

**KEGIATAN: KARTU PUJIAN****20 MENIT**

Beritahu siswa-siswi bahwa dalam kegiatan ini, mereka akan berkesempatan melatih diri mereka untuk memberikan dan menerima pujian.

**Beritahu** siswa-siswi bahwa pujian adalah cara untuk memuji seseorang atau menunjukkan apresiasi (penghargaan) dan kekaguman terhadap diri mereka sebagai seorang individu, atau karena hal-hal yang mereka lakukan. Meskipun baik untuk memberikan pujian dalam bentuk apapun, pujian yang memiliki dampak terbesar adalah yang menekankan pada kemampuan atau kualitas baik yang dimiliki oleh diri seseorang (yaitu lawan kata dari hal-hal yang dangkal/tidak sungguh-sungguh, seperti penampilan fisik seseorang).

**Jelaskan** kepada siswa-siswi bahwa belajar untuk memberikan dan menerima pujian adalah salah satu cara terbaik untuk merawat citra tubuh yang positif, **menjalin** persahabatan yang baik dan mencegah perundungan (*bullying*).

**Ingatkan** siswa-siswi, jangan pernah memberikan pujian yang tidak diinginkan, atau komentar yang dapat membuat seseorang merasa buruk atau tidak nyaman. Meskipun mereka berpikir mereka sedang memuji seseorang, bukanlah hal yang baik untuk membuat seseorang merasa buruk atau tidak nyaman.

**Bacakan** petunjuk-petunjuk kegiatan ini kepada siswa-siswi:

1. Dalam kantong/kotak, terdapat kartu yang bertuliskan nama dari masing-masing siswa-siswi. Kamu harus mengambil 1 (satu) kartu dari kotak ini, memastikan bahwa bukan nama kamu yang tertulis pada kartu yang kamu ambil tersebut;
2. Pada kartu tersebut, tuliskan sebuah pujian positif kepada orang yang namanya tertulis pada kartu tersebut;
3. Kamu dapat memilih untuk menuliskan namamu di bagian bawah kartu tersebut, atau membiarkannya anonim (tanpa nama). Ini pilihan kamu;
4. Kamu harus menuliskan pujian yang fokus pada kualitas dan kemampuan orang tersebut, bukan ciri-ciri fisiknya. Pujianmu harus bersifat tulus dan sungguh-sungguh;
5. Jika kamu sudah selesai, masukkan kembali kartu tersebut ke dalam kantong/kotak.

**Beri** siswa-siswi waktu 10 menit untuk menyelesaikan kegiatan ini. Jika waktu sudah habis, dan semua kartu sudah dimasukkan kembali ke dalam kantong/kotak, guru kemudian membagikannya kepada siswa-siswi sesuai dengan nama yang tertulis di kartu tersebut.

**Beritahu** siswa-siswi bahwa mereka dapat membaca kartu pujian mereka di waktu pribadi mereka, sesuai pertemuan.