

Dear Me: Sebuah Surat tentang Welas Asih

Pelajaran ini memberi kesempatan kepada siswa untuk melihat kepedulian terhadap komunitas mereka yang lebih luas, bahkan ketika masalah yang dihadapi komunitas mereka besar. Ada banyak waktu untuk diskusi kelompok dan refleksi pribadi saat para siswa menyaksikan bagaimana seorang anak laki-laki mengembangkan sebuah organisasi untuk mengatasi kelaparan lokal di komunitasnya. Siswa akan memberdayakan diri mereka sendiri melalui surat pribadi yang akan mereka tulis dan guru pada akhirnya akan memberikan kembali, idealnya mengingatkan siswa tentang ide dan ajakan mereka sendiri untuk bertindak.

MerawatSub-Konsep

Kasih sayang, Suka menolong, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

30-40 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Lembar kerja Dear Me atau kertas catatan siswa
- ☐ Amplop bersisi surat, satu untuk setiap siswa

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 membahas konsep peduli dan kasih sayang.

- Saksikan welas asih beraksi melalui video tentang Hati Yosua.
- Renungkan gagasan utama video dan hubungkan dengan peluang pribadi mereka sendiri untuk menunjukkan kepedulian dan kasih sayang.
- Tulis surat untuk diri mereka sendiri berbicara tentang bagaimana mereka dapat lebih terlibat dalam merawat komunitas mereka.

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, rekan 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

- Tonton klip video lebih dari satu kali.

- Tunjukkan pertanyaan saat mereka menonton klip atau mendengarkan Anda menjelaskan fondasinya; pertimbangkan untuk menuliskan pertanyaan di papan tulis atau memberi siswa pertanyaan tercetak.
- Mintalah siswa mendiskusikan tanggapan mereka terhadap pertanyaan dengan pasangan sebelum menanggapi seluruh kelompok.
- Izinkan siswa untuk menulis surat mereka dalam bahasa ibu mereka jika itu akan membantu mereka berbagi ide dengan orang tua mereka; minta mereka untuk juga memiliki versi bahasa Inggris singkat, sehingga Anda dapat memberikan umpan balik.



Membagikan

2-3 menit

Oke, semuanya angkat salah satu tangan Anda dengan tos. Sekarang, beralihlah ke orang di sebelah Anda dan beri mereka tos lalu beri tahu mereka strategi "BERIKAN Lima" Anda untuk membantu orang lain menghilangkan stres yang telah kita kerjakan di pelajaran sebelumnya. Oke, pergi!



Mengilhami

15-20 menit

Dalam pelajaran terakhir, kita semua melihat gambar (atau mendiskusikan situasi) yang menunjukkan situasi stres, baik situasi stres positif atau situasi stres negatif. Dan kami menemukan bahwa kita semua mengalami stres sedikit berbeda tetapi kita semua mengalami stres. Kami juga berbicara tentang beberapa cara yang dapat kami coba untuk membantu orang lain melalui situasi yang penuh tekanan. Perasaan yang kita rasakan ketika kita melihat orang lain tertekan atau terluka atau kesepian atau berjuang dan kita ingin membantu mereka disebut welas asih.

Berapa banyak dari Anda yang pernah mendengar kata ini sebelumnya?

Welas asih seringkali merupakan sesuatu yang tidak kita rencanakan untuk dirasakan; itu hanyalah sesuatu yang mengalir di dalam diri kita ketika kita melihat seseorang yang membutuhkan.

Namun, kadang-kadang, kami tidak yakin bagaimana membantu, atau kami pikir kami tidak dapat membantu, jadi kami menurunkan pengukur welas asih kami. Atau, terkadang rasa sakit atau pergumulan atau kesepian orang lain membuat kita sendiri merasa tidak nyaman atau tertekan, sehingga kita memutuskan untuk tidak membantu mereka.

