjadi sempurna dan tidak melakukan kesalahan
Menjadi tangguh dan sulit	Menjadi berbeda dari orang lain	Senang di rumah dan bersama keluarga
Sedang merawat hewan	Pandai membuat atau memperbaiki sesuatu	Menjadi menarik bagi orang lain

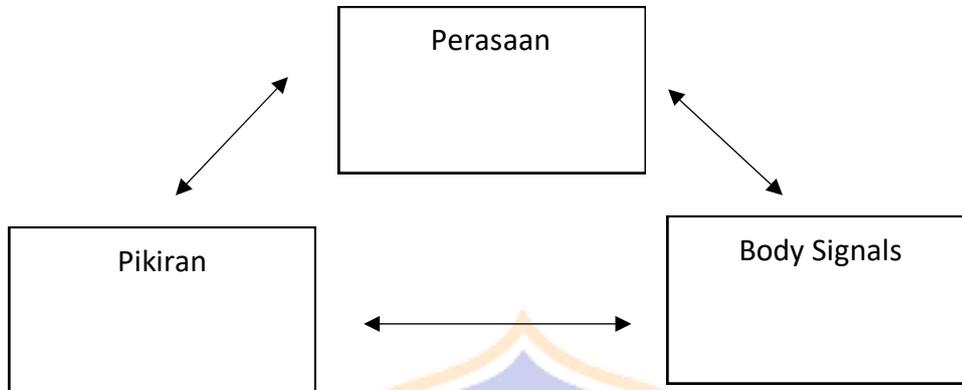
Hal-hal yang telah Anda lingkari di atas sangat penting bagi Anda. Karena ini, Anda cenderung khawatir tentang mereka. Jika terjadi kesalahan atau Anda merasa gagal di salah satu area ini, Anda cenderung merasa sangat kesal. Ini kadang-kadang disebut pemicu. Karena kita semua berbeda, kita semua memiliki pemicu yang berbeda untuk kekhawatiran kita.

Don't Panic!

Ketika orang khawatir itu selalu tentang hal-hal di masa depan dan apa yang akan terjadi daripada apa yang terjadi di masa lalu. Sangat mudah untuk terjebak dalam lingkaran setan yang dapat membuat Anda merasa semakin takut dan macet.

Buat koneksi yang keren dengan memperhatikan bagaimana dalam situasi yang berbeda kekhawatiran Katie dan Jack berbeda. Ini karena hal-hal berbeda penting bagi mereka. Katie tampaknya khawatir tentang ketampanannya dan Jack akan terluka secara fisik. Pikirkan saat Anda merasa khawatir. Dalam kotak di bawah, lihat apakah Anda dapat memetakan siklus kekhawatiran Anda:

Apa yang telah membuatmu khawatir? _ _ _ _ _



Put Safety First

Karena khawatir bisa sangat tidak nyaman dan menyebabkan siklus setan orang sering melakukan hal-hal untuk dicoba dan keluar. Ini disebut tindakan mencari keselamatan. Masalahnya adalah bahwa tindakan mencari keselamatan sering kali menipu Anda karena tindakan itu tampaknya membantu menghilangkan kekhawatiran Anda untuk sementara waktu, tetapi kemudian mereka kembali lagi dan dapat membuat Anda merasa lebih terjebak dan takut.

Cerita pendek berikut ini memberikan contoh tindakan mencari keselamatan :

- Katie khawatir tentang apa yang orang pikirkan tentang dia, jadi dia menghabiskan berjam-jam mempraktikkan apa yang dia katakan kepada orang-orang di cerminnya di rumah kalau-kalau dia mengatakan hal yang salah. Kecuali jika dia telah mempraktekkan apa yang harus dikatakannya, dia tidak berbicara sebagian besar waktu kalau-kalau dia membuat marah seseorang.
- Ayah Harry meninggal karena serangan jantung. Kadang-kadang ketika dia panik dadanya kencang dan dia pikir dia akan pingsan dan mengalami serangan jantung juga. Meskipun dokter telah mengatakan bahwa tidak

ada yang salah dengan dirinya, dia selalu berpegang pada sesuatu untuk menghentikan dirinya jatuh jika dia merasa khawatir. Untuk berjaga-jaga!

