

Koneksi Welas Asih: Emosi Sehari-hari

Pelajaran ini memberi siswa kesempatan untuk membangun keterampilan seputar belas kasih dan bersikap baik terhadap perasaan orang lain. Pelajaran ini adalah bagian pertama dari dua bagian.

sub-perawatanKonsep

Kasih sayang, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

30-40 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Artikel menarik untuk dibaca untuk mempersiapkan pertanyaan yang berkaitan dengan ilmu emosi: <https://www.verywell.com/how-many-emotions-are-there-2795179> Dan <https://www.verywell.com/understand-body-language-and-facial-expressions-4147228>

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:

- Terapkan pemahaman mereka tentang perasaan dan emosi dan perkiraan bagaimana perasaan orang lain dalam menanggapi situasi yang berbeda.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Tindakan welas asih kepada orang lain seringkali tampak mudah bagi kita orang dewasa ketika kita menonton film dokumenter yang mengharukan atau siaran berita. Namun, perjuangan untuk menunjukkan kasih sayang dalam komunitas kita sendiri terkadang sedikit lebih sulit. Kami menjadi kebal terhadap tunawisma dengan tanda atau ibu tunggal yang berjuang dengan paket. Minggu ini fokuslah pada komunitas, sekolah, dan bahkan ruang kelas Anda. Siapa yang mungkin membutuhkan yang mungkin Anda abaikan di masa lalu? Memanggil belas kasih Anda ke lingkungan terdekat Anda benar-benar dapat meningkatkan konektivitas dengan siswa Anda, teman sebaya Anda, dan komunitas Anda secara keseluruhan. Saat kita terhubung, kita hadir, jadi lihatlah sekeliling. Siapa yang telah jatuh melalui celah? Bagaimana belas kasih Anda dapat membantu Anda tetap terhubung dengan sekolah Anda?

Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Anak-anak dengan spektrum autisme mungkin mengalami kesulitan mengenali emosi dalam ekspresi wajah orang. Jika Anda memiliki siswa yang menganggap pelajaran ini sulit, Anda dapat menyelesaikan aktivitas dalam kelompok besar (vs. berpasangan) atau bekerja sama dengan siswa (atau kelompok siswa) ini sendiri (atau dengan asisten kelas) untuk membantu memandu percakapan.
- Sebagai penutup, Anda dapat membiarkan siswa dalam kelompok ini mempelajari gambar tersebut lebih lanjut dan memberi mereka emosi khusus untuk berupaya mengenali berdasarkan gambar tersebut. Seperti apakah kebahagiaan itu? Seperti apa kesedihan itu? Beri siswa

ini hal-hal khusus untuk dicari (keriput, senyum, alis berkerut, mata besar) dan hubungkan dengan emosi.



Membagikan

5-7 menit

Ketika Anda mendengar kata emosi, apa yang Anda pikirkan?

Undang tanggapan siswa.

Perlihatkan gambar karakter Disney's Inside Out: Joy, Sadness, Anger, Disgust, dan Fear.



Sumber: http://disney.wikia.com/wiki/The_Emotions

Siapa yang mengenali karakter ini? Apa yang mereka wakili?

Undang tanggapan siswa.

Seringkali kita memikirkan emosi seperti kegembiraan (atau kebahagiaan), kesedihan, ketakutan, atau kemarahan. Beberapa ilmuwan berpikir manusia memiliki delapan emosi universal; ini berarti bahwa semua manusia, tidak peduli siapa Anda atau dari mana Anda berasal, mengalami delapan emosi ini: kegembiraan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, rasa jijik, kepercayaan, kejutan, dan antisipasi.

Tulis emosi ini di papan tulis atau proyeksikan di papan pintar.

Kata mana dalam daftar itu yang merupakan kata baru bagi Anda?

Undang tanggapan siswa; mereka mungkin membutuhkan bantuan untuk mengatasi rasa jijik, antisipasi, dan mungkin kepercayaan.



Mengilhami

5-7 menit

Para ilmuwan juga memberi tahu kita bahwa kita memiliki sekitar 42 otot di wajah kita yang menciptakan ekspresi wajah yang menunjukkan emosi. Bukankah itu luar biasa? Para ilmuwan juga memberi tahu kita bahwa sebagian besar cara kita berkomunikasi dengan orang lain (ingat ketika kita belajar tentang komunikasi?) terjadi bukan dengan apa yang kita katakan, tetapi melalui apa yang kita lakukan, bahasa tubuh kita! Ekspresi wajah kita merupakan bagian yang baik dari bahasa tubuh itu.

Semuanya, mari berlatih membuat wajah yang menunjukkan delapan emosi universal (perhatikan jika siswa juga secara alami menggunakan tangan mereka untuk membantu mengekspresikan emosi):

1. Oke, pada "3", buat wajah bahagia. 1 - 2 - 3!
2. Pada "3", buatlah wajah sedih. 1 - 2 - 3!
3. Pada "3", buatlah wajah ketakutan. 1 - 2 - 3!
4. Pada "3", buatlah wajah marah. 1 - 2 - 3!
5. Oke, pada "3", buatlah wajah yang menunjukkan bahwa Anda merasa jijik. 1 - 2 - 3!
6. Pada "3", buatlah wajah yang menunjukkan kepercayaan. 1 - 2 - 3!
(Yang ini akan lebih sulit! Mungkin sulit dilakukan atau diidentifikasi, tetapi doronglah usaha mereka!)
7. Pada "3", buatlah wajah terkejut. 1 - 2 - 3!
8. Oke, pada "3", buatlah wajah yang terlihat seperti Anda sedang menunggu sesuatu yang baik (ini adalah antisipasi). 1 - 2 - 3!