Dan, terkadang, masalahnya terlalu besar bagi kita, tetapi bukan berarti kita mengabaikannya. Ketika Anda menghadapi masalah atau ketika Anda melihat orang lain dalam kesusahan, tetapi Anda sendiri tidak dapat membantu, apa saja yang dapat Anda lakukan?

Undang tanggapan siswa.

Kita akan menonton video pendek tentang seorang anak laki-laki yang merasakan kasih sayang dan keinginan untuk membantu orang lain di komunitasnya tetapi tidak tahu bagaimana memulainya. Dia mengambil perasaan belas kasihnya untuk orang lain yang membutuhkan dan, dengan bantuan orang lain, mengubahnya menjadi tindakan nyata dan bermakna. Mari kita tonton:

Tonton Joshua, Memberi Makan Mereka yang Membutuhkan | Citizen Kid oleh Disney: <https://video.disney.com/watch/joshua-feeding-those-in-need-citizen-kid-by-disney-4ff5cac4824697e707b76a1c>

Jika Anda tidak dapat memutar klipnya, berikut sinopsisnya: Salah satu cara kita dapat membuat perbedaan adalah dengan membantu orang yang tidak memiliki cukup makanan. Mungkin Anda pernah mengumpulkan makanan kaleng di sekolah atau membawanya ke bank makanan setempat. Seorang anak laki-laki, Joshua Williams, bahkan memulai organisasinya sendiri di Miami, Florida, untuk membantu mengatasi kelaparan dunia. Ketika Joshua berusia empat setengah tahun, dia melihat seorang tunawisma di jalan dan menyadari bahwa dia ingin mencari cara untuk membantunya. Dengan bantuan ibunya, Joshua mendirikan Joshua's Heart Foundation pada tahun 2006; sejak saat itu, dia telah bekerja dengan lebih dari 3.000 sukarelawan (1.200 anak-anak dan 2.000 orang dewasa) yang telah membagikan hampir satu juta pon makanan kepada orang-orang di komunitasnya! Banyak orang telah dibantu dan sangat berterima kasih karena Joshua cukup peduli untuk menyediakan makanan yang mereka butuhkan.



Memberdayakan

5 menit

Sekarang mari kita bicara sedikit tentang apa yang kami tonton!

Anda dapat melakukan ini sebagai grup besar atau dalam grup kecil.

- Menurut Anda mengapa Joshua Williams ingin membantu orang lain?
- Dari informasi di website organisasi ini, kita tahu bahwa Claudia, ibu Joshua, mendukung apa yang dia lakukan. Menurut Anda bagaimana keluarga kita atau orang-orang yang tinggal bersama kita dapat membantu kita belajar cara merawat orang lain dan komunitas kita? Apakah ada hal-hal yang sudah Anda lakukan sebagai keluarga untuk membantu merawat orang lain?
- Orang-orang di klip itu tampak berterima kasih atas makanan yang mereka terima. Video tersebut mengatakan Joshua dan para sukarelawan telah membagikan 400.000 pon makanan, tetapi sekarang mendekati satu juta pon! Apakah menurut Anda bersyukur dan berterima kasih atas apa yang orang lain lakukan untuk kita itu penting? Mengapa atau mengapa tidak?
- Apakah menurut Anda adalah tanggung jawab kita untuk merawat dan mendukung orang lain di masyarakat? Dengan cara apa?
- Apakah menurut Anda apa yang dilakukan Joshua luar biasa?

Ini semua adalah jawaban yang bagus! Sekarang, mari luangkan waktu sejenak untuk memikirkan tentang bagaimana hal ini dapat berlaku secara pribadi bagi kita masing-masing.

Bagikan lembar kerja "Dear Me" atau undang siswa untuk mengeluarkan selembar kertas jika Anda tidak menggunakan lembar kerja tersebut.

Anda akan menulis surat untuk diri Anda sendiri untuk menjawab pertanyaan ini: Menurut Anda, bagaimana Anda dapat membuat perbedaan di komunitas Anda? Dimulai dengan "Dear Me,"

Kemudian, tuliskan beberapa kalimat tentang apa yang telah kita pelajari dalam pelajaran ini; sejauh ini, kita telah berbicara tentang rasa hormat dan stres dan sekarang kasih sayang dan perhatian.

