

# Merawat

Ini adalah minggu ke-4 di unit Caring. 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



### Empati + Belas Kasih

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



### Analisis Kasih Sayang

Diskusi kelompok kecil: Dengan cara apa kelas kita menunjukkan rasa iba satu sama lain? Bagaimana kami bisa lebih baik? Bagikan jawaban kelompok kecil Anda dengan kelas.

**Untuk Mitra**  
15 menit



### Kasih sayang Haiku

Dengan pasangan Anda, ciptakan kasih sayang haiku. Peringatan: Haiku adalah puisi 3 baris dengan 5 suku kata pada baris pertama dan ketiga dan 7 suku kata pada baris kedua. Pastikan puisi Anda terhubung dengan perasaan yang Anda terima saat memberi atau menerima kasih sayang. (Contoh: Dengarkan orang lain, saya selalu ada untukmu, Diucapkan dari hati.)

**Untuk Individu**  
15 menit



### Berbagi Kasih Sayang

Buat kartu semangat untuk senior di komunitas Anda. Masukkan kata-kata yang baik, rasa terima kasih, dan kasih sayang melalui kata-kata dan gambar. Cobalah mencari waktu untuk bertemu dengan mereka dan mengenal mereka sebelum membuat kartu ini (jika memungkinkan). Apa yang mereka bagikan dengan Anda pasti akan memengaruhi apa yang Anda fokuskan dan sertakan dan akan memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan dengan pesan yang tidak dipersonalisasi.

**Berfokus pada Teknologi**  
15 menit



### Analisis Film

Diskusi Kelompok: Pikirkan kembali film terbaru yang telah Anda tonton dan jawab pertanyaan berikut: Bagaimana welas asih ditunjukkan? Apakah ini realistis? Mengapa atau mengapa tidak? Bagaimana karakternya bisa meningkat belas kasihan kepada orang lain?



# Empati + Belas Kasih

Ini adalah minggu ke-4 di unit Caring. Siswa akan fokus pada kasih sayang sebagai perkembangan alami dari kepedulian setelah empati teridentifikasi.

## Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Proyektor untuk gambar
- ☐ Gambar (lihat di bawah)

## 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 kebutuhan akan pendekatan gabungan antara belas kasih dan empati saat membantu orang lain.
- Periksa asumsi umum saat menganalisis situasi hanya dengan menggunakan pendekatan tingkat permukaan.

## 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

3-5 menit

Kami telah tiba di minggu terakhir kami di unit Caring 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 pribadi kita pasti telah dibentuk oleh pengalaman hidup kita sendiri.

Bagaimana Anda mendefinisikan kasih sayang? (Undang tanggapan siswa.)

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



## Mengilhami

3-5 menit

Welas asih seringkali merupakan perpanjangan alami setelah empati. Itu adalah tindakan yang mengikuti hubungan emosional yang kita buat.

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

Ada tingkat kehati-hatian yang harus diperhatikan di sini. Welas asih tanpa kehadiran empati seringkali tidak diterima secara positif. Meskipun niat Anda positif, tanpa kombinasi keduanya (empati dan kasih sayang), orang lain mungkin merasa tersinggung dengan tindakan Anda.

Mari kita mengingat kembali contoh soal ulangan matematika minggu lalu. Anda pasti senang dengan C yang diterima teman Anda. Anda tidak berhenti dan meluangkan waktu untuk menggunakan empati untuk memahami bagaimana perasaan mereka berdasarkan perspektif mereka, tetapi sebaliknya Anda menganggap mereka berjuang dengan matematika seperti Anda. Anda segera memberi selamat kepada mereka, menepuk punggung mereka, dan mengundang mereka untuk bergabung dengan Anda dan tutor Anda di sesi berikutnya sehingga mereka bisa mendapatkan skor yang lebih tinggi di lain waktu. Apa tanggapan mereka kali ini? Bagaimana reaksi mereka ketika Anda menganggap mereka merasakan apa yang Anda rasakan? Apakah hal ini pernah terjadi kepadamu?

