

Langkah-langkah Pengampunan

Pelajaran ini dibuat berdasarkan pelajaran sebelumnya dalam unit ini. Pelajaran ini membantu siswa memahami langkah-langkah nyata untuk membantu mereka memaafkan orang lain. Melalui pengajaran dan cerita, siswa dapat melihat bagaimana pengampunan dapat diberikan dan dampak positif dari pengampunan tidak hanya pada orang lain tetapi juga pada diri kita sendiri.

MerawatSub-Konsep

Empati, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

35-40 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ *Bulan Lemon* oleh Edith Harapan Baik. <https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>
- ❑ Bahan jurnal (kertas, pensil)

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.

Memicu peringatan: Berbicara tentang emosi dan situasi di mana emosi yang kuat muncul dapat menyebabkan siswa mengungkapkan informasi pribadi yang mungkin memerlukan tindak lanjut oleh Anda sendiri atau konselor sekolah. Jika seorang siswa mengungkapkan informasi atau reaksi yang mengkhawatirkan, harap ketahui protokol sekolah Anda untuk memberikan dukungan dan sumber daya. Sebelum kelas, cari tahu kebijakan sekolah tentang melaporkan kekhawatiran tentang kesehatan mental siswa kepada konselor atau administrator sekolah.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Pelajari bagaimana memaafkan orang lain membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih bahagia.
- Hubungkan pentingnya dan dampak pengampunan dengan kepedulian.

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 hari mereka? Perjuangan apa yang mungkin mereka hadapi? Apa yang mungkin menjadi puncak hari mereka? Jika memungkinkan, cobalah dan hiduaplah suatu hari seperti yang mereka inginkan. 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 pasang surut, perjuangan, dan perayaan mereka. 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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Meskipun memaafkan adalah keterampilan yang sangat penting, beberapa anak mungkin bergumul dengan trauma masa lalu dan membutuhkan lebih banyak bantuan daripada yang dapat Anda berikan dalam kegiatan ini. Jika trauma terungkap melalui kegiatan ini, pastikan untuk meminta nasihat dari konselor sekolah.



Membagikan

3-5 menit

Dalam pelajaran terakhir kami, kami berbicara tentang bagaimana membuat permintaan maaf yang tulus. Ada empat langkah. Apakah mereka?

Adakah yang harus meminta maaf dengan tulus sejak pelajaran RAK terakhir kita? Bagaimana hasilnya?

Di pelajaran terakhir, kita juga membahas tentang jika Anda meminta maaf kepada seseorang, dan mereka tidak langsung menerima permintaan maaf Anda, boleh atau tidak? Mengapa mereka tidak langsung menerima permintaan maaf Anda? Apa pendapat Anda tentang itu?

Undang tanggapan siswa.



Mengilhami

7-10 menit

Kami telah berbicara tentang beberapa cara berkomunikasi yang sehat dan tidak sehat, seperti meminta maaf dan bergosip. Kami juga berbicara tentang komunikasi asertif dan apa yang harus dikatakan untuk berkomunikasi dengan cara yang positif. Hari ini kita akan berbicara tentang pengampunan, yang merupakan bagian penting lainnya dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain dan bersikap baik kepada diri sendiri. Adakah yang bisa memberi tahu saya apa artinya memaafkan seseorang? Mengapa menurut Anda pengampunan mungkin penting?

Bagus! Pengampunan adalah melepaskan ketika Anda marah pada seseorang atas apa yang mereka lakukan. Mungkin untuk sesuatu yang besar atau kecil. Anda mungkin memaafkan seseorang untuk hal kecil seperti menabrak Anda, atau meninggalkan Anda saat jam istirahat, atau lupa mengucapkan selamat ulang tahun. Anda mungkin memaafkan seseorang untuk hal besar seperti memberi tahu Anda bahwa mereka bukan teman Anda lagi atau sengaja menyakiti Anda. Pengampunan tidaklah mudah dan mungkin butuh waktu lama untuk memaafkan seseorang atau seseorang untuk memaafkan Anda. Pengampunan dapat membangun dan menjaga persahabatan dan hubungan serta membantu Anda merasa damai dalam diri sendiri. Mari kita bicara tentang apa itu pengampunan dan apa yang bukan.

Untuk pembelajar visual atau mahasiswa ELL, menampilkan ini di papan tulis atau melalui gambar akan berguna

Pengampunan bukanlah:

- Melupakan apa yang terjadi
- Mengatakan apa yang dilakukan orang itu tidak apa-apa
- Merasa baik-baik saja dengan apa yang terjadi
- Membuat orang lain meminta maaf atau menunggu mereka meminta maaf

Pengampunan adalah:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Menerima kenyataan yang terjadi
- Melepaskan perasaan buruk terhadap orang tersebut
- Tidak memegang apa yang seseorang lakukan di masa lalu terhadap mereka
- Melihat apa yang terjadi dalam tindakan Anda atau orang lain di masa depan.
- Memaafkan seseorang apakah mereka pantas atau tidak karena Anda perlu menjaga diri sendiri

Mengapa memaafkan? Penelitian menunjukkan bahwa jika kita pemaaf:

- Itu membuat kita lebih bahagia.
- Itu adalah kebaikan bagi diri kita sendiri.
- Itu menunjukkan belas kasihan kepada orang lain.
- Ini meningkatkan kesehatan kita.

