

TU DILO: MEDAN PIKIRAN*

Pendahuluan: Pelajari cara mengatur emosi Anda selama situasi di luar kendali untuk memastikan keselamatan Anda dan meningkatkan hasil positif di masa depan.

Kegiatan Kesehatan & Ketahanan

Waktu

15 menit

Kesulitan

Mudah

Bahan-bahan

Balon, pita, spidol

*Kegiatan ini dibuat sebagai kelanjutan dari pembelajaran yang terkait dengan Tu Dilo Limitless Project.

Instructions

Langkah 1

- Fasilitator akan memberikan balon kepada setiap peserta dan meminta mereka untuk memikirkan sesuatu yang Anda hargai, ini bisa berupa situasi, kegiatan, atau orang.

Langkah 2

- Saat semua orang sudah mendapatkan balon, para peserta akan meniup balon tersebut dan menulis apa yang mereka hargai (di permukaan balon).

Langkah 3

- Peserta akan dibagi menjadi dua kelompok; satu kelompok akan mengikat balon di tali sepatu atau dengan pita atau pita di pergelangan kaki dan mereka harus melindunginya, sementara tim yang lain mencoba meledakkan balon lawan mereka.

Langkah 4

- Latihan ini diulang dengan bertukar kelompok.

Langkah 5

- Kelompok yang meledakkan balon lebih cepat adalah pemenangnya.

Langkah 6

- Setelah aktivitas selesai, lakukan refleksi kecil dengan bertanya kepada peserta:
 - Bagaimana sikap Anda ketika seseorang memengaruhi hal yang paling Anda sukai?
 - Bagaimana perasaan Anda tentang hal ini?
 - Bisakah Anda melakukan sesuatu yang berbeda, jika ya, apa yang akan Anda ubah?

