

Grafik dengan Empati

Pelajaran ini berfokus pada kepedulian melalui empati. Ini adalah kelas pertama di mana kosakata ini diperkenalkan. Siswa akan mengeksplorasi emosi dan kemudian menggunakan grafik untuk menyoroti empati terhadap orang lain yang serupa dan berbeda dari diri mereka sendiri.

sub-perawatanKonsep

Kasih Sayang, Empati, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

45 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Satu set kartu emosi untuk setiap siswa
- ☐ Grafik emosi kosong (lihat templat)
- ☐ *Catatan- pelajaran ini memiliki pekerjaan persiapan. Anda harus membuat satu set tongkat emosi untuk setiap anak sebelum memainkan permainan.

Peta Standar

Pelajaran ini selaras dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.



**DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN
EMOSIONAL.**

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Menunjukkan pemahaman tentang kata-kata emosi dasar.
- Menafsirkan emosi yang mungkin dirasakan orang lain dan menganalisis potensi peran mereka dalam menciptakan emosi tersebut.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Welas asih dan Empati berjalan beriringan. Saat Anda mengalami tarikan kasih sayang itu, Anda sering kali dapat mengungkapkan empati secara bersamaan. Minggu lalu kami berfokus untuk lebih memperhatikan hal-hal yang sering terlupakan di komunitas Anda. Minggu ini, tantangannya semakin dalam. Pilih satu orang di komunitas Anda untuk berempati dan tempatkan diri Anda pada posisi mereka selama satu hari.

Seperti apa harinya? Perjuangan apa yang mungkin dia hadapi? Apa yang mungkin menjadi puncak hari ini? Jika memungkinkan, cobalah dan hidupilah suatu hari seperti orang itu. Jika ini tidak memungkinkan, cobalah memvisualisasikan hari atau membuat jurnal tentangnya. Welas asih membuat kita merasakan emosi. Namun, empati sejati memungkinkan kita untuk menempatkan diri kita tepat di tempat orang lain, dengan semua pasang surut, perjuangan, dan perayaan. Latihan sederhana ini dapat membantu Anda melatih empati lebih mudah dengan semua orang yang berbeda baik secara lokal maupun internasional.

Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Gunakan Wajah Emosi di bawah untuk membantu siswa mengidentifikasi perasaan selama permainan.
- Gunakan kartu skenario di akhir pelajaran ini untuk membantu pemahaman.
- Tambahkan kartu skenario sulit "Buat Sendiri" untuk pelajar tingkat lanjut untuk memperpanjang pelajaran.



Membagikan

5-10 menit

Bagilah siswa menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 3-4 orang. Bacalah skenario berikut dengan lantang dan mintalah setiap kelompok memperagakan bagaimana mereka dapat menunjukkan belas kasihan kepada orang tersebut:

- Anda mematahkan kaki Anda.
- Anda lupa makan siang Anda.
- Anda sedih tentang anjing Anda.



Mengilhami

Apa itu Empati?

7-10 menit

Jelaskan bahwa empati adalah kemampuan untuk berbagi dan memahami perasaan orang lain.

Ini mungkin terdengar membingungkan, tetapi sebenarnya Anda melakukannya hampir setiap hari di kelas. Pernahkah Anda melihat seorang teman jatuh dan terluka? Bagaimana perasaannya? Dapatkah Anda membayangkan rasa sakitnya? Ya, tentu saja kita bisa! Setiap orang di kelas kami telah melukai diri sendiri setidaknya sekali. Kami tahu rasa sakit itu. Kita dapat berbagi dan memahami rasa sakit mereka karena kita tahu bagaimana rasanya dari pengalaman kita sendiri. Ini adalah empati.

Terkadang sesuatu terjadi pada orang lain yang belum pernah kita alami. Kita masih bisa menunjukkan empati, tapi kita harus berusaha keras untuk “menempatkan diri kita pada posisi mereka”. Mencoba membayangkan apa yang mereka rasakan dapat membantu kita memahami perasaan mereka sehingga kita dapat menunjukkan kebaikan dan empati terhadapnya.