Bagus! Saya pikir Anda semua mengerti seperti apa emosi ini di luar. Komentari penggunaan tangan jika Anda menyadarinya; kemungkinan siswa secara otomatis melakukan ini (mengangkat tangan karena terkejut; mengangkat tangan untuk bertahan atau di atas kepala karena ketakutan, dll.)



Memberdayakan

12-15 menit

Sekarang kita akan melihat betapa mudahnya kita dapat mengidentifikasi emosi ketika kita melihatnya di wajah orang lain.

Gunakan gambar terlampir atau gambar lain yang Anda miliki.

Untuk kegiatan ini, mintalah siswa terlibat dalam [pikirkan, pasangkan, bagikan](#). Tempatkan siswa dalam kelompok dua dan undang kedua siswa tersebut bergiliran berbagi satu sama lain apa yang mereka lihat di gambar (1-9) dan mengapa orang-orang itu mungkin merasakan emosi itu.

Entah berjalan-jalandengan gambar atau memasangnya di smartboard. Ajaklah siswa untuk berbicara dengan pasangannya tentang yang mana dari delapan emosi yang menurut mereka dialami setiap orang dan apa yang mungkin terjadi yang membuat orang ini memakai ekspresi ini dan merasakan emosi ini.

1. Perhatikan baik-baik salah satu wajah.
2. Mengidentifikasi emosi yang diungkapkan.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

3. Diskusikan mengapa orang ini mungkin merasa demikian.



Mencerminkan

5-7 menit

Yang penting untuk dipahami dari pelajaran ini adalah bahwa setiap orang di dunia, tidak peduli siapa Anda, merasakan emosi ini. Dan, kita semua membuat ekspresi yang sangat mirip saat merasakan emosi ini sehingga cukup mudah untuk mengenali saat seseorang sedang sedih atau takut atau kesal atau bahagia. Ingat bagaimana kita berbicara tentang menjadi penolong sebelumnya? Menurut Anda, apa yang benar-benar bagus dilihat oleh para pembantu pada orang lain?

Undang tanggapan siswa.. Carilah siswa untuk mengatakan “emosi” atau “ekspresi wajah yang menunjukkan emosi,” dll.

Ya, penolong pandai melihat saat orang takut atau kesal atau sedih, dan itu membuat mereka ingin membantu. Ada emosi lain di dalam diri kita yang disebut welas asih yang akan kita bicarakan di pelajaran selanjutnya. Welas asih adalah semacam emosi kekuatan super yang membantu mengubah kita menjadi penolong. Kita sering mengenali welas asih dari apa yang dilakukan atau dikatakan seseorang vs. dari apa yang Anda lihat di wajah mereka. Kami akan membicarakannya lebih banyak di pelajaran berikutnya.

Namun hari ini, luangkan waktu untuk mempelajari wajah orang. Lihat apakah Anda bisa tahu, hanya dengan apa yang Anda lihat, bagaimana perasaan mereka. Jika Anda memperhatikan seseorang yang terlihat sedih atau kesal, apa yang dapat Anda lakukan untuk menunjukkan kebaikan kepada orang tersebut dan menunjukkan bahwa Anda peduli dengan perasaannya? Terkadang Anda dapat membantu hanya dengan menyadari bahwa mereka sedih dan Anda memperhatikannya. Cukup katakan, “Hei! Kamu terlihat sedih. Apakah kamu baik-baik saja?” dapat membuat mereka merasa lebih baik.



Ide Ekstensi

- Untuk koneksi sains, Anda bisa melakukan lebih banyak dengan 42 otot wajah. Perlihatkan gambar otot-otot ini atau teliti otot-otot utama yang menggerakkan mata dan mulut kita untuk membentuk ekspresi dan mintalah siswa dengan penuh perhatian membuat berbagai ekspresi dan merasakan otot-otot itu bergerak seperti yang mereka lakukan. Dibutuhkan lebih banyak otot untuk cemberut daripada tersenyum, sehingga Anda dapat memberi tahu siswa untuk bekerja lebih sedikit dan lebih banyak tersenyum!
- Jika Anda memiliki waktu ekstra, Anda dapat mengakhiri pelajaran dengan memutar klip dari Inside Out saat Riley tidak memiliki emosi untuk membantunya (adegan saat dia kabur dari rumah dan naik bus). Anda dapat memperluas diskusi dengan berbicara tentang bagaimana emosi kita, bahkan emosi seperti kesedihan, kemarahan, dan ketakutan, baik untuk kita dan membantu kita membuat pilihan yang baik.
- Akan menyenangkan melakukan aktivitas ini dengan kelas wajah Anda sendiri! Jika Anda memiliki sarana, ulangi gambar emosi menggunakan siswa Anda sendiri (mengambil gambar dengan ponsel pintar juga bisa!) dan kemudian bagikan aktivitas tersebut dengan kelas 2 tetangga.

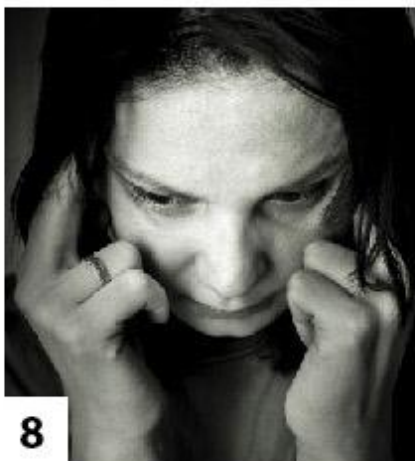


DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

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/>



Sumber: <https://k12.thoughtfullearning.com/minilesson/seeing-emotion-facial-expressions>