My safety seeking actions

Sebutkan sesuatu yang Anda takuti (Misalnya, laba-laba, ketinggian, orangtua berdebat, memerah muka di muka umum, dll.)

Apa hal yang Anda lakukan untuk menghindari ketakutan Anda atau menghentikannya? (Misalnya, mencuci tangan untuk menghindari kuman, tidak mendekati laba-laba, memikirkan hal lain)

Apa hal terburuk yang akan terjadi jika Anda berhadapan muka dengan ketakutan Anda tetapi tidak dapat melarikan diri atau melakukan hal-hal di atas? (Misalnya, pingsan, mati, gila, menjerit dan berteriak, ditertawakan)

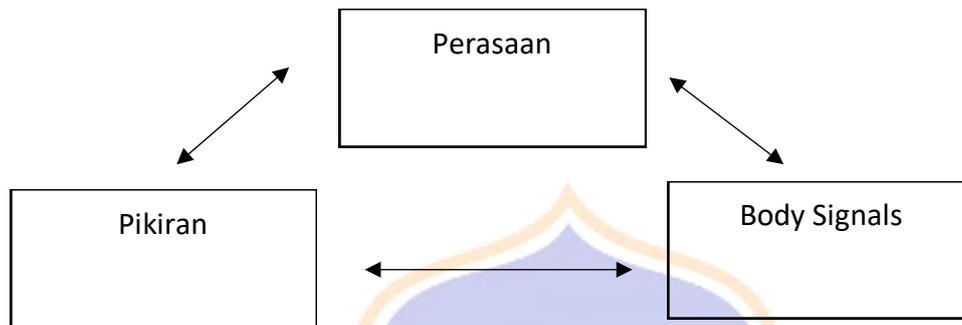
Home Activity 9a: Hidden worries

Tulis beberapa hal yang tidak suka Anda lakukan di kotak di bawah ini. Lingkari hal-hal yang Anda hindari karena takut.

Home Activity 9b: What do I do?

Pikirkan saat Anda merasa sangat takut, khawatir, atau panik. Lengkapi kotak-kotak di bawah ini:

Apa yang terjadi? _____



Sebutkan hal-hal yang Anda lakukan (tindakan mencari keselamatan) untuk mengurangi kekhawatiran Anda dan menenangkan diri. Misalnya lari, tinggal di rumah, dll.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Jika ada sesuatu yang dapat Anda lakukan secara berbeda untuk membantu Anda menghadapi ketakutan Anda lain kali, tuliskah dalam kotak di bawah ini:



**Session 10:
Facing your Fears**

Session 10: Facing your Fears

Tujuan dan sasaran:

- Pelajari cara memecahkan masalah Anda menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan lebih dapat dicapai.
- Tunjukkan bagaimana membayangkan diri Anda mencapai tujuan Anda dapat membantu.
- Tunjukkan bagaimana memodelkan diri sendiri pada seseorang yang berupaya dengan baik dapat membantu Anda mengatasi ketakutan Anda.

Material: Kursi, pensil, sepatu dengan renda.

Agenda dan tips untuk menjalankan sesi:

Latihan dengan huruf tebal di kolom sebelah kiri harus dimasukkan dalam sesi panjang dan pendek. Latihan-latihan lain bersifat opsional dan dapat dimasukkan dalam kelompok-kelompok di mana ada lebih banyak waktu. Banyak kegiatan / permainan yang menyenangkan dimasukkan sebagai opsional. Meski terkadang kekurangan waktu, penting tidak untuk menghilangkan semua 'kesenangan' dari program ini atau Anda akan kehilangan antusiasme anak-anak.

