

Lektionsplanering

Årskurs: Årskurs 5

Ämne: Emotionell intelligens

Tema: Introduktion till känslor

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Eleverna ska ges möjligheter att identifiera och reflektera över egna och andras känslor samt att förstå hur känslor påverkar beteenden.

Betygskriterium (E)

Eleven visar förmåga att känna igen och benämna egna och andras känslor.

[Lgr22, Emotionell intelligens, Åk. 4-6]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till känslor (10 min)

- Presentera vad känslor är och varför de är viktiga.
- Ge exempel på olika känslor och deras påverkan på våra liv.
- Använd känslkort som bilder för att illustrera.

2. Diskussionsövning (15 min)

- Dela in klassen i smågrupper.
- Be grupperna diskutera frågor som: Vilka känslor känner ni igen? När känner ni dem?
- Samla synpunkter och insikter i helklass.

3. Känslor och situationer (15 min)

- Presentera olika situationer och be eleverna identifiera känslor relaterade till dessa.
- Diskutera hur olika känslor kan påverka val och beteende.

4. Avslutning och reflektion (10 min)

- Be eleverna reflektera över vad de lärt sig.
- Låt några elever dela sina tankar med klassen.

Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Känslor:** Känslor är reaktioner på händelser och kan vara positiva eller negativa. Att kunna identifiera sin känslostorm är viktigt.
- **Empati:** Förmågan att sätta sig in i andras känslor och perspektiv är avgörande för sociala relationer.
- **Självreflektion:** Att regelbundet tänka igenom sina egna känslor hjälper till att förstå sig själv bättre.
- **Kommunikation:** Att kunna sätta ord på sina känslor och uttrycka dem tydligt för andra.
- **Självkontroll:** Förmågan att hantera och reglera sina känslor, särskilt i utmanande situationer.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Känsla	En inre upplevelse som reagerar på intryck eller händelser.	Från tyska "gefühl"
Empati	Förmågan att förstå och dela andras känslor.	Grekiska "empathia" (inverkan)
Självkontroll	Förmågan att reglera sina känslomässiga reaktioner.	Från latinska "se" och "controllare" (att styra)
Reflektion	Att tänka tillbaka på händelser eller känslor för att lära sig från dem.	Latinska "reflexio" (återfall)
Kommunikation	Processen av att överföra information och känslor till andra.	Från latinska "communicatio" (delande)

Diskussionsfrågor

- A. Hur kan man hantera svåra känslor som sorg eller ilska på ett konstruktivt sätt?
- B. Varför tror ni att det är viktigt att kunna sätta ord på sina känslor?
- C. Vilka strategier kan man använda för att öka sin egen emotionella intelligens?

Aktivitet

Eleverna ska skapa en affisch som representerar olika känslor. De ska inkludera bilder och ord som exemplifierar varje känsla. Eleverna kan arbeta i par eller smågrupper och presentera sina affischer för klassen. Detta hjälper dem att säga vad de känner och förstå andra.

Exit-ticket

Frågor	Svar
1. Vilken är den mest grundläggande känslan?	Glädje
2. Nämn en situation där du kände rädsla.	När jag gick ensam i mörkret
3. Hur kan vi hjälpa en vän som är ledsen?	Vara där för dem, lyssna
4. Vad innebär empati?	Att förstå andras känslor
5. Nämn en känsla du tycker är svår att hantera.	Ilska
6. Hur kan vi kommunicera bättre om våra känslor?	Genom att vara ärliga
7. Vad kan hända om vi ignorerar våra känslor?	De kan växa och bli svåra
8. Varför är det viktigt att känna igen känslor?	För att förstå oss själva och andra

Hemuppgift

Eleverna får i uppgift att föra en enkel dagbok över sina känslor under en vecka. De ska skriva ner vad de kände varje dag, vad som hände och hur de hanterade sina känslor. Dagboken ska vara minst två sidor A4.

Citat

“Vad vi känner är ofta viktigare än vad vi säger.” — Anonym. Detta citat kopplar an till lektionens tema genom att betona vikten av att förstå känslor i kommunikation.

Tags: [Lektion](#)