Emosi Kita

10 menit

Kita tidak dapat berbicara tentang empati tanpa membicarakan emosi kita. Untuk membantu kita dalam pelajaran ini, kita perlu mempelajari 6 emosi berikut (angkat setiap wajah saat Anda menjelaskan emosi tersebut):

- Senang: Anak ini tersenyum. Dia senang dengan apa yang sedang terjadi.
- Sedih: Anak ini cemberut. Dia bahkan mungkin menangis. Dia tidak senang dengan apa yang sedang terjadi.
- Gila/Marah: Anak ini memiliki wajah yang kejam. Wajahnya berkerut dan dia memiliki cemberut. Dia tidak suka apa yang terjadi.
- Takut: Anak ini takut. Dia tidak merasa aman dan membutuhkan bantuan.
- Terkejut: Anak ini tertangkap basah. Dia tidak mengharapkan apa yang terjadi. Ini bisa baik atau buruk.
- Gugup: Anak ini tidak tahu apa yang diharapkan. Dia tidak suka tidak mengetahui apa yang sedang terjadi atau apa yang seharusnya dia lakukan.



Memberdayakan

20 menit

Bagikan satu set 6 kartu Wajah Emosi kepada setiap siswa. Pastikan mereka duduk di meja mereka sendiri atau memiliki cukup ruang untuk meletakkan kartu mereka di depan mereka untuk permainan. Juga berguna untuk merekatkan kartu ke stik es krim agar mudah digunakan.

Dengan menggunakan skenario-skenario berikut, bacakan dengan keras setiap situasi dan mintalah kelas "Memilih" menurut mereka emosi apa yang mungkin dirasakan orang tersebut. Tekankan bahwa kemampuan untuk berbagi dan memahami perasaan orang lain adalah empati. Setelah setiap "suara", buat grafik angkanya dari setiap emosi yang dipilih pada grafik Anda. Kemudian ungkapkan jawaban yang benar (banyak yang memiliki lebih dari satu emosi). Pastikan untuk menjelaskan MENGAPA anak mungkin mengalami semua emosi yang berbeda ini. Siswa yang mampu mengidentifikasi dengan benar salah satu emosi tersebut menunjukkan empati! Ulangi ini sampai salah satu emosi Anda benar-benar penuh pada grafik ATAU sampai Anda kehabisan semua skenario berikut.

- Alice kehilangan mantelnya di bus. Ibunya baru saja membelinya untuknya hari ini. (Sedih, Marah, Gugup, Takut)
- Hector jatuh di genangan lumpur. Dia tidak memperhatikan kemana dia berjalan. (Sedih, Marah, Terkejut)
- Lisa berjalan ke dalam pesta ulang tahun kejutannya. Dia bingung tentang apa yang sedang terjadi. (Senang, Terkejut, Gugup)
- Ayah E.J. mengajaknya menonton pertandingan bisbol. Dia akan pergi tepat setelah sekolah. (Senang)
- Jamal adalah siswa minggu ini. Dia akan membagikan foto keluarganya di depan kelas. (Senang, Gugup)
- Tambahkan contoh Anda sendiri untuk menyertakan siswa di kelas Anda.



Mencerminkan

5-7 menit

Dengan menggunakan grafik yang telah dilengkapi, mintalah siswa mengidentifikasi emosi yang paling umum dialami. Tanyakan kepada mereka contoh-contoh dalam kehidupan mereka sendiri ketika mereka merasakan emosi ini. Lanjutkan proses ini sampai keenam emosi telah dieksplorasi.



Ide Ekstensi

- Simpan kartu emosi ini sebagai cara untuk membahas empati saat orang lain kesal atau sangat bersemangat.
- Ambil foto setiap siswa yang menunjukkan setiap emosi dan buat kartu emosi yang dipersonalisasi untuk penggunaan pribadi mereka. Ini sangat membantu untuk anak-anak dengan spektrum autisme.



