

# 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 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



### Tembok Kasih Sayang

Ini adalah minggu ke-4 di unit perawatan. Siswa akan fokus pada welas asih sebagai perkembangan alami dari kepedulian setelah empati teridentifikasi. *(Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.)*

## Pelajaran Mini

**Untuk Grup Kecil**  
15 menit



### Permainan Peran

Bagilah kelas menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari 4-6 orang. Sediakan skenario untuk setiap kelompok dan beri mereka waktu 5-7 menit untuk membuat permainan peran yang menunjukkan kasih sayang. (Skenario ditemukan di bawah.)

**Untuk Mitra**  
15 menit



### Efek domino

Dengan pasangan, kenali contoh pribadi tentang kasih sayang. Diskusikan bagaimana perasaan Anda dan apa yang Anda lakukan secara berbeda karena pengalaman itu. Bagaimana tindakan welas asih itu mengubah Anda dan pengalaman Anda pada saat itu?

**Untuk Individu**  
15 menit



### Membuat perubahan

Dalam jurnal Anda, tulislah tentang hal-hal berikut: Apa yang ada di sekolah, komunitas, negara, atau bahkan dunia kita yang ingin Anda bantu ubah? Bagaimana Anda dapat menggunakan keahlian Anda untuk membuat perbedaan?

**Berfokus pada Teknologi**  
15 menit



### Kepedulian Berkurang

Bagaimana penggunaan teknologi membatasi kemampuan kita untuk welas asih? Sebagai kelompok, pandu diskusi seputar perjuangan untuk merasakan kasih sayang ketika satu-satunya sumber informasi adalah melalui teks. Bagaimana asumsi kita mendorong kemampuan kita untuk berempati dan menunjukkan kasih sayang? Sebagai kelas, pikirkan satu solusi untuk masalah ini.

# Tembok Kasih Sayang

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

## Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Kertas daging
- ☐ Penanda
- ☐ Pulpen/Pensil
- ☐ Catatan Post-It Besar

## 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: 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. Apa yang dapat Anda lakukan untuk menunjukkan belas kasihan 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

3-5 menit

Kami telah mencapai minggu terakhir kami di unit perawatan. Bagian terakhir dari teka-teki kepedulian adalah welas asih. Welas asih didefinisikan sebagai perasaan empati dan keinginan untuk membantu orang lain yang membutuhkan.

Pikirkan tentang saat ketika Anda memiliki belas kasihan untuk orang lain. BerbelokTo tetangga Anda dan bagikan contoh itu.



## Mengilhami

3-5 menit

Apakah Anda ingat minggu lalu? Kami membahas empati dan bagaimana menemukan titik temu siapa pun, bahkan mereka yang tinggal di belahan dunia lain. Langkah alami berikutnya adalah welas asih. Empati kami memungkinkan kami untuk merasakan seseorang dan melihat sesuatu dari sudut pandang mereka, yang pada gilirannya memotivasi kami untuk ingin membantu mereka pada saat mereka membutuhkan. Inilah welas asih!



## Memberdayakan

15 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan mengidentifikasi cara-cara yang dapat menunjukkan lebih banyak kasih sayang di sekolah melalui ikrar mandiri. Mereka kemudian akan mengundang seluruh komunitas sekolah untuk juga membuat ikrar dengan menambahkan Tembok Welas Asih saat mereka lewat.

**Langkah 1:** Di kertas jagal, tulis kalimat, "Saya menunjukkan belas kasih dengan..." Ini akan menjadi Dinding Kasih Sayang Anda untuk dipajang di lorong di luar ruang kelas Anda. (Jika Anda memiliki papan buletin, Anda juga dapat menggunakan ini untuk memasangnya.) Tulis judul "Tembok Kasih Sayang" di bagian atas, dengan kalimat pembuka, "Saya menunjukkan kasih sayang dengan..."

**Langkah 2:** Dengan menggunakan catatan tempel, setiap siswa akan menulis ikrar pribadi yang mengidentifikasi satu cara mereka dapat menunjukkan kasih sayang di sekolah tahun ini.

**Langkah 3:** Di akhir kelas, gunakan janji sebagai tiket keluar. Mintalah setiap siswa membaca ikrar mereka dengan lantang dan letakkan di Tembok Kasih di luar kelas Anda.

**Langkah 4:** Berikan catatan tempel dan benda tajam tambahan untuk mengundang orang yang lewat kesempatan untuk menambahkan tanggapan mereka sendiri di seluruh unit ini! Jika diinginkan, pertahankan Tembok Welas Asih sepanjang tahun. Jika waktu memungkinkan, bacakan dengan lantang tambahan baru di kelas Anda untuk menjaga nada perhatian dan kasih sayang tetap ada setelah minggu berakhir!



## Mencerminkan

5-7 menit

Sebagai satu kelas, diskusikan contoh belas kasih yang telah Anda amati di sekolah Anda sepanjang tahun ini. Pengalaman apa yang paling memengaruhi Anda? Bagaimana Anda bisa mengambil ini dan mengubahnya menjadi belas kasih kepada orang lain?

Periksa dengan setiap siswa setidaknya sekali minggu ini untuk mengukur tingkat kasih sayang mereka di sekolah. Di bidang apa mereka berjuang? Bagaimana mereka dapat menggunakan empati sebagai katalisator untuk menunjukkan kasih sayang?

# Skenario Kasih Sayang

## Skenario 1

Seorang anak laki-laki baru mulai sekolah di pertengahan tahun. Dia tidak mengenal siapa pun dan berpakaian sangat berbeda dari orang lain. Dia masuk ke kelas Anda untuk pertama kalinya tetapi terlihat sangat gugup. Bagaimana Anda bisa menunjukkan belas kasihan?

## Skenario #2

Gadis yang duduk di sebelah Anda di kelas mendapat nilai buruk pada ujiannya. Dia menundukkan kepalanya dan jelas kesal. Bagaimana Anda bisa menunjukkan belas kasihan?

## Skenario #3

Anda melihat seorang wanita berbicara bahasa lain dan terlihat bingung saat dia melihat ke atas dan ke bawah jalan. Anda mengenali bahasanya dan dapat berbicara sedikit tentangnya. Bagaimana Anda bisa menunjukkan belas kasihan?

## Skenario #4

Teman Anda baru saja mendengar gosip tentang dirinya dan sangat kesal karenanya. Bagaimana Anda bisa menunjukkan belas kasihan?

## Skenario #5

Temanmu datang ke sekolah dengan sangat kesal. Dia memberi tahu Anda bahwa orang tuanya bercerai dan ayahnya telah pindah dari rumah. Bagaimana Anda bisa menunjukkan belas kasihan?

## Skenario #6

Rekan setim Anda baru saja mengalami cedera kaki selama pertandingan kejuaraannya dan harus absen selama sisa pertandingan. Bagaimana Anda bisa menunjukkan belas kasihan?