

# Lektionsplanering: Emotionell intelligens och dramapedagogik

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Dramapedagogik

**Tema:** Emotionell intelligens och dramapedagogik

## Koppling till styrdokument

## Centralt innehåll

Undervisningen ska fokusera på emotionell intelligens och hur dramapedagogiska metoder kan användas för att utveckla känslomässig medvetenhet och empati. Eleverna ska få verktyg för att förstå och navigera i sina egna och andras känslor genom dramatiska övningar.

## Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för begreppen emotionell intelligens och empati och kan ge exempel på hur dessa kan utvecklas genom dramapedagogiska övningar. Eleven visar förmåga att delta aktivt i övningar och reflektera över sin egen känslomässiga utveckling.

## Lärrarledda instruktioner

### Introduktion till emotionell intelligens (15 min)

- Vad är emotionell intelligens och varför är den viktig?
- Genomgång av de fem komponenterna: självmedvetenhet, självreglering, motivation, empati och sociala färdigheter.
- Diskutera hur dessa färdigheter kan tillämpas i vardagen och i dramapedagogik.

### Dramatiska övningar för att utveckla empati (15 min)

- Presentation av övningar som främjar empati, såsom rollbyte och

känslomässiga improvisationer.

- Genomgång av hur dessa övningar kan hjälpa elever att förstå andra människors perspektiv.
- Exempel och demonstration av övningar i klassrummet.

## **Grupparbete: Genomförande av empatifokusövningar (10 min)**

- Eleverna delas in i grupper där de får utföra en dramatisk övning med fokus på emotionell intelligens.
- Diskutera hur övningen förmedlar känslor och bygger empati.

## **Avslutande reflektion (10 min)**

- Reflektera över lärdomar om sig själva och sina känslor genom övningarna.
- Diskutera hur ökad emotionell intelligens kan påverka relationer och grupptillhörighet.

## **Aktivitet**

Eleverna ska dela med sig av sina insikter från övningen i en klassdiskussion och skapa en gemensam lista på hur de kan använda emotionell intelligens i sitt dagliga liv.

## **Exit-ticket**

- Vad är emotionell intelligens? (Svar: Förmågan att förstå och hantera sina egna och andras känslor)
- Nämn en komponent av emotionell intelligens. (Svar: Empati)
- Hur kan drama hjälpa till att utveckla empati? (Svar: Genom att gestalta andra perspektiv och känslor)
- Ge ett exempel på en övning som kan hjälpa till att utveckla känslomässig medvetenhet. (Svar: Rollbyte där man spelar någon annans känslor)
- Varför är det viktigt att förstå känslor i en grupp? (Svar: Det skapar bättre kommunikation och samarbete)

## **Hemuppgift**

Eleverna ska skriva en reflektion över en känslomässig situation de har upplevt och hur deras emotionella intelligens påverkade hanteringen av situationen. De ska också fundera på hur dramapedagogik kan hjälpa dem att hantera liknande situationer i framtiden.

## Citat

”Känslor är det språket vi måste lära oss att förstå.” — Daniel Goleman  
(1946- )

Citatet betonar vikten av att förstå och navigera känslor, vilket är centralt för lektionen kring emotionell intelligens och hur denna förståelse kan utvecklas genom dramapedagogik.

## Nästa lektion

Tags: [Dramapedagogik](#), [Gymnasiet](#)