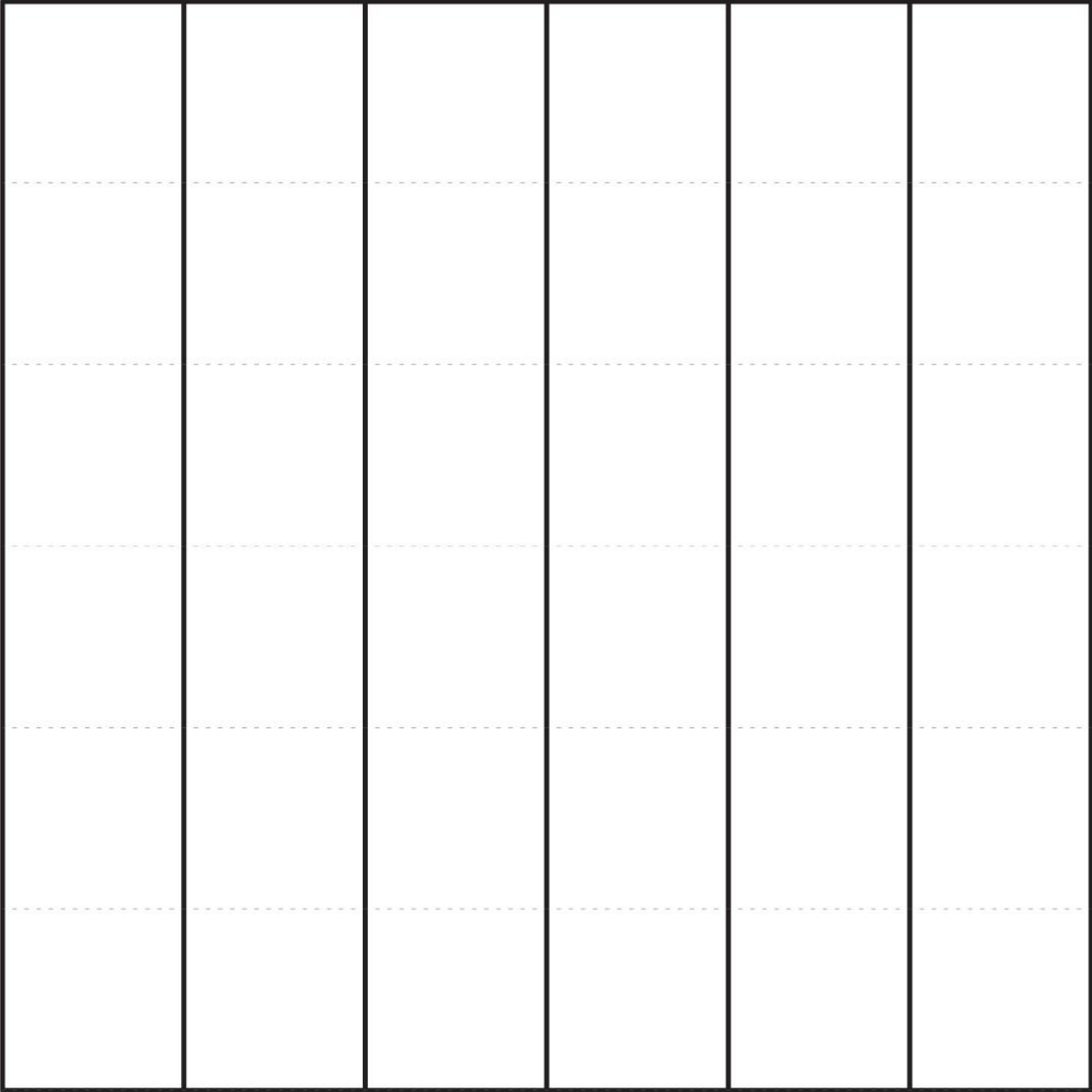
DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

Kolaborasi untuk Pembelajaran Akademik, Sosial, dan Emosional (KASEL) telah meninjau program SEL berbasis bukti sejak tahun 2003. Kindness in the Classroom® memenuhi Program SElect CASEL dan disertakan dalam Panduan CASEL untuk Program Pembelajaran Sosial dan Emosional yang Efektif.

Kebaikan di Kelas® memenuhi atau melampaui semua kriteria CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

Emotions Graph



Happy Sad Mad / Angry Scared Surprised Nervous

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®