

# Merawat

Ini adalah minggu ke-3 di unit perawatan. Siswa akan fokus pada empati dan menemukan kesamaan dengan orang lain terlepas dari latar belakang dan lokasi.

Mulailah unit dengan pelajaran seluruh kelas dan kemudian targetkan untuk menyelesaikan setidaknya dua pelajaran mini dengan siswa Anda sepanjang minggu. Setiap pelajaran mini dirancang untuk menyajikan unsur pelajaran utama dengan cara yang baru dan menarik.

## Pelajaran Utama

**Pelajaran Seluruh Kelas**  
30 menit



### Pilih Empati Anda

Ini adalah minggu ke-3 di unit perawatan. Siswa akan fokus pada empati dan menemukan kesamaan dengan orang lain terlepas dari latar belakang dan lokasi. *(Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.)*

## Pelajaran Mini

**Untuk Grup Kecil**  
15 menit



### Perjuangan Bersama

Bagilah kelas menjadi kelompok-kelompok beranggotakan 6-8 orang. Dengan kelompok kecil Anda, pilih skenario umum yang dialami remaja lain di seluruh dunia terlepas dari uang, lingkungan, dll. Tuliskan ide Anda dan daftarkan 3 detail pendukung untuk mendukung jawaban Anda. Bagikan kesamaan Anda dengan kelompok besar.

**Untuk Mitra**  
15 menit



### Kesamaan

Mintalah siswa untuk bermitra dengan seseorang yang bukan teman atau tidak mereka kenal dengan baik. Buat daftar dengan pasangan Anda yang menyoroti 10 kesamaan yang Anda miliki. Anda TIDAK boleh menyertakan atribut yang jelas seperti penampilan, kelas, jenis kelamin, dll. Gali lebih dalam!

**Untuk Individu**  
15 menit



### Selamat Datang di rumah

Buat spanduk selamat datang untuk veteran yang pulang kampung di komunitas Anda. Bicaralah dengan VFW lokal Anda untuk mendapatkan info lebih lanjut tentang kapan mereka akan tiba dan cara mengirimkan spanduk Anda. Anda juga dapat membuat spanduk selamat datang untuk semua veteran Vietnam yang tidak menerima kepulangan yang bahagia.

**Berfokus pada Teknologi**  
15 menit



### Kesadaran Diperpanjang

Bagilah menjadi kelompok-kelompok kecil. Identifikasi satu kampanye terbaru yang Anda menjadi sadar melalui teknologi secara khusus. Contohnya mungkin termasuk hak-hak hewan, tunawisma, intimidasi, dll. Bagaimana teknologi membantu Anda menjadi sadar dan bagaimana Anda dapat menggunakan teknologi untuk ACT dan MEMBANTU menyebarkan kesadaran sekarang setelah Anda mengetahuinya?

# Pilih Empati Anda

Ini adalah minggu ke-3 di unit perawatan. Siswa akan fokus pada empati dan menemukan kesamaan dengan orang lain terlepas dari latar belakang dan lokasi.

**Jangka Waktu Pelajaran**

30 menit

**Bahan yang Dibutuhkan**

- ☐ Tidak ada bahan yang diperlukan untuk pelajaran ini

**Peta Standar**

Pelajaran ini sejalan dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, Masyarakat Internasional untuk Teknologi dalam Standar Pendidikan, bila berlaku, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.

**Tujuan Pelajaran**

Siswa akan:

- Jelajahi perbedaan antara simpati dan empati.
- Kembangkan pemahaman tentang empati yang berlaku bagi mereka secara pribadi.
- Latih empati dalam berbagai skenario sepanjang rutinitas harian mereka.

**Koneksi Guru / Perawatan Diri**

Setiap siswa yang bekerja dengan Anda adalah unik. Mungkin Anda bekerja dengan siswa yang berasal dari latar belakang yang menantang. Mungkin Anda bekerja dengan siswa yang memiliki rumah yang sangat stabil dan penuh kasih. Mungkin Anda bekerja dengan siswa yang berada di panti asuhan atau yang tinggal bersama keluarga besar atau tunawisma. Mungkin Anda bekerja dengan siswa yang menyukai sekolah dan berprestasi. Mungkin Anda bekerja dengan siswa yang tidak menyukai sekolah dan berada di belakang kelas. Apa pun situasinya, cari kesamaan yang Anda bagikan dengan setiap siswa, baik dalam tantangan maupun kemenangan mereka. Mampu berempati dengan apa yang mereka alami di luar perawatan Anda akan membantu Anda menjadi lebih peduli dan berbelas kasih terhadap mereka saat mereka berada dalam tanggung jawab Anda. Siswa pada usia ini sedang membentuk jati diri dan rindu untuk dilihat dan dikenal. Menunjukkan empati kepada mereka sebagai individu akan membantu mereka mengatasi tantangan dan membentuk citra diri yang sehat.

**Membagikan**

3-5 menit

Kami sudah setengah jalan dalam unit kami tentang kepedulian dan kami telah membahas perawatan diri dan rasa terima kasih. Minggu ini fokus kita adalah pada empati, apa artinya, dan bagaimana kita benar-benar dapat memanfaatkannya sepanjang hidup kita sehari-hari.