Saat kita memaafkan, kita menunjukkan kepedulian tidak hanya untuk orang lain tetapi juga untuk diri kita sendiri. Pengampunan adalah bentuk perawatan diri yang kuat.



Memberdayakan

15-20 menit

Ada beberapa langkah khusus yang dapat kita ambil untuk membantu kita memaafkan seseorang, seperti halnya ada langkah-langkah yang dapat kita ambil untuk meminta maaf dengan tulus kepada seseorang. Berikut langkah-langkahnya:

*Langkah 1: **Mengenal**: Cari tahu apa yang terjadi dan konsekuensi dari tindakan tersebut. Terkadang Anda bahkan tidak tahu seberapa marah atau sedihnya Anda sampai Anda memikirkannya. Misalnya: Ketika orang itu membentak saya, saya merasa sangat sakit hati dan sepertinya saya tidak bisa memberi tahu mereka sesuatu di masa depan*

*Langkah 2: **Memutuskan**: Putuskan bahwa Anda siap untuk memaafkan orang tersebut dan maju terus. Jika Anda belum siap untuk memaafkan, kembali ke Langkah 1. Anda tidak perlu langsung memaafkan. Misalnya: Saya lelah marah dan itu tidak membantu lagi. Saya siap untuk memaafkan dan melanjutkan.*

*Langkah 3: **Memaafkan**: Terimalah bahwa masa lalu adalah masa lalu dan Anda hanya dapat mengubah masa depan. Anda tidak perlu memaafkan perilaku tersebut, tetapi terus maju. Misalnya: Anda mungkin berpikir, "Saya tahu membentak seseorang itu tidak benar, tetapi saya tahu itu terjadi," dan/atau memberi tahu orang tersebut bahwa Anda tidak marah lagi dan memaafkannya.*

*Langkah 4: **Cerminan**: Jelajahi apa yang telah Anda pelajari dari pengalaman ini dan bagaimana hal itu akan mengubah cara Anda melakukan berbagai hal di masa mendatang. Misalnya: Lain kali seseorang meneriaki saya, saya akan berkata, "Jangan bicara seperti itu padaku," dan pergi.*

Membaca atau menonton membaca dengan lantang *Bulan Lemon* oleh Edith Harapan Baik.

<https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>

Berpura-puralah kamu adalah Rosalinda. Dalam jurnal Anda (atau di selembar kertas), tulis (atau gambar, untuk siswa dengan keterampilan menulis terbatas) bagaimana Anda, sebagai Rosalinda, melewati empat tahap pengampunan terhadap pria yang mengambil semua lemon darinya. pohon lemon. Jangan lupa untuk merefleksikan pengalaman Anda!



Mencerminkan

5 menit

Untuk mengukur pemahaman, mintalah beberapa siswa untuk membagikan refleksi jurnal mereka.

Seperti halnya ada langkah-langkah untuk meminta maaf, ada juga langkah-langkah untuk memaafkan. Jika Anda merasa ada seseorang dalam hidup Anda yang perlu Anda maafkan, mulailah melalui langkah-langkahnya. Jika Anda dapat melewati Langkah 1-3, coba ambil tindakan, lalu selesaikan Langkah 4. Kemungkinan besar, Anda akan merasa kenyang dan puas seperti yang dialami Rosalinda.

Memaafkan orang lain memainkan peran besar dalam kesehatan kita sendiri. Agar kita dapat menjalani kehidupan yang bahagia, kita harus belajar untuk memaafkan mereka yang telah menyakiti kita dan melewati rasa sakit itu. Ketika kita mampu memaafkan seseorang, kita mulai merasa diri kita lebih baik. Pengampunan adalah salah satu bentuk kebaikan diri sendiri, tetapi juga memungkinkan orang lain menjadi versi yang lebih baik dari diri mereka di masa lalu.



Ide Ekstensi

- Mereka dapat mengerjakan lembar kerja Langkah-Langkah Memaafkan di rumah - http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4_healthy_communication_unit_steps_to_forgiveness.pdf
- Masukkan lemon ke dalam pelajaran. Mungkin setiap orang mendapat lemon untuk diberikan kepada seseorang yang ingin mereka maafkan atau ketika seorang siswa secara sadar memaafkan seseorang, mereka meletakkan lemon di papan buletin. Saat setiap siswa meletakkan lemon di papan tulis, Anda membuat limun dan merayakannya.

Sumber Daya Bermanfaat:

Ilmu Pengampunan

Baru: berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness

8 Cara Pengampunan Baik untuk Kesehatan

Anda: huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits_n_6029736.html

Cara Mengajar Pengampunan

Anak: psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/

Untuk memahami pengampunan, penting untuk memahami apa itu dan bukan. Bob Enright, seorang peneliti terkemuka tentang sikap-memaafkan, menguraikan delapan kunci untuk sikap-memaafkan:

berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness

Artikel oleh Greater Good tentang definisi

pengampunan: berkeley.edu/topic/forgiveness/definition

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



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/>