Short Session

EXERCISE	COMMENTS
Feedback	Sambut anak-anak dan bagikan agenda untuk sesi bersama kelompok. Dapatkan umpan balik singkat dari minggu anak-anak.
Review Home Activities 9a and 9b	Anak-anak dapat secara singkat mendiskusikan kegiatan rumah mereka. Fasilitator mengumpulkan kegiatan di rumah untuk

	mengeksplorasi lebih detail setelah sesi dan kembali pada minggu berikutnya atau di akhir program.
One two I can lace my shoe	Beri anak dua menit untuk menyelesaikan latihan. Bandingkan jumlah langkah yang telah diidentifikasi anak-anak. Pilih seorang sukarelawan untuk berpura-pura menjadi alien dan lihat apakah ia dapat melakukan langkah-langkah tersebut. Kecuali jika langkah-langkah tersebut diuraikan dengan jelas, tidak mungkin instruksi tersebut dapat diikuti.
Feel the fear	Latihan ini akan mengilustrasikan bahwa semakin sulit Anda menghindari atau menjauhkan 'pikiran menakutkan', semakin menakutkan dan jadinya semakin sulit diatasi. Latihan ini juga terkait erat dengan tindakan mencari keselamatan yang dijelaskan dalam Sesi 9.
Cutting your fear down	Mengilustrasikan bagaimana rasa takut dapat berkembang dan diatasi. Anak-anak dapat diminta untuk menceritakan pengalaman mereka sendiri dalam mengatasi ketakutan. Bagaimana mereka melakukannya? Siapa yang membantu mereka? Bagaimana perasaan mereka tentang

	ketakutan itu sekarang?
Step by step	Bacalah langkah-langkah yang diambil Miss Muffet untuk mengatasi ketakutannya terhadap laba-laba.
My step plan	Anak-anak didorong untuk lebih spesifik tentang apa yang ingin mereka capai (tujuan mereka) dan menuliskan ini di bagian atas rencana langkah mereka (langkah 7). Setelah mengidentifikasi tujuan ini, mereka dapat mulai pada langkah 1 dan bekerja dalam langkah-langkah kecil atau bekerja mundur dari tujuan mereka pada langkah 7. Anak-anak kemudian didorong untuk membagikan rencana langkah mereka dengan kelompok. Jika anak-anak tidak dapat mengidentifikasi ketakutan spesifik mereka dapat membuat rencana langkah yang akan membantu teman atau kerabat. Mempelajari proses adalah hal penting dalam latihan ini. Jika mereka memahami konsep-konsep dasar maka mereka dapat menerapkan prinsip-prinsip itu pada ketakutan / kesulitan mereka sendiri ketika mereka siap.
Home Activity 10a: Imagine, imagine, imagine	Latihan ini bertujuan membantu anak-anak memvisualisasikan diri mereka

	<p>sendiri untuk berdamai dengan ketakutan mereka. Banyak orang yang sangat menghindari ketakutan mereka sehingga hanya membayangkan ketakutan adalah langkah besar menuju koping. Bagi anak-anak untuk memvisualisasikan diri mereka hanya dengan ketakutan mereka bisa sangat memberdayakan dan dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri mereka.</p>
Home Activity 10b: How we face our fears	<p>Ini mendorong anak-anak untuk bekerja bersama untuk menghasilkan cara-cara baru untuk mengatasi.</p>

Long Session

Sertakan 'Satu dua saya dapat renda sepatu saya'. Anak-anak dapat diminta untuk menulis cerita pendek atau menggambar tentang ketakutan. Mereka dapat menciptakan karakter dan menulis / menggambar tentang bagaimana mereka mengatasi rasa takut dengan menggunakan beberapa keterampilan yang telah mereka pelajari (pikiran lampu hijau, memvisualisasikan diri mereka dalam mengatasi, memecah rasa takut menjadi langkah-langkah kecil, dll.). Atau, anak-anak dapat menjalankan rencana langkah mereka dengan pasangan dan menunjukkan kepada seluruh anggota kelompok.

One Two I can lace my Shoe

Bayangkan Anda telah bertemu alien. Dia ingin Anda mengajarnya cara mengikat tali sepatunya. Karena alien tidak pernah memakai sepatu sebelumnya dan dia tidak memahami hal-hal seperti 'membungkuk' atau 'hanya mengikatnya lewat

sana', Anda harus memecah instruksi Anda menjadi langkah-langkah yang sangat kecil dan menjadi sangat jelas sehingga dia bisa mengerti. Daftar instruksi Anda dalam kotak di bawah ini. Lihat siapa di grup Anda yang dapat membuat daftar jumlah langkah terbanyak.

