

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Psykologi 1

**Tema:** Tillämpningar av psykologiska teorier inom terapi och behandling

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Den här lektionen syftar till att undersöka hur olika psykologiska teorier tillämpas inom psykoterapi och behandling. Vi kommer att fokusera på metoder från psykoanalys, behaviorism, och kognitiv terapi, samt humanistiska tillvägagångssätt och deras effektivitet.

### Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva och analysera olika terapimetoder samt deras teoribakgrund och tillämpningar i praktiken.

## Lärrarledda instruktioner

### Introduktion till psykoterapi (10 min)

- Definiera vad psykoterapi är och dess syfte.
- Diskutera betydelsen av att förstå teoribakgrunderna för olika behandlingsmetoder.
- Presentera syftet med lektionen.

### Psykoanalytisk terapi (15 min)

- Beskriva grunderna för psykoanalytisk terapi, inklusive koncepten av det omedvetna och transference.
- Diskutera styrkor och svagheter med metoden.
- Ge exempel på vilka typer av problem som behandlas med psykoanalys.

### Kognitiv beteendeterapi (CBT) (15 min)

- Förklara vad kognitiv beteendeterapi är och dess centrala komponenter, såsom tankefällor och beteendeexperiment.
- Diskutera forskningens stöd för effektiviteten av CBT.
- Ge exempel på specifika tillämpningar för ångest och depression.

## Humanistisk terapi och andra alternativ (10 min)

- Redogöra för grundprinciperna för humanistisk psykologi och hur den tillämpas i terapi.
- Diskutera existentiell terapi och dess fokus på mening och självkänedom.
- Betona betydelsen av klientcentrerad terapi och empatisk förståelse.

## Aktivitet

Eleverna får i uppgift att arbeta i små grupper och skapa en kort presentation om en specifik terapimetod. De ska redogöra för dess teori, tillämpningar och eventuella resultat. Användaren kan skriva "Aktivitet" så tar jag fram en fullständig aktivitetsbeskrivning.

## Exit-ticket

- Vad är syftet med psykoterapi? Svar: Att hjälpa individer att hantera känslomässiga och psykologiska problem.
- Vad innebär psykoanalytisk terapi? Svar: Den fokuserar på det omedvetna och relationerna mellan terapeut och klient.
- Vad kännetecknar kognitiv beteendeterapi? Svar: Den kombinerar kognitiva och beteendemässiga tekniker för att förändra dysfunktionella tankar och beteenden.
- Ge ett exempel på humanistisk terapi. Svar: Klientcentrerad terapi där terapeuten visar empati och acceptans.
- Vilka typer av problem kan behandlas med dessa terapier? Svar: Ångest, depression, relationella problem, och mycket mer.

## Hemuppgift

Eleverna ska välja en terapimetod och skriva en reflekterande uppsats (1-2 sidor) där de analyserar metoden, dess teoribakgrund, fördelar och nackdelar samt exempel på tillämpningar. Användaren