Selanjutnya, jelaskan bagaimana melihat video tentang Joshua memengaruhi perasaan Anda tentang kepedulian terhadap orang lain, meskipun masalahnya tampak terlalu besar bagi Anda.

Terakhir, tuliskan beberapa hal yang menurut Anda dapat Anda lakukan untuk membantu merawat orang-orang di komunitas Anda; bagaimana Anda bisa membuat perbedaan. Ingatlah bahwa komunitas Anda dapat berupa kota dan orang-orang di dalamnya, komunitas sekolah kita, lingkungan sekitar Anda, atau keluarga Anda. Di mana Anda melihat kebutuhan yang dapat Anda penuhi, baik sendiri atau dengan bantuan orang lain?

Setelah Anda selesai dengan surat Anda, tanda tangani dan masukkan ke dalam amplop yang akan saya berikan kepada Anda, tetapi jangan menyegelnya! Letakkan nama Anda di bagian luar amplop dan letakkan di keranjang ini di meja saya.



Mencerminkan

5 menit

Ada hal-hal kecil yang dapat kita lakukan masing-masing untuk menunjukkan kemurahan hati dan kebaikan kepada orang lain di komunitas kita dan di seluruh dunia. Tindakan kecil ini bisa menjadi riak air yang menyebar ke anggota komunitas lainnya. Joshua memulai dengan ide bahwa dia ingin membantu seorang tunawisma, dan sekarang dia telah membantu menyediakan makanan untuk ratusan orang. Anda baru saja menuliskan beberapa ide tentang bagaimana Anda dapat peduli terhadap orang lain di sekitar Anda. Saya akan memeriksa ide-ide Anda dan pada akhirnya akan mengembalikannya kepada Anda sehingga Anda dapat diingatkan tentang bagaimana menurut Anda Anda mungkin peduli pada orang lain. Saya berharap dapat melihat semua ide bagus Anda; mungkin akan ada sesuatu yang bahkan bisa kita lakukan bersama sebagai satu kelas.



Ide Ekstensi

- Jika Anda ingin memasukkan elemen penelitian, situs web ini memberikan ide bagus tentang apa yang dapat dilakukan anak-anak untuk menunjukkan kepedulian dan kebaikan:

[5 Cara Membantu Anak Lebih Peduli Pada Orang Lain](#)

[Proyek Kebaikan Ripple: Bagaimana Anda Dapat Membuat Perbedaan](#)

- Anda dapat mengembalikan surat kepada siswa dengan berbagai cara dan kapan saja; mungkin di akhir kuartal, akhir Unit Inklusivitas (yang terkait erat dengan rasa hormat dan kepedulian), di konferensi atau, mungkin Anda mengirimkannya ke siswa di rumah saat istirahat panjang. Anda juga dapat mempertimbangkan untuk menulis catatan pribadi kepada setiap siswa yang mengomentari tentang bagaimana Anda telah melihat siswa tersebut peduli terhadap orang lain di sekolah, mendorong siswa tersebut untuk melanjutkan pekerjaan yang baik.



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®

Lembar Kerja Dear Me

Tanggal_____

Untuk aku:

Di unit kebaikan kami sejauh ini, kami telah belajar tentang:

Hari ini kami menonton video tentang seorang anak laki-laki bernama Joshua yang memulai program ituTmembantu memberi makan orang yang tidak memiliki cukup makanan. Ini adalah masalah besar yang diputuskan oleh seorang anak yang dapat dia bantu selesaikan! Saat saya menonton videonya, saya merasa:

Di sinilah saya melihat kebutuhan di komunitas kami (bisa keluarga, sekolah, atau komunitas umum):

Dan inilah beberapa hal yang menurut saya dapat saya lakukan untuk membantu merawat orang-orang di komunitas kita:

Sungguh-sungguh,

