

ELKPD

AFIRMASI POSITIF



Tema : Kekuatan

Nama : _____

Kelas : _____

KEGIATAN 1 :

tulis jawabanmu pada tabel yang telah disediakan!

Menurut kamu, orang yang berani itu seperti apa?

Apa keberanian yang pernah kamu lakukan?

Sebutkan 3 keputusan yang pernah kamu ambil dalam hidupmu!

Dari ke 3 itu mana yang paling kamu banggakan? Apa alasannya?

Kapan terakhir kali kamu berani mengatakan "tidak" pada sesuatu yang tidak kamu suka?

Kebiasaan buruk apa yang sudah berhasil kamu rubah?

Apa yang akan kamu biasakan supaya lebih berani kedepannya?

KEGIATAN 2 :

ceklis tabel yang menggambarkan diri kamu!

- | | |
|---|--|
| ☐ Berani mencoba | ☐ Tidak mudah ikut-ikutan |
| ☐ Berani mengkritik | ☐ Berani berpendapat |
| ☐ Bisa mengambil keputusan | ☐ Tegas |

KEGIATAN 3 :

tekan mikrofon dan ucapkan kalimat di sampingnya

Baca pelan – pelan dan hayati :)



Aku berani menjadi diriku sendiri



Aku percaya pada pilihanku



Aku bisa berkata tidak jika tidak setuju



Aku tidak harus ikut-ikutan orang lain



Aku berani menyampaikan pendapat



Aku kuat menghadapi rasa takut



Aku bisa menjadi lebih kuat kedepannya

KEGIATAN 4 :

tulis jawabanmu pada tabel yang telah disediakan!

Buat kalimat positif versi kamu, untuk dirimu sendiri

--

KEGIATAN 5 :

pilih tabel yang sesuai dengan isi hati kamu

Skala berharga

☐

Aku tidak berharga

☐

Aku berharga

☐

Aku sangat berharga

Pilih gambar yang sesuai dengan suasana hatimu

Senang



Sedih



Marah



Atau yang lain?



Setiap orang memiliki kekuatan dalam dirinya. Terkadang kita merasa ragu atau takut untuk mengambil keputusan. Namun, keberanian bisa dilatih dari hal-hal kecil, seperti berani berkata jujur dan berani menjadi diri sendiri. Kamu harus berani karena kamu berharga.