Berikan daftar Anda kepada seorang teman dan lihat apakah mereka dapat mengikuti langkah-langkah jika mereka melakukan persis apa yang dikatakan instruksi Anda.

Lace my shoe: intruksi untuk alien

Feel the fear

Kebanyakan orang yang memiliki rasa takut atau khawatir mencoba menghindarinya dengan cara apa pun. Mereka tidak ingin mendengarnya, memikirkannya atau membicarakannya, dan yang paling utama mereka tidak mau harus menghadapinya. Mereka hanya ingin itu pergi. Masalahnya adalah kekhawatiran itu tidak selalu hilang begitu saja. Bahkan kadang-kadang semakin Anda mencoba untuk menghindari atau tidak memikirkan kekhawatiran Anda, semakin mereka tampaknya mengganggu Anda.

Cutting your fear down

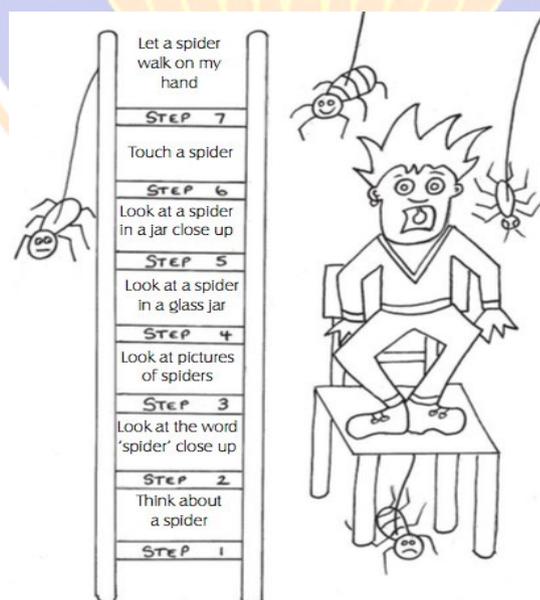
Semua orang tahu bahwa jika Anda jatuh dari kuda Anda harus kembali ke pelana sesegera mungkin. Itu karena ketika Anda memiliki pengalaman buruk Anda takut itu akan terjadi lagi, dan semakin cepat Anda menghadapi rasa takut, semakin mudah untuk mengatasinya. Semakin lama Anda menunda menghadapi rasa takut, semakin besar ia tumbuh. Pada saat rasa takut itu menjadi lebih besar

dari Anda, tidak mungkin Anda bisa mengatasinya secara langsung. Anda harus bekerja keras secara bertahap, dimulai dengan ketakutan yang lebih kecil terlebih dahulu.