Ingat, empati sejati tidak dapat terjadi dengan membuat asumsi. Anda harus terlibat dengan orang lain bila memungkinkan sebelum bergerak maju ke komponen tindakan yang berhubungan dengan welas asih. Anda tidak dapat berharap untuk menempatkan diri Anda pada posisi orang lain tanpa terlebih dahulu mengetahui bagaimana mereka memandang topik yang sedang dibahas!



## Memberdayakan

15 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan mengeksplorasi kombinasi yang diperlukan antara empati dan kasih sayang saat mereka memeriksa skenario sulit dalam sejarah dan kemungkinan tanggapan yang mungkin dimiliki orang lain baik dengan atau tanpa empati. Ingat, welas asih tanpa empati tidak selalu positif!

Dengan menggunakan gambar-gambar yang disediakan, pandulah sebuah diskusi tentang hal-hal berikut:

- apa yang kamu lihat di sini?
- Apa ide pertama Anda untuk "membantu" orang atau orang ini?
- Bagaimana reaksi mereka?
- Sekarang berhenti dan pikirkan bagaimana perasaan mereka sebenarnya. Apa fokus mereka? Apa yang mereka butuhkan dari sudut pandang mereka?
- Bagaimana pendekatan Anda untuk membantu mereka berubah sekarang?

#### Gambar # 1: Seorang wanita dan anak-anaknya selama Depresi Hebat

- Asumsi umum mungkin termasuk bahwa dia kelaparan dan membutuhkan selebaran makanan.
- Dorong siswa untuk melihat melampaui pemahaman dan keterpaparan mereka terhadap Depresi Hebat (yang seringkali berfokus pada kekurangan makanan). Apa lagi yang mungkin dia pikirkan? Bagaimana perasaannya tentang pemberian makanan itu? Apakah itu benar-benar membantunya dalam jangka panjang?
- Foto lainnya: suaminya baru saja pergi bekerja dan dia sedih melihat dia pergi, dia akhirnya mendapatkan pekerjaan dan sedang mempertimbangkan untuk mengasuh anak, dia baru saja mendapat kabar bahwa seorang anggota keluarga menderita penyakit serius, dll.
- Dorong solusi yang melibatkan percakapan dengan orang tersebut **TERLEBIH DAHULU**. Anda tidak dapat mengalami empati sejati dari penilaian awal dan tanpa percakapan!

#### Gambar #2: Anak laki-laki memegang sepatu baru

- Asumsi umum mungkin termasuk bahwa dia sangat membutuhkan sepatu dan uang baru untuk bidang lain dalam hidupnya yang mungkin sulit baginya.
- Dorong siswa untuk melihat melampaui apa yang dapat mereka lihat dan menggali lebih dalam. Ekspresi apa yang dia miliki di wajahnya? Emosi apa yang dia sampaikan? Apa lagi yang mungkin dia pikirkan sambil memegang sepatu ini? Jika Anda memberinya uang dan dia tidak memandang hidupnya sebagai perjuangan, bagaimana reaksinya?
- Gambar lainnya: sepatu ini adalah hadiah yang dia berikan kepada anak lain di lingkungannya yang bertelanjang kaki, sepatu tersebut melambangkan kesehatan kakaknya yang sebelumnya tidak bisa berjalan, sepatu tersebut melambangkan penjualan pertama ayahnya sebagai tukang sepatu, dll.
- Dorong solusi yang melibatkan percakapan dengan anak ini!



