

Merawat

Ini adalah minggu ke-3 di unit Caring. Siswa akan fokus pada empati dan menemukan kesamaan dengan orang lain terlepas dari minat pribadi, latar belakang, dan lokasi.

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



Di tempat saya

Siswa akan menantang diri mereka sendiri untuk menemukan empati dalam berbagai skenario. Mereka akan bekerja dengan pasangan untuk melatih empati saat mereka mengeksplorasi bagaimana perasaan orang lain dalam setiap skenario. *(Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.)*

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Permainan Peran

Bagilah kelas Anda menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari 4-6 orang. Dengan menggunakan skenario dari pelajaran utama, mintalah setiap kelompok membuat drama komedi untuk mengilustrasikan bagaimana mereka dapat menanggapi skenario yang disediakan.

Untuk Mitra
15 menit



Perjuangan Bersama

Dengan pasangan Anda, diskusikan satu pergumulan yang sama yang Anda alami minggu ini di rumah atau sekolah. Bagikan strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi perjuangan ini dan dengarkan cBersedialah kepada pasangan Anda untuk mengumpulkan ide-ide lain yang mungkin belum terpikirkan oleh Anda.

Untuk Individu
15 menit



Dengarkan!

Mintalah salah satu anggota keluarga (atau seseorang di luar sekolah) untuk menjelaskan sesuatu yang sedang mereka perjuangkan saat ini. Latih mendengarkan dengan empati saat mereka berbicara. Jika Anda dapat memahami perjuangan mereka, bagikan juga perspektif Anda.

Berfokus pada Teknologi
15 menit



Empati dan Penggunaan Teknologi

Sebagai kelas, pandu diskusi tentang penggunaan teknologi dan empati. Apakah menurut Anda teknologi telah membantu atau menghalangi kemampuan Anda untuk berempati dengan orang lain? Jelaskan jawabanmu.

Di tempat saya

Siswa akan menantang diri mereka sendiri untuk menemukan empati dalam berbagai skenario. Mereka akan bekerja dengan pasangan untuk melatih empati saat mereka mengeksplorasi bagaimana perasaan orang lain dalam setiap skenario.

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:

- Jelajahi perbedaan antara simpati dan empati.
- Kembangkan pemahaman tentang empati yang berlaku bagi mereka secara pribadi.
- Latih empati dalam berbagai skenario sepanjang rutinitas harian mereka.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Setiap siswa yang bekerja dengan Anda adalah unik. Mungkin Anda bekerja dengan siswa yang berasal dari latar belakang yang menantang. Mungkin Anda bekerja dengan siswa yang memiliki rumah yang sangat stabil dan penuh kasih. Mungkin Anda bekerja dengan siswa yang berada di panti asuhan atau yang tinggal bersama keluarga besar atau tunawisma. Mungkin Anda bekerja dengan siswa yang menyukai sekolah dan berprestasi. Mungkin Anda bekerja dengan siswa yang tidak menyukai sekolah dan berada di belakang kelas. Apa pun situasinya, cari kesamaan yang Anda bagikan dengan setiap siswa, termasuk dalam tantangan merekadan mereka kemenangan. Mampu berempati dengan apa yang mereka alami di luar perawatan Anda akan membantu Anda menjadi lebih peduli dan berbelas kasih terhadap mereka saat mereka berada dalam tanggung jawab Anda. Siswa pada usia ini sedang membentuk jati diri dan rindu untuk dilihat dan dikenal. Menunjukkan empati kepada mereka sebagai individu akan membantu mereka mengatasi tantangan dan membentuk citra diri yang sehat.



Membagikan

3-5 menit

Renungkan kembali minggu lalu. Bagaimana Anda bisa menunjukkan rasa terima kasih atas hal-hal kecil yang secara alami dilakukan orang lain untuk Anda? Undang tanggapan siswa.



Mengilhami

5-7 menit

Kami sudah setengah jalan dalam unit kami tentang kepedulian dan kami telah membahas perawatan diri dan rasa terima kasih. Minggu ini fokus kita adalah pada empati, apa artinya, dan bagaimana kita benar-benar dapat memanfaatkannya sepanjang hidup kita sehari-hari.

Kata empati sering dilontarkan dengan ringan, tetapi banyak orang berjuang untuk benar-benar mendefinisikannya sendiri. Salah satu cara untuk membantu diri Anda sendiri menciptakan pemahaman pribadi ini adalah dengan melihat perbedaannya antara keduanya konsep yang sering dipertukarkan tetapi memiliki arti yang sangat berbeda: simpati dan empati.

Kami telah mendengar dan mungkin bahkan menggunakan kedua istilah ini secara bergantian.

- Bagaimana Anda mendefinisikan simpati?
- Bagaimana Anda mendefinisikan empati?
- Apa bedanya dengan simpati?