Bagaimana menurut Anda simpati dan empati berbeda satu sama lain?



## Mengilhami

15 menit

Kata empati sering dilontarkan dengan ringan, tetapi banyak orang berjuang untuk benar-benar mendefinisikannya sendiri. Salah satu cara untuk membantu diri Anda sendiri menciptakan pemahaman pribadi ini adalah dengan melihat perbedaan antara dua konsep yang sering dipertukarkan tetapi memiliki arti yang sangat berbeda: simpati dan empati.

Simpati didefinisikan sebagai rasa kasihan atau kesedihan untuk situasi orang lain. Bayi semuda satu menunjukkan ini kepada orang tua atau saudara mereka ketika mereka terluka. Anda melihat mereka berlari ke arah orang dengan wajah sedih menawarkan pelukan dan cinta karena mereka mengenali rasa sakit mereka. Namun, ada perbedaan besar antara mengasihani seseorang dan benar-benar memahami perasaan mereka.

Empati adalah kemampuan untuk benar-benar memahami emosi orang lain dan melihat sesuatu dari sudut pandang mereka. Kami dapat masuk ke posisi mereka dan merasakan apa yang mereka rasakan, melihat apa yang mereka lihat, dan akhirnya memahami situasi dari sudut pandang mereka. Kita sering merasa bahwa konsep ini mudah ketika kita mengalami situasi yang serupa (atau bahkan sama persis!) Dalam hidup kita. Meskipun ini agak akurat, empati sejati mendorong kita untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain, yang merupakan tantangan sebenarnya. Cara Anda menginterpretasikan suatu situasi dapat (dan seringkali) jauh berbeda dari orang lain di sekitar Anda.

Mari jelajahi situasi ini dengan aktivitas umum yang kita semua alami di sekolah:

- Tutup mata Anda dan bayangkan saya baru saja mengumumkan bahwa kita mengadakan pertemuan di kelas hari ini. Kami akan berangkat dalam 3 menit ke depan.
- Oke, buka matamu.
- Angkat tangan Anda jika Anda merasa senang dengan perubahan mendadak ini.
- Berdirilah jika Anda merasa kesal/cemas dengan perubahan mendadak ini.
- Tetaplah duduk jika Anda merasa terganggu dengan perubahan yang tiba-tiba ini.
- Sekarang semua orang melihat sekeliling Anda; ada berbagai tanggapan terhadap situasi yang tepat. Kita semua pernah mengalami pertemuan di beberapa titik. Namun, jenis pertemuan, topik pertemuan, dan preferensi pribadi kita semua mewarnai cara pandang kita terhadap aktivitas tersebut. Saat Anda benar-benar menunjukkan empati, pikiran pertama yang Anda pikirkan adalah menempatkan diri Anda pada posisi orang lain berdasarkan apa yang mungkin mereka rasakan terhadap situasi tersebut. Mengamati bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan nada kata-kata yang mereka gunakan dapat membantu Anda berempati.



## Memberdayakan

15 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan berlatih memperlihatkan empati menggunakan keterampilan di atas. Guru akan membacakan dua skenario dengan lantang. Setiap siswa harus memilih situasi yang paling dapat membuat mereka berempati. Pilih beberapa siswa untuk membagikan alasan pilihan mereka setelah setiap putaran.

Arah:

- Bagilah ruangan menjadi Skenario A (depan) dan Skenario B (belakang).
- Jelaskan bahwa Anda akan membacakan dua skenario dengan lantang. Setiap siswa harus mempertimbangkan situasi mana yang dapat mereka empati dengan lebih baik.
- Setelah mereka membuat keputusan, setiap siswa harus berjalan ke area ruangan yang sesuai.
- Ulangi 3-5 kali dan pastikan setiap siswa menjelaskan pilihannya setidaknya satu kali.

Skenario:

- Terlambat ke sekolah vs. ketinggalan bus sekolah
- Melupakan makan siang vs. melupakan pekerjaan rumah
- Diintimidasi vs. diabaikan
- Gagal ujian vs. tidak tahu jawabannya saat dipanggil
- Berjalan pulang sendirian dan seseorang mengikuti Anda vs. sendirian di rumah dan orang asing mengetuk pintu



## Mencerminkan

5-7 menit

Skenario yang dipilih hari ini adalah situasi kehidupan nyata yang dapat dan memang terjadi setiap hari pada siswa kelas tujuh seperti Anda. Sangat penting untuk meluangkan waktu untuk mempertimbangkan orang lain sebelum Anda membagikan pemahaman Anda tentang pengalaman mereka.

- Apa yang mungkin terjadi jika Anda tidak memikirkan perspektif orang lain sebelum membagikan pemahaman Anda?
- Bagaimana bisa lebih berhati-hati saat menunjukkan empati?

Ingat, beberapa topik menyebabkan Anda panik sementara yang lain bersemangat karenanya. Namun, sebaliknya mungkin benar dan Anda mungkin secara tidak sengaja menyinggung perasaan mereka dengan reaksi positif Anda terhadap situasi yang membuat mereka sangat cemas!