

Koneksi Welas Asih: Jalan menuju Welas Asih

Pelajaran ini memberi siswa kesempatan untuk membangun keterampilan seputar belas kasih dan bersikap baik terhadap perasaan orang lain. Pelajaran ini berfokus secara khusus pada bagaimana kita menunjukkan kasih sayang ketika kita mengenali emosi dasar orang lain; itu juga menguraikan perbedaan antara empati dan simpati. Pelajaran ini adalah bagian kedua dari dua bagian.

sub-perawatan Konsep

Kasih sayang, Empati, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

45 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Dua "Cass of Compassion" ala pahlawan super, yang harus dibuat sebelum pelajaran; ini bisa terbuat dari kertas, sarung bantal, atau bahan lainnya. Anda bisa memberi satu S untuk Simpati, dan E di sisi lain untuk Empati. Tetap sederhana!
- ❑ Masking atau lakban untuk membuat "jalur" di lantai. Anda dapat menggunakan pita yang sama untuk membuat "pusat welas asih". Ini harus menjadi bentuk segitiga dengan welas asih di tengah atas, cerminkan gambar pembuka.
- ❑ Visual Path To Compassion untuk kemudahan penyajian (lihat di bawah)

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.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Terapkan pemahaman mereka tentang emosi dasar pada pemahaman mereka tentang kasih sayang, empati, dan simpati.
- Memprediksi bagaimana perasaan orang lain dalam menanggapi situasi yang berbeda.

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.



DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG DIREKOMENDASIKAN

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

UNTUK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN EMOSIONAL.

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.



Membagikan

5-7 menit

Dalam pelajaran terakhir kita berbicara tentang emosi dasar manusia. Ada delapan dari mereka! Adakah yang bisa mengingat apa emosi ini?

Undang tanggapan siswa. Tulis jawaban mereka di papan tulis atau proyeksikan di papan pintar. (Jawaban harus: kegembiraan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, jijik, kepercayaan, kejutan, dan antisipasi.)

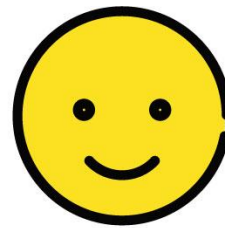
Bagus! Ini adalah emosi yang dirasakan setiap orang, tidak peduli dari keluarga, sekolah, kota, negara bagian, atau negara mana mereka berasal. Kami juga mempelajari wajah orang sehingga kami dapat menentukan emosi apa yang mereka rasakan. Dua pelajaran yang lalu, kami berbicara tentang membantu. Bagaimana emosi dan bantuan dapat dihubungkan?

Undang tanggapan siswa, tetapi ini bisa menjadi tantangan untuk dijawab, jadi tidak apa-apa untuk melanjutkan jika siswa tidak yakin.

Hubungannya adalah ketika kita melihat seseorang yang sedang berjuang atau yang sedih atau terluka, kita ingin membantu mereka, bukan?

Perasaan yang membuat Anda ingin membantu adalah emosi superpower yang kami sebut welas asih. Welas asih berarti peduli ketika orang lain terluka, sedih, atau membutuhkan. Ketika kita menunjukkan belas kasih kepada orang lain, kita menunjukkan kebaikan kepada mereka. KITA SEMUA memiliki kekuatan super ini di dalam diri kita, meskipun terkadang kita perlu bekerja keras untuk mengaktifkannya.

Tulis kata Kasih Sayang di papan tulis di bagian atas (atau gunakan gambar di bawah jika menggunakan smartboard).



COMPASSION
"I want to help you!"



Mengilhami

12-15 menit

Sekarang, jika kita melihat peta, dan welas asih adalah tujuan yang ingin kita tuju, kita akan melihat dua JALAN menuju welas asih.

Jalur ini disebut emPATHy dan symPATHy.

Tulis Empati dan Simpati dalam formasi segitiga di bawah Welas Asih seperti yang ditunjukkan di bawah ini; garis bawah, cetak tebal, atau sorot kata “jalur” di kedua kata tersebut.



COMPASSION

“I want to help you!”