Simpati didefinisikan sebagai rasa kasihan atau kesedihan untuk situasi orang lain. Ini adalah emosi umum yang kita alami sebagai manusia. Bahkan anak kecil pun mampu mengenali secara alami saat orang lain kesakitan. Namun, ada perbedaan besar antara mengasihani seseorang dan benar-benar memahami perasaan mereka.

Empati adalah kemampuan untuk benar-benar memahami emosi orang lain dan melihat sesuatu dari sudut pandang mereka. Inilah kunci empati: Anda tidak hanya mengenali bagaimana perasaan (atau mungkin perasaan) orang itu, tetapi Anda melakukannya *dari sudut pandang mereka*. Kami dapat masuk ke posisi mereka dan merasakan apa yang mereka rasakan, melihat apa yang mereka lihat, dan akhirnya memahami situasi dari sudut pandang mereka. Kita sering merasa bahwa konsep ini mudah ketika kita mengalami situasi yang serupa (atau bahkan sama persis!) Dalam hidup kita. Meskipun ini agak akurat, empati sejati mendorong kita untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain, itulah tantangan sebenarnya. Cara Anda menginterpretasikan suatu situasi dapat (dan seringkali) jauh berbeda dari orang lain di sekitar Anda.

Salah satu contohnya adalah perasaan yang mungkin dimiliki seseorang setelah menerima nilai C pada ujian matematika terakhirnya. Mungkin Anda berjuang dengan matematika. Mendapat nilai C mungkin merupakan nilai yang luar biasa karena Anda belajar berjam-jam dengan tutor Anda dan senang karena Anda mendapatkan banyak jawaban yang benar! Anda telah mempelajari dan memahami dengan jelas beberapa konsep yang sedang Anda perjuangkan dan dapat bergerak maju.

Namun, teman Anda MENCINTAI matematika dan mendapat nilai C. Jika Anda benar-benar menggunakan empati saat meresponsnya, Anda mempertimbangkan kecintaannya pada matematika. Anda mengerti bahwa mereka menyukai matematika, mereka biasanya unggul dalam setiap ujian, dan bahwa C ini menunjukkan kekecewaan besar bagi mereka.

Saat Anda benar-benar menunjukkan empati, pikiran pertama yang Anda pikirkan adalah menempatkan diri Anda pada posisi orang lain berdasarkan apa yang mungkin mereka rasakan terhadap situasi tersebut. Mengamati

bahasa tubuh, wajahekspresi, dan nada kata yang mereka gunakan semuanya dapat membantu Anda berempati.



Memberdayakan

15 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan berlatih memperlihatkan empati menggunakan keterampilan di atas. Guru akan membacakan serangkaian skenario dengan lantang. Anda akan menghadapi pasangan Anda dan hanya menggunakan bahasa tubuh Anda akan menyampaikan perasaan dan reaksi Anda terhadap skenario ini. Anda berdua kemudian akan berlatih menggunakan empati saat Anda mencoba menjelaskan bagaimana perasaan orang lain dan alasannya. Pastikan untuk memberi tahu pasangan Anda jika asumsi mereka akurat. Jika tidak, perbaiki dan jelaskan bagaimana perasaan Anda sebenarnya. Empati membutuhkan latihan!

Catatan: Saat berpasangan, coba dan pilih seseorang yang Anda kenal, tetapi BUKAN seseorang yang sangat Anda kenal baik (tetangga, sahabat, rekan satu tim, dll.).

Skenario:

- Hari salju baru saja disebut satu jam sebelum Anda harus naik bus. Anda sudah berpakaian dan siap untuk keluar dari pintu.
- Anda mematahkan kaki Anda sebelum pertandingan kejuaraan besar. Anda tidak dapat berjalan di atasnya dan harus bolos sekolah selama dua bulan.
- Anda baru tahu Anda pindah ke negara asing karena pekerjaan ayah Anda.
- Anda dinominasikan sebagai ketua kelas.
- Anda diminta untuk memberikan pidato tentang kebaikan untuk seluruh sekolah.



Mencerminkan

5-7 menit

Skenario yang dipilih hari ini adalah situasi kehidupan nyata yang dapat dan memang terjadi setiap hari pada remaja seperti Anda. Sangat penting untuk meluangkan waktu untuk mempertimbangkan orang lain sebelum Anda membagikan pemahaman Anda tentang pengalaman mereka.

- Apa yang mungkin terjadi jika Anda tidak memikirkan perspektif orang lain sebelum membagikan pemahaman Anda?
- Bagaimana Anda bisa lebih berhati-hati saat menunjukkan empati?

Ingat, beberapa topik menyebabkan Anda panik sementara yang lain bersemangat karenanya. Namun, kebalikannya mungkin benar dan Anda mungkin secara tidak sengaja menyinggung perasaan seseorang dengan reaksi positif Anda terhadap situasi yang menyebabkan mereka sangat cemas!