

TOPIK 2

PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL: APA DAN BAGAIMANA MENERAPKANNYA?

Pertanyaan reflektif terkait dengan lima kompetensi sosial emosional 1. Dapatkah Anda mengingat situasi spesifik di mana Anda merasa sangat sadar akan emosi dan pikiran Anda? Bagaimana kesadaran ini berdampak pada tindakan Anda? 2. Merefleksikan pengalaman masa lalu, bagaimana Bapak/Ibu menavigasi dan mengatur emosi Bapak/Ibu dalam situasi marah?

3. Saat memikirkan orang-orang di sekitar Bapak/Ibu, gambarkan momen saat Bapak/Ibu memahami sudut pandang atau emosi orang lain. Bagaimana pemahaman ini mempengaruhi tindakan atau interaksi Bapak/Ibu?
4. Dapatkah Bapak/Ibu mengingat kejadian spesifik dimana Bapak/Ibu berhasil menavigasi interaksi sosial atau menyelesaikan konflik dengan seseorang yang dekat dengan Bapak/Ibu?
5. Renungkan keputusan yang Bapak/Ibu buat baru-baru ini. Faktor apa saja, termasuk kesejahteraan diri sendiri dan orang lain, yang Bapak/Ibu pertimbangkan sebelum mengambil keputusan?

Selanjutnya, mari kita melangkah ke tahapan pembelajaran berikutnya.