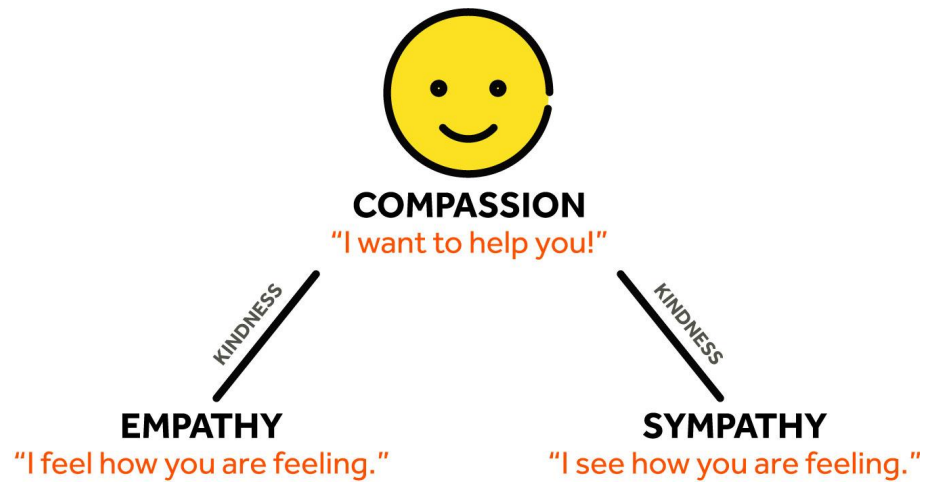
EMPATHY

SYMPATHY

Ketika Anda memahami perasaan orang lain karena Anda memiliki pengalaman yang sama, Anda mengambil jalan empati untuk merawatnya. Untuk memiliki empati Anda juga harus memiliki pengalaman, atau setidaknya pengalaman serupa! Anda dapat merasakan apa yang dirasakan seseorang karena Anda pernah mengalaminya!

Ketika Anda memahami perasaan orang lain karena Anda dapat melihat mereka sedih atau kesal atau takut, Anda mengambil jalan simpati untuk memperhatikan mereka. Anda dapat memiliki simpati untuk seseorang bahkan jika Anda tidak pernah memiliki pengalaman yang sama.

Tarik garis dari empati dan simpati hingga kasih sayang. Tambahkan "kebaikan" ke setiap baris.



Namun, apa pun jalan yang Anda tempuh, Anda tetap dapat menunjukkan kebaikan dan kasih sayang kepada orang lain dengan membantu, mendengarkan, menyertakan, atau melakukan hal lain untuk membantu mereka memahami bahwa Anda peduli.



Memberdayakan

5 menit

Sekarang kita akan berlatih mengidentifikasi jalan mana yang mungkin Anda ambil dalam situasi tertentu dan bagaimana Anda dapat menggunakan kekuatan super welas asih Anda untuk membantu seseorang yang membutuhkan.

[Siapkan ruang kelas seperti yang dijelaskan dalam Handout game Paths to Compassion.]

Perlihatkan Gambar 1 seorang anak dalam gips, tampak sedih (tunjukkan gambar atau proyek di smartboard).



(Sumber: <https://www.thriftyfun.com/Hand-Washing-With-a-Broken-Arm.html>)

Tanyakan kepada siswa menurut mereka apa yang dirasakan dan dipikirkan orang ini. Memanggil siswa untuk menjawab.

Selanjutnya, mintalah siswa untuk beralih ke jalur empati atau jalur simpati untuk orang ini. (Ingatkan siswa bahwa mereka mungkin dapat merasakan empati jika mereka juga mengalami patah tulang; jika mereka tidak patah tulang, mereka mungkin merasa simpati karena mereka dapat melihat bahwa dia sedih tetapi mereka tidak tahu bagaimana rasanya. patah tulang.)

Beri siswa kesempatan untuk bergerak kemudian tanyakan kepada siswa jalur empati mengapa mereka memilih jalur tersebut. Tanyakan kepada siswa di jalan simpati mengapa mereka memilih jalan itu.

Terakhir, tanyakan kepada siswa apa yang dapat mereka lakukan untuk menunjukkan kasih sayang dan kebaikan, menjadi penolong, kepada orang ini jika dia adalah teman sekelas mereka. Siswa (satu dari setiap jalur) yang Anda panggil mengenakan jubah welas asih, berjalan (atau mungkin "menerbangkan") jalur ke pusat "Belas Kasih" untuk memberikan jawabannya. Perhatikan persamaan dan perbedaan saran tersebut.

Mintalah siswa kembali ke posisi semula sebelum memperlihatkan Gambar 2.

Perlihatkan Gambar 2 seorang anak yang menumpahkan susunya saat makan.



Tanyakan kepada siswa menurut mereka apa yang dirasakan dan dipikirkan orang ini. Memanggil siswa untuk menjawab.

Selanjutnya, mintalah siswa untuk beralih ke jalur empati atau jalur simpati untuk orang ini. (Ingatkan siswa bahwa mereka mungkin dapat merasakan empati jika mereka juga pernah menumpahkan susu mereka sebelumnya; simpati jika mereka belum merasakan tetapi dapat memahami bagaimana perasaan anak ini.)