Step by step

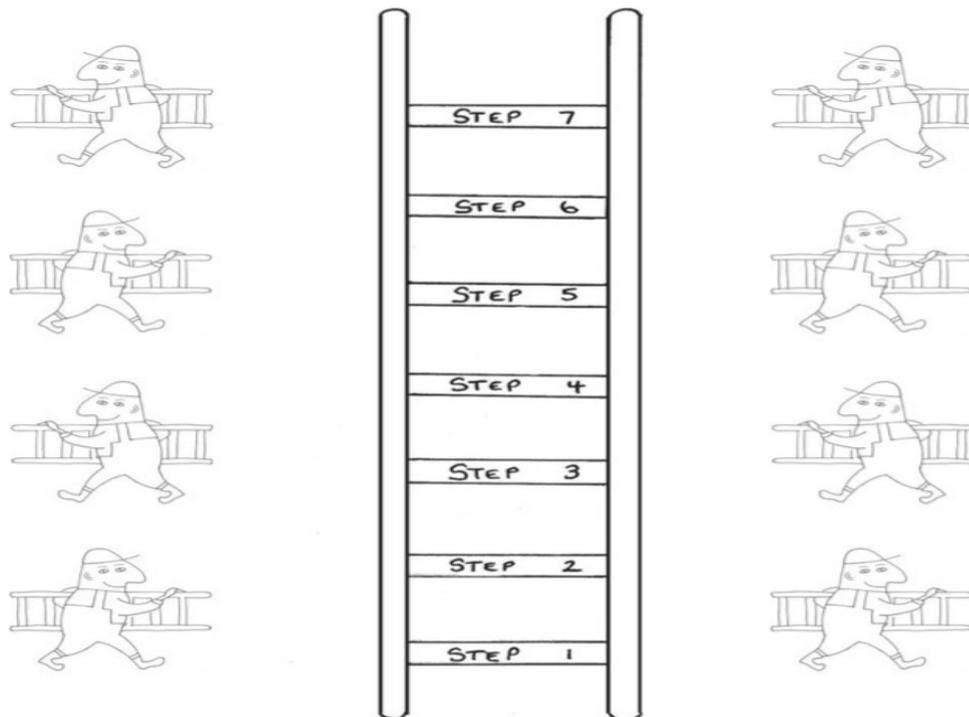
Untuk menghadapi sesuatu yang Anda takuti mungkin ada gunanya memecah rasa takut menjadi langkah-langkah kecil. Dalam contoh di bawah ini buat koneksi yang keren dengan melihat bagaimana Little Miss Muffet mengatasi ketakutannya terhadap laba-laba menggunakan pendekatan langkah-demi- langkah. Anda tidak perlu takut laba-laba menggunakan pendekatan ini. Sebenarnya pendekatan yang sama ini dapat digunakan untuk mengatasi rasa takut dari ketinggian, air, serangga, tikus, berbicara di depan umum, sakit atau sekolah. Yang paling penting adalah memulai dengan tujuan Anda pada langkah

7. Ini harus berisi apa yang ingin Anda lakukan ketika Anda telah mengatasi ketakutan Anda. Perhatikan bahwa Nona Kecil Muffet tidak harus menyukai laba-laba untuk mengatasi ketakutannya. Dia puas hanya dengan satu langkah di tangannya.



My Step Plan

Karena tidak ada dua orang yang sama, tangga langkah-demi-langkah setiap orang akan berbeda. Untuk memulai, tulis tujuan Anda di bagian atas tangga Anda (langkah 7). Setelah ini, selesaikan langkah 1 hingga 6 dengan langkah 1 sebagai langkah termudah dan sisanya semakin sulit. Semakin kecil langkah, semakin besar kemungkinan Anda mencapai tujuan.



Home Activity 10a: Imagine, imagine, imagine

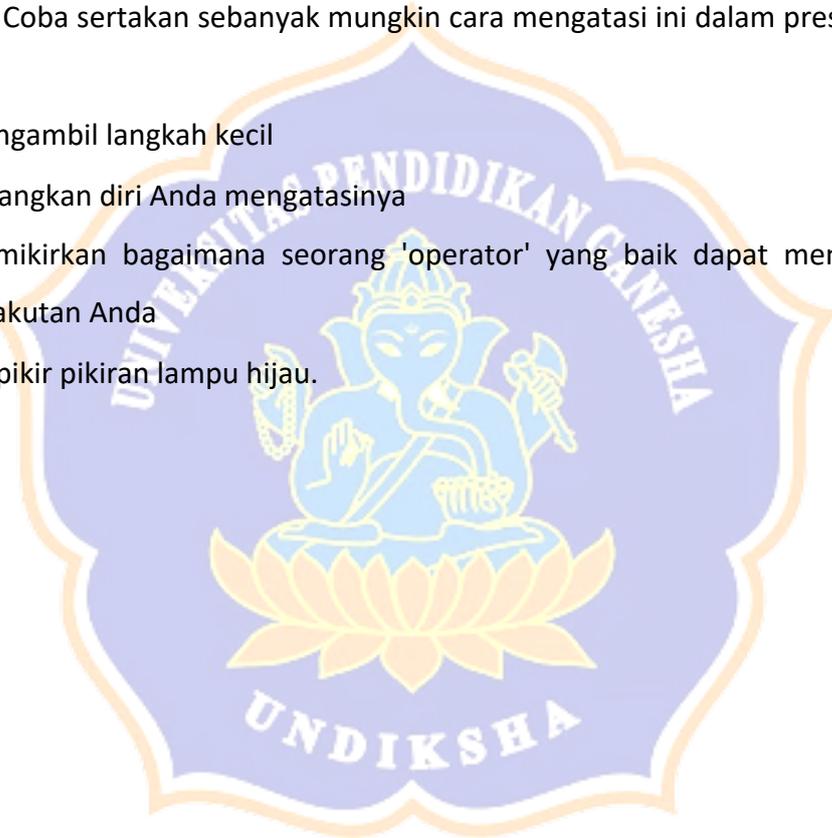
Untuk mengatasi masalah atau ketakutan, akan sangat membantu untuk membayangkan diri Anda mengatasi masalah. Biarkan pikiran Anda menjadi liar dan bermimpi beberapa cara keren untuk mengatasi ketakutan Anda. Gunakan sihir untuk mengubah para pengganggu menjadi katak, menyelam dari papan selam atas, dapatkan nilai A dalam tes sains Anda, bayangkan kekuatan super untuk mengatasi monster yang menakutkan. Apa pun, pastikan Anda keluar di

