

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Psykologi 1

Tema: Kognitiv psykologi

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll fokuserar på kognitionspsykologi och dess tillämpningar, där vi undersöker hur människan uppfattar och förstår sin omvärld och sig själv. Detta inkluderar att behandla hur hjärnan tar emot och bearbetar information, vilket är grundläggande för att förstå mänskligt beteende och kognition.

Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för begränsade delar av kognitionspsykologins förklaringar till mänskliga beteenden, känslor och tankar. I samband med det för eleven enkla resonemang om psykologiska samband och relaterar till egna erfarenheter. Eleven värderar med enkla omdömen kognitionspsykologins förklaringsvärde och gör enkla resonemang om dess betydelse för helhetssynen på människan.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till kognitionspsykologi (10 min)

- Definiera kognitionspsykologi och dess betydelse inom psykologin.
- Diskutera hur kognition påverkar våra känslor och beteenden.
- Ge exempel på olika kognitiva processer som uppmärksamhet, minne och beslutsfattande.

Kognitiva scheman och heuristik (15 min)

- Redogör för begreppet kognitiva scheman och deras funktion.
- Introducera begreppet heuristik, med fokus på hur dessa mentala genvägar påverkar våra beslut.

- Diskutera exempel på heuristiska fel och deras konsekvenser i vardagen.

Tillämpningar av kognitionspsykologi (15 min)

- Utforska praktiska tillämpningar av kognitionspsykologi i olika områden såsom utbildning, arbetsliv och terapi.
- Analys av fallstudier där kognitiva teorier har tillämpats.
- Diskutera kognitiva tekniker som används i behandling av psykisk ohälsa.

Reflektion och diskussion (10 min)

- Sammanfatta de centrala begreppen som diskuterats under lektionen.
- Ge eleverna möjlighet att ställa frågor och diskutera sina egna insikter om kognition.
- Engagera eleverna i reflektion över hur kunskapen kan tillämpas i deras egna liv.

Aktivitet

Eleverna delas in i små grupper och får i uppgift att skapa en affisch som illustrerar en kognitiv process (till exempel minne eller beslutsfattande) med exempel från sina egna liv. De ska också inkludera tips på hur man kan förbättra eller påverka denna process. Aktiviteten kopplar direkt till lektionens tema genom att eleverna tillämpar sina kunskaper om kognitionspsykologi praktiskt.

Beräknad tidsåtgång: 25 minuter

Exit-ticket

- Vad är kognitionspsykologi?

Svar: Kognitionspsykologi är studiet av hur människor uppfattar, tänker, minns och lär.

- Nämn tre kognitiva processer.

Svar: Minne, uppmärksamhet, beslutsfattande.

- Vad är ett kognitivt schema?

Svar: Ett kognitivt schema är en mental struktur som organiserar information och hjälper oss att förstå och tolka vår omvärld.

- Ge ett exempel på en heuristik.

Svar: En representativ heuristik där vi bedömer sannolikheten av något

baserat på hur väl det matchar våra fördomar eller erfarenheter.

– Hur kan kunskaper inom kognitionspsykologi tillämpas i lärande?

Svar: Genom att använda kognitiva strategier som repetition och att koppla nya uppgifter till tidigare kunskaper kan vi förbättra vår inläring.

Hemläxa

Skriv en kort uppsats (500 ord) där du reflekterar över en egen erfarenhet av en kognitiv process, till exempel hur du har använt minnet för att lösa ett problem eller fatta ett beslut.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan välja att fördjupa sig i en specifik teori inom kognitionspsykologi, exempelvis Banduras sociala inläringsteori, och skriva en uppsats där de analyserar dess tillämplighet i dagens samhälle. De ska inkludera forskningsresultat som styrker eller motsäger teorin samt diskutera dess relevans för personligt och omfattande mänskligt beteende.

Förslag för nästa lektion

Koppling mellan kognition och emotion. Denna lektion bör fokusera på hur kognition och emotioner samverkar. Eleverna kommer att utforska hur våra känslor påverkar våra kognitiva processer och vice versa. Innehållet kan inkludera diskussioner om känsloreglering och dess betydelse i olika kontexter såsom utbildning och relationer. Denna progression är relevant då den bygger på grundkunskaperna i kognitionspsykologi och ger en djupare förståelse för det komplexa samspelet mellan känslor och tankar.

Förberedelser

- Förbered material, inklusive exempel och fallstudier, att använda under lektionen.
- Skapa en presentation för att underlätta diskussioner om kognitiva processer.
- Förbered och kopiera instruktionerna för gruppaktiviteten.

Tags: [Lektion](#)