Beri siswa kesempatan untuk bergerak kemudian tanyakan kepada siswa jalur empati mengapa mereka memilih jalur tersebut. Tanyakan kepada siswa di jalan simpati mengapa mereka memilih jalan itu.

Terakhir, mintalah siswa memikirkan tentang apa yang dapat mereka lakukan untuk menunjukkan kasih sayang dan kebaikan, menjadi penolong, bagi orang ini jika mereka makan bersama dengannya. Murid (satu dari setiap jalur) yang Anda panggil memakai Compassion Cape dan berjalan di jalur menuju pusat “Welas Asih” untuk memberikan jawabannya. Perhatikan persamaan dan perbedaan saran tersebut.

Mintalah siswa kembali ke posisi semula sebelum memperlihatkan Gambar 3.

Perlihatkan Gambar 3 seorang anak yang sendirian atau ditinggal pada jam istirahat.



(Sumber: <http://news.urbandsitter.com/blog/how-to-help-kids-deal-with-rejection>)

Tanyakan kepada siswa menurut mereka apa yang dirasakan dan dipikirkan orang ini. Memanggil siswa untuk menjawab.

Selanjutnya, mintalah siswa untuk beralih ke jalur empati atau jalur simpati untuk orang ini. Jangan beri isyarat / ingatkan siswa saat ini.

Beri siswa kesempatan untuk bergerak kemudian tanyakan kepada siswa jalur empati mengapa mereka memilih jalur tersebut. Tanyakan kepada siswa di jalur simpati mengapa mereka memilih jalan itu.

Terakhir, tanyakan kepada siswa apa yang dapat mereka lakukan untuk menunjukkan kasih sayang dan kebaikan, menjadi penolong, orang ini jika mereka sedang istirahat bersamanya. Siswa (satu dari setiap jalur) yang Anda panggil mengenakan "Cape Belas Kasih" dan berjalan/menerbangkan jalur tersebut ke pusat "Belas Kasih" untuk memberikan jawabannya. Perhatikan persamaan dan perbedaan saran tersebut.



Mencerminkan

5 menit

Mintalah siswa duduk di Compassion Center.

Penting untuk diingat bahwa apakah Anda memiliki pengalaman yang sama dengan seseorang atau tidak, Anda tetap dapat menunjukkan kebaikan dan kasih sayang kepada orang lain. Jika Anda tidak pernah patah tulang, Anda mungkin tidak sepenuhnya memahami apa yang dialami seseorang dalam gips, tetapi Anda masih bisa merasakan simpati dan berbelas kasih serta membantu orang itu dengan membawa ranselnya atau mengambil sesuatu untuk mereka yang terjatuh. Jika Anda telah ditinggalkan dari permainan saat istirahat sebelumnya, maka Anda benar-benar memahami betapa sedihnya perasaan orang di gambar ketiga kami. Anda merasakan empati dan akan sangat ingin membantu orang itu merasa dilibatkan.

Mungkin sulit untuk melangkah dan membantu seseorang yang sedang mengalami sesuatu yang sulit. Saya tahu kita lebih suka bahagia dan nyaman. Semua orang ingin bahagia dan nyaman. Namun terkadang Anda mungkin melihat sesuatu yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman, seperti seseorang menumpahkan susunya saat makan siang. Namun, jika Anda dapat menunjukkan kasih sayang dan kebaikan kepada orang itu, Anda tidak hanya akan membuat mereka merasa lebih baik, tetapi Anda juga akan merasa lebih baik! Jadi, hari ini, perhatikan saat-saat ketika Anda dapat mengenakan Jubah Welas Asih dan menunjukkan belas kasih dan kebaikan kepada orang lain.



Ide Ekstensi

- Alih-alih menggunakan gambar, guru dapat memilih untuk memainkan peran situasi ini (baik dia sendiri atau dengan pembantu kelas; atau dia dapat meminta siswa untuk bermain peran).
- Mintalah siswa menggambarkan diri mereka sebagai Pahlawan Cinta Kasih. Gambar mereka dapat menggambarkan situasi (baik yang pernah mereka alami atau tidak) di mana mereka membantu seseorang dalam situasi stres atau tertekan yang mungkin mereka temui di sekolah. Ini dapat membantu mereka berpikir tentang kejadian sehari-hari di mana mereka mungkin perlu menunjukkan kasih sayang (yang mungkin belum pernah mereka pikirkan sebelumnya).



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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Jalan menuju Welas Asih

Penyiapan & petunjuk visual kelas

