

Merawat

Ini adalah minggu ke-4 di unit perawatan. Siswa akan fokus pada welas asih sebagai perkembangan alami dari kepedulian setelah empati teridentifikasi.

Mulailah unit dengan pelajaran seluruh kelas dan kemudian bertujuan 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



Tantangan belas kasih

Siswa akan berkeliling sekolah, mengidentifikasi area yang tidak terlalu akomodatif, dan membuat rencana aksi untuk setidaknya satu area yang teridentifikasi.

(Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.)

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Belas Kasih dalam Tindakan

Bagilah kelas menjadi kelompok-kelompok kecil. Mintalah setiap kelompok membuat skenario yang menunjukkan perjuangan bersama yang mereka alami di sekolah atau di masyarakat (intimidasi, gosip, dll.). Berdaganglah dengan kelompok lain dan buat permainan peran untuk mengilustrasikan bagaimana Anda dapat mengatasi perjuangan itu.

Untuk Mitra
15 menit



Melanjutkan Kasih Sayang

Dengan pasangan Anda, diskusikan saat Anda menerima kasih sayang yang tak terduga dari orang asing. Misalnya, seseorang membayar minuman Anda, membantu Anda membawa sesuatu yang berat, dll. Bagaimana hal ini mengubah sikap Anda? Bagaimana Anda bisa menyebarkannya/membayarnya?

Untuk Individu
15 menit



Berbagi Kasih Sayang

Pilih satu orang di rumah Anda yang biasanya tidak Anda ajak bergaul. Lakukan 3 hal penuh kasih untuk mereka hari ini. Ini termasuk kata-kata yang baik, gerakan kecil, dan membantu di luar tugas/harapan biasa Anda.

Berfokus pada Teknologi
15 menit



Aplikasi Kasih Sayang

Dengan seorang mitra, jelajahi berbagai aplikasi yang berfokus pada kasih sayang untuk orang lain. Pilih favorit Anda dan presentasikan ke kelas. Jika memungkinkan, unduh dan coba minggu ini!

Tantangan belas kasih

Siswa akan berkeliling sekolah, mengidentifikasi area yang tidak terlalu akomodatif, dan membuat rencana aksi untuk setidaknya satu area yang teridentifikasi.

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:

- Manfaatkan empati sebagai alat motivasi untuk meningkatkan kasih sayang dalam kehidupan sehari-hari Anda.
- Latih kasih sayang pada skala lokal dan nasional.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Di Unit Kepedulian kami, emosi puncaknya adalah welas asih, yaitu keinginan untuk membantu mereka yang membutuhkan. Bagaimana siswa Anda membutuhkan Anda hari ini? Bagaimana kolega Anda membutuhkan Anda? Dengan cara apa Anda dapat menunjukkan belas kasih sambil tetap mempertahankan batasan profesional dan pribadi? Ingatlah bahwa berbelas kasih tidak berarti Anda bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalah semua orang. Anda tidak dapat mengubah kehidupan rumah seorang siswa. Anda tidak dapat secara ajaib meningkatkan keterampilan manajemen kelas guru lain. Lalu, apa yang dapat Anda lakukan untuk menunjukkan belas kasih ketika Anda melihat orang lain berjuang? Anda dapat menyediakan lingkungan kelas yang stabil dan sehat bagi siswa untuk berkembang saat mereka dalam perawatan Anda. Anda dapat menawarkan strategi, jika diminta, untuk membantu kolega Anda melakukan perubahan kecil dan positif dalam manajemen kelas mereka. Welas asih adalah tentang membantu di mana Anda bisa dan bersikap suportif sambil menyadari bahwa tidak setiap masalah adalah milik Anda untuk dipecahkan. Hadir, mendengarkan, berempati, dan bertindak saat mampu adalah langkah yang baik untuk menunjukkan kasih sayang kepada siswa dan rekan kerja Anda.

**Membagikan**

4-6 menit

Bagaimana Anda mendefinisikan kasih sayang? (Biarkan jawaban dari beberapa sukarelawan.)

Ya, semua jawaban ini menunjukkan landasan kebaikan yang sama. Welas asih didefinisikan sebagai perasaan empati dan keinginan untuk membantu orang lain yang membutuhkan.



Mengilhami

4-6 menit

Kami telah tiba di minggu terakhir kami di unit perawatan kami. Kami telah mengeksplorasi perawatan diri, rasa syukur, dan empati. Komponen terakhir adalah welas asih. Pada titik ini dalam hidup kita, kita telah mendengar istilah ini sebelumnya. Namun, definisi kami dapat bervariasi berdasarkan pengalamannya pribadi kami.

Pikirkan kembali permainan kita minggu lalu. Kami harus memutuskan situasi mana yang dapat kami empati lebih dekat: diintimidasi atau ditinggalkan. Hanya karena Anda dapat berempati dengan orang yang diintimidasi tidak berarti Anda secara otomatis merasa terinspirasi untuk membantunya. Welas asih adalah langkah selanjutnya setelah empati. Ini adalah tindakan yang mengikuti hubungan emosional.

Sekarang, pikirkan saat di mana Anda dapat menunjukkan empati sekaligus menunjukkan kasih sayang. Bagikan jawaban Anda dengan tetangga. (Izinkan beberapa sukarelawan untuk membagikan contoh mereka kepada seluruh kelas jika waktu memungkinkan.)



Memberdayakan

15 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan meningkatkan kemampuan mereka untuk berempati ke tingkat berikutnya dengan menggunakan kasih sayang untuk membuat perubahan kecil namun berdampak di sekolah mereka. Kelas akan berlangsung “tantangan welas asih berjalan” di seluruh sekolah.

- Cari area yang mungkin tidak mengakomodasi semua orang di sekolah. Ini dapat mencakup perjuangan fisik (tangga dan tidak ada tanjakan, dll.) atau opsi privasi (ruang loker, kamar mandi, dll.).
- Setelah jalan-jalan, berkumpul kembali dan buat daftar area yang dicatat dan pikirkan solusi jika memungkinkan.
- Diskusikan siapa yang memiliki kekuatan untuk melakukan perubahan ini (siswa, guru, administrasi) dan tindak lanjut dengan berbagi pengamatan Anda dengan orang-orang tersebut.



Mencerminkan

5-7 menit

Bersama kelas, bahaslah tantangan untuk benar-benar mengungkapkan perasaan empati dengan tindakan welas asih.

- Mengapa terkadang sulit untuk merespons dengan tindakan?
- Bagaimana Anda menunjukkan belas kasih kepada orang lain di masa lalu?
- Bagaimana rasanya membantu seseorang dalam situasi yang dapat membuat Anda berempati?

Ketika Anda benar-benar berempati dengan seseorang, dibutuhkan keberanian untuk menindaklanjuti dan membantu mereka melewati situasi mereka. Belas kasih Anda mungkin saja menjadi titik balik positif menuju situasi yang sangat sulit!