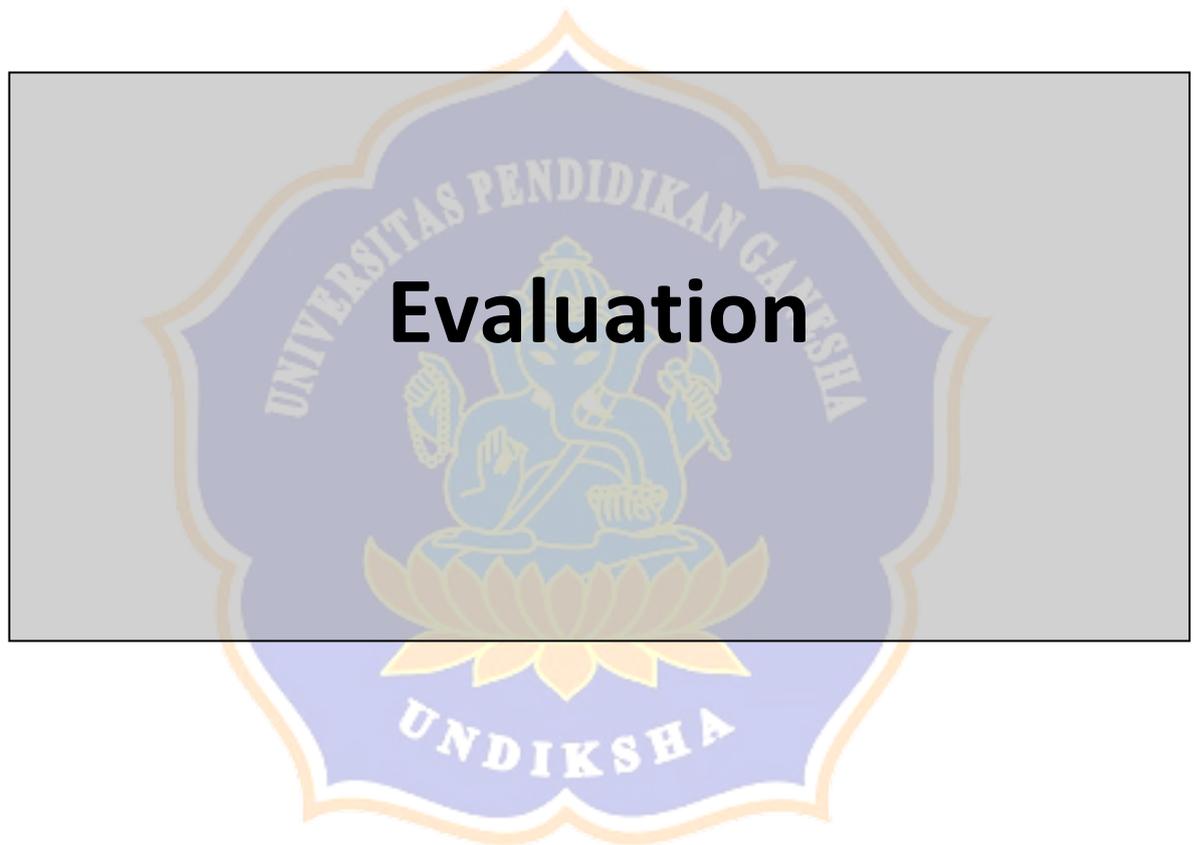
atas. Baik menggambar atau menggunakan bahan pemodelan untuk membuat adegan Anda. Bagikan ide Anda dengan grup.

Home activity 10b: How we face our fears

Berkumpul bersama teman dari grup selama seminggu. Rancang poster, atau buat pertunjukan kecil, tarian atau lagu pop, untuk menunjukkan bagaimana Anda membuat koneksi keren untuk menghadapi ketakutan Anda. Pertunjukan akan berlangsung sesi berikutnya dan masing-masing akan berlangsung tidak lebih dari tiga menit. Coba sertakan sebanyak mungkin cara mengatasi ini dalam presentasi Anda:

- Mengambil langkah kecil
- Bayangkan diri Anda mengatasinya
- Memikirkan bagaimana seorang 'operator' yang baik dapat mengatasi ketakutan Anda
- Berpikir pikiran lampu hijau.





Evaluation

Tujuan dan sasaran :

- Mengevaluasi program.
- Cari tahu apa yang telah kita pelajari.
- Lihat apakah kelompok telah membantu perasaan Anda.
- Temukan beberapa ide tentang cara meningkatkan kelompok untuk anak-anak lain di masa depan.
- Saling memberi selamat atas penyelesaian program dan menerima sertifikat.
-

Material : Kursi, pensil.

Agenda dan tips untuk menjalankan sesi:

Latihan dengan huruf tebal di kolom sebelah kiri harus dimasukkan dalam sesi panjang dan pendek. Banyak kegiatan / permainan yang menyenangkan dimasukkan sebagai opsional. Meski terkadang kekurangan waktu penting untuk tidak menghentikan semua 'kesenangan' program atau Anda akan kehilangan antusiasme anak-anak.

Short Session

EXERCISE	COMMENTS
Feedback	Sambut anak-anak dan bagikan agenda untuk sesi bersama kelompok. Dapatkan umpan balik singkat dari minggu anak-anak.
Review Home Activities 10a and 10b	Anak-anak dapat berbagi dan mendiskusikan kegiatan rumah

	mereka. Anak-anak didorong untuk menunjukkan atau melakukan aktivitas rumah mereka di depan kelompok.
Game	Anak-anak diundang untuk memilih satu atau dua permainan yang dimainkan di sesi sebelumnya dalam program.
Re-rate yourself	Anak-anak didorong untuk menilai ulang diri mereka sendiri. Bandingkan peringkat dengan latihan yang sama di halaman 53 dalam Sesi 1. Penting untuk membahas dengan anak-anak apa yang mereka lakukan terhadap setiap perubahan yang telah terjadi. Apa yang telah mereka pelajari / alami untuk berkontribusi pada perubahan nilai peringkat?
Cool connections evaluation	Anak-anak menyelesaikan evaluasi koneksi keren. Tujuh pertanyaan pertama mencerminkan maksud dan tujuan dasar program. Anak-anak didorong untuk menambahkan komentar lebih lanjut jika mereka mau.

Long Session

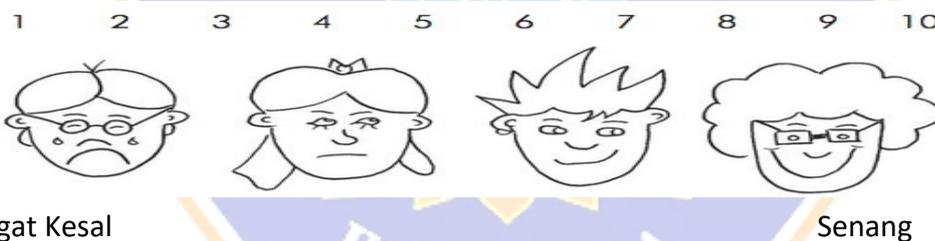
Anda mungkin ingin menyertakan pesta mini sebagai perayaan untuk menyelesaikan program. Ini bisa termasuk kue, minuman, dll. Anda mungkin ingin membuat sertifikat sendiri dan menyerahkannya kepada anak-anak.

Note:

Dalam beberapa kasus ketika anak-anak menilai ulang diri mereka sendiri, tingkat ketakutan atau kesal mungkin tampak memburuk sejak awal program. Ini tidak masalah. Itu hanya ukuran. Ada kemungkinan bahwa keadaan pribadi / lingkungan anak mungkin telah berubah untuk memengaruhi perasaan mereka. Misalnya, selama program mereka mungkin mengalami kehilangan atau trauma yang signifikan. Beberapa anak juga melaporkan bahwa seiring berjalannya program mereka belajar lebih banyak tentang perasaan mereka dan lebih mampu memberikan ukuran akurat perasaan mereka pada akhir program. Ini menunjukkan bahwa langkah-langkah yang dicatat pada awal program tidak akurat.

Re-rate yourself

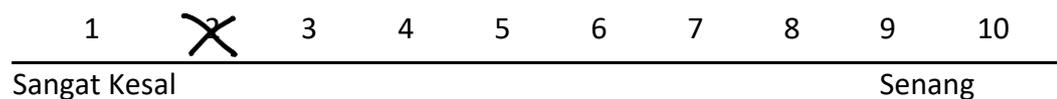
Tandai tanda silang pada nomor yang saat ini paling Anda rasakan mewakili hidup Anda dan bagaimana Anda mengatasi masalah baik di dalam maupun di luar sekolah.



Sangat Kesal

Senang

Tuliskan tiga hal di bawah ini yang paling membuat Anda sedih dalam hidup Anda di awal program. Beri tanda silang pada nomor yang paling mewakili perasaan Anda sekarang.



1) 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sangat Kesal								Senang	

2) 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sangat Kesal								Senang	

3) 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sangat Kesal								Senang	

Cool Connection Evaluation

Untuk setiap pertanyaan berikut, silakan beri tanda centang kotak di bawah ini.

Sudahkah Anda bersenang-senang di grup?

Tidak semua	sedikit	banyak	Sangat banyak
-------------	---------	--------	---------------

Sudah berada dalam kelompok membantu Anda menjadi lebih baik dengan anak-anak lain?

Tidak semua	sedikit	banyak	Sangat banyak
-------------	---------	--------	---------------

Sudah berada dalam kelompok membantu Anda merasa lebih percaya diri?

Tidak semua	sedikit	banyak	Sangat banyak
-------------	---------	--------	---------------

Apakah berada dalam grup memberi Anda pengalaman baru?

Tidak semua	sedikit	banyak	Sangat banyak
-------------	---------	--------	---------------

Apakah Anda berpikir bahwa kelompok tersebut telah membantu Anda merasa lebih baik tentang diri sendiri?

Tidak semua	sedikit	banyak	Sangat banyak
-------------	---------	--------	---------------

Sudah berada dalam kelompok membantu Anda dengan kekhawatiran Anda?

Tidak semua	sedikit	banyak	Sangat banyak
-------------	---------	--------	---------------

Komentar lebih lanjut tentang grup:

.....

.....



RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Canggu pada tanggal 28 Desember 1994 sebagai anak kedua dari pasangan Drs. I Nyoman Ratmaja, M.Pd dan Ni Made Sriani, S.Pd. Saat ini penulis tinggal di Jln. Surya Bhuana No. 10A, Banjar Surya Bhuana, Kec. Kuta Utara, Kab.

Badung, Bali. Penulis mulai mengenyam pendidikan pada tahun 1998 dengan menempuh pendidikan di TK Citta Dharma. Pendidikan Sekolah Dasar di SDN 1 Kerobokan Kaja 2001-2007. Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 3 Mengwi pada tahun 2007-2010. Pendidikan Menengah Atas di SMA Dwijendra pada tahun 2010-2013. Pendidikan Sarjana di tempuh penulis pada tahun 2013-2018 pada Jurusan Psikologi di Universitas Udayana. Hingga akhirnya pada tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling di Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

