

Hari Peduli 1 • Pendahuluan

Definisi RAK: Peduli adalah merasakan dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain.

Pelajaran ini memperkenalkan konsep Caring dan memberi siswa kesempatan untuk membuat hubungan baru dengan sesuatu yang mungkin pernah mereka dengar sepanjang hidup mereka.

Tujuan Mingguan

Siswa akan:

- ☐ Buat definisi kepedulian yang dipersonalisasi baik pada tingkat individu maupun antarpribadi.
- ☐ Periksa komunitas mereka melalui lensa kepedulian.

Sumber / Bahan

- ☐ **ARTIKEL:** [Remaja Lebih Peduli Ketika Mereka Merasakan Dukungan dari Orang Lain](#)
- ☐ **ARTIKEL:** [Efek Peduli](#)

Merefleksikan / Menilai

Kiriman:

- ☐ Poin Partisipasi Harian
- ☐ **Entri Jurnal Peduli:** Sebutkan 5 cara teratas orang lain dapat memperhatikan Anda dan 5 cara teratas Anda dapat memperhatikan orang lain.

Membagikan

Temukan dan tunjukkan kepada siswa gambar hewan yang saling peduli, manusia saling membantu dan peduli, atau manusia dan hewan saling membantu dan peduli. Kemudian diskusikan tentang apa yang mereka rasakan saat melihat foto-foto tersebut:

- Apa yang Anda lihat di foto-foto itu?
- Bagaimana perasaan Anda ketika melihat gambar-gambar itu?
- Tinjau definisi Peduli dalam RAK.
- Sebutkan waktu ketika seseorang secara khusus membantu atau merawat Anda pada saat Anda membutuhkan. Bagaimana perasaanmu?



Mengilhami

Membaca: Baca artikel [Remaja Lebih Peduli Ketika Mereka Merasakan Dukungan dari Orang Lain](#) (3 menit baca)



Membahas:

- ☐ Apakah saat ini Anda merasa lebih diperhatikan atau kurang diperhatikan dibandingkan saat Anda duduk di bangku SD atau SMP? Jelaskan.
- ☐ Apa yang membuat Anda merasa diperhatikan saat itu versus. Sekarang?
- ☐ Apakah Anda setuju bahwa ketika Anda merasa diperhatikan atau diperhatikan, Anda lebih cenderung memperhatikan orang lain? Mengapa atau mengapa tidak?

Manusia secara alami egois. Kita sering memikirkan diri sendiri terlebih dahulu sebelum memikirkan orang lain. Dan meskipun kita harus memperhatikan diri sendiri dengan serius, kita tidak ingin lupa bahwa kita juga perlu memperhatikan orang lain. Untuk melakukan ini, kita perlu *melihat* yang lain. Kita perlu mendengarkan, mengamati, dan memperhatikan.

Melakukan: Pasangkan semua orang dan minta mereka berdiri sejajar di seberang pasangannya. Tetapkan pengatur waktu selama 30 detik dan mintalah setiap siswa secara mental memperhatikan tiga hal tentang pasangan mereka yang akan membuat orang itu unik dan istimewa, atau yang akan membuat mereka merasa diperhatikan dan diperhatikan.

Memberdayakan

Menurut artikel tersebut, [Efek Peduli](#), otak kita terprogram untuk memprioritaskan perayaan (rasa dihargai, dilihat, dan diperhatikan) di atas kebutuhan untuk merasa aman. Rasanya menyenangkan ketika seseorang peduli pada kita dan merasa senang ketika kita peduli pada orang lain.



Clanjutan...

Melakukan: Identifikasi satu orang yang dapat Anda sayangi hari ini (termasuk merayakan atau menghargai mereka). Pikirkan satu hal yang akan Anda lakukan *Hari ini* untuk merayakan, menghargai, atau merawat orang itu. Tindakan ini bisa sederhana tetapi harus disengaja. **Anda akan melaporkan kembali besok tentang apa yang Anda lakukan, bagaimana itu diterima, bagaimana perasaan Anda, dan bagaimana perasaan orang lain.**