ELKPD

AFIRMASI POSITIF



Tema : Keberartian

Nama : _____

Kelas : _____

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 1 : *tulis jawabanmu pada tabel yang telah disediakan!*

Menurut kamu, orang yang berharga itu seperti apa?

Kejadian apa yang membuat kamu merasa kalau kamu berharga?

Sebutkan 3 orang yang menghargai kehadiran kamu!

Dari ke 3 itu, siapa yang paling menghargai kamu? Apa alasannya?

Kapan terakhir kali kamu merasa diperhatikan?

Momen apa, yang membuat kamu merasa diterima apa adanya?

Ketika bersama siapa kamu merasa aman jadi diri sendiri?

KEGIATAN 2 : *ceklis tabel yang menggambarkan kondisi kamu!*

- ☐ Dihargai
- ☐ Disayangi
- ☐ Diperhatikan
- ☐ Di dengarkan
- ☐ Diterima apa adanya
- ☐ Di anggap penting

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 3 : *tekan mikrofon dan ucapkan kalimat di sampingnya*

Baca pelan - pelan dan hayati :)

- Aku orang yang berharga
- Aku layak dihargai
- Aku dikelilingi orang-orang yang peduli padaku
- Kehadiranku berarti bagi orang lain
- Aku tidak harus menjadi orang lain untuk disukai
- Aku pantas diperlakukan dengan baik
- Aku menghargai diriku sendiri

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

LIVEWORKSHEETS

Pilih gambar yang sesuai dengan suasana hatimu

Senang



Sedih



Marah



Atau yang lain?



Setiap orang memiliki nilai dan arti dalam hidupnya. Terkadang kita merasa tidak dihargai atau diabaikan, padahal sebenarnya kita memiliki banyak hal yang membuat kita berarti. Kehadiran kita, perhatian kita, dan kebaikan kecil yang kita lakukan memiliki arti bagi orang lain. Setiap orang berharga, termasuk kamu.

LIVEWORKSHEETS