

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Psykologi 1

Tema: Emotionell reglering och dess effekter på mental hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

I denna lektion kommer vi att fokusera på emotionell reglering, vad det innebär, och hur det påverkar vår psykiska hälsa. Vi kommer att diskutera olika strategier för emotionell reglering samt dess roll i att hantera stress och olika psykologiska tillstånd.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva olika strategier för emotionell reglering och förstå deras påverkan på mental hälsa.

Lärlädda instruktioner

Introduktion till emotionell reglering (10 min)

- Definiera vad emotionell reglering är och varför den är viktig.
- Diskutera sammanhang där emotionell reglering blir relevant (ex. stress, trauma).
- Syftet med lektionen och dess relevans i vardagen.

Strategier för emotionell reglering (15 min)

- Presentera olika strategier för emotionell reglering, såsom kognitiv omstrukturering och mindfulness.
- Diskutera fördelar och nackdelar med olika strategier.
- Gruppdiskussion om vilka strategier eleverna vet om och har erfarenhet av.

Känslornas påverkan på mental hälsa (15 min)

- Förklara sambandet mellan känslor och olika psykologiska tillstånd som ångest och depression.
- Diskutera hur oreglerade känslor kan leda till stress och andra hälsoproblem.

- Aktivitet: Dela ut en kort text om kopplingen mellan känslor och mental hälsa som eleverna läser och reflekterar över.

Reflektion och verktyg (10 min)

- Låt eleverna reflektera över vad de har lärt sig och hur de kan använda dessa verktyg i sina liv.
- Diskutera hur man kan implementera emotionell reglering i vardagliga situationer.
- Förberedelse för nästa lektion och kommande ämnen.

Aktivitet

Eleverna arbetar i par för att utveckla en personlig plan för emotionell reglering där de identifierar sina egna känslomässiga triggers och föreslår strategier för att hantera dessa känslor. Användaren kan skriva "Aktivitet" så tar jag fram en fullständig aktivitetsbeskrivning.

Exit-ticket

- Vad innebär emotionell reglering? Svar: Strategier och processer som vi använder för att hantera och påverka våra känslor.
- Ge exempel på en strategi för emotionell reglering. Svar: Mindfulness, som involverar att vara medveten om nuet.
- Hur kan oreglerade känslor påverka din hälsa? Svar: De kan leda till stress, ångest och depression.
- Varför är emotionell reglering viktig? Svar: Den hjälper oss att hantera stress och känslomässiga utmaningar mer effektivt.
- Vilken typ av känslor kan ofta höra ihop med mental ohälsa? Svar: Känslor av ångest, sorg och frustration.

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en reflekterande uppsats (1-2 sidor) där de skriver om en erfarenhet där de behövde använda emotionell reglering. De ska beskriva situationen, vilket strategier de använde, och hur det påverkade deras känslor och mentala hälsa. Användaren kan skriva "Hemuppgift" så tar jag fram en färdig hemuppgift baserat på det förslag jag skrivit.

Citat

"Our emotions are our most authentic selves." – Vincent van Gogh, ca 1880. Detta citat uppmanar oss att erkänna att våra känslor är en del av vår identitet och att förstå dem är avgörande för vår välmående och mentala hälsa.

Nästa lektion

Vi kommer att fokusera på stresshantering och copingstrategier, vilket är en naturlig fortsättning på temat emotionell reglering. Detta tema är viktigt för att förstå hur vi kan hantera livets påfrestningar. Användaren kan skriva "Nästa" så tar jag fram en lektionsplanering baserat på mitt förslag.

Tags: [Lektion](#)