### Mencerminkan

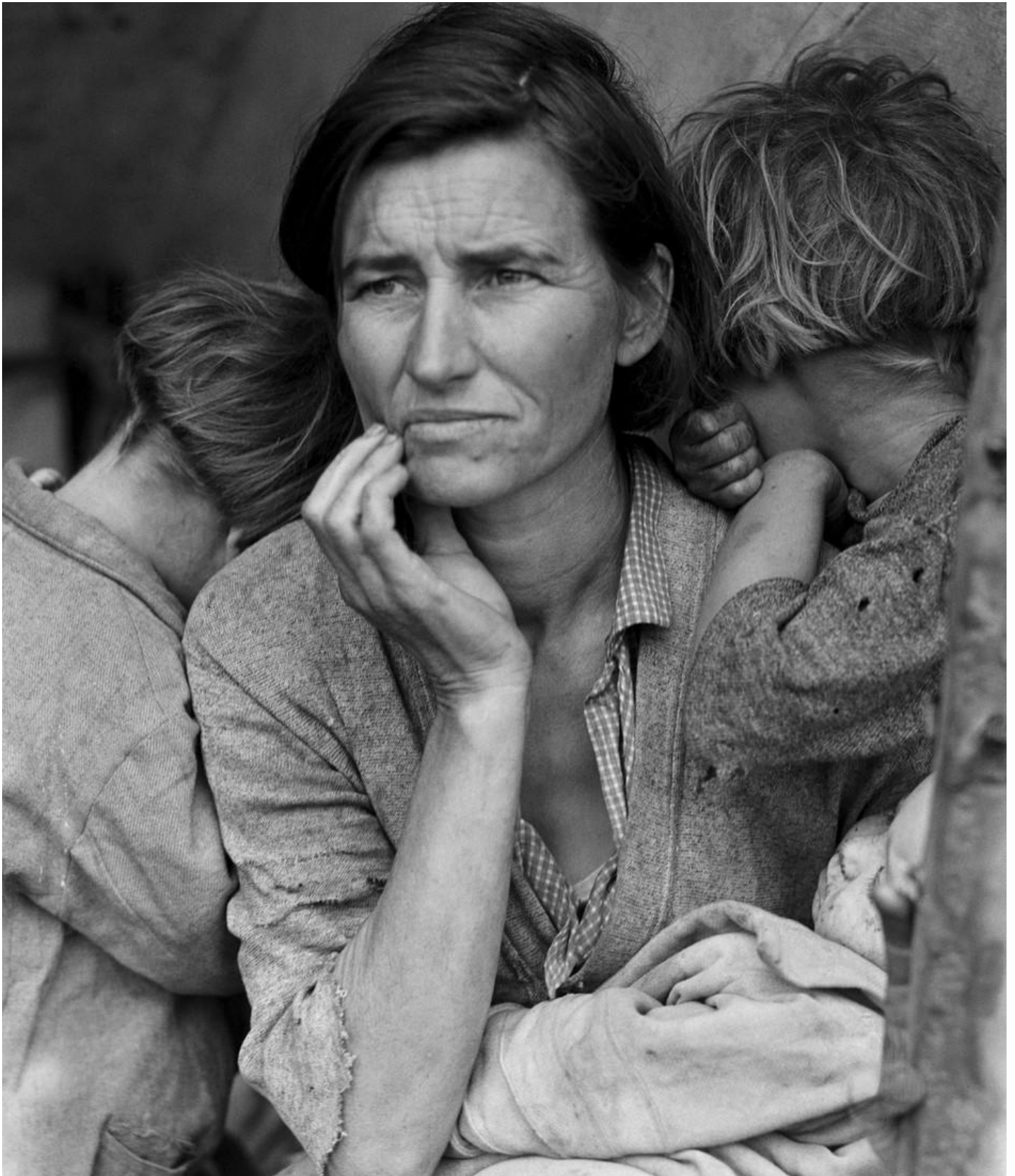
5-7 menit

Bersama kelas, bahas tantangan berhenti sejenak untuk menemukan empati **SEBELUM** merespons dengan belas kasih.

- Mengapa sulit untuk menunggu ketika respons pertama kita adalah **MELAKUKAN SESUATU**?
- Bagaimana percakapan dengan orang/orang lain dapat mengubah pendekatan welas asih saya?

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!

Gambar #1: Ibu dalam Depresi Hebat





Gambar #2: Anak Laki-Laki Memegang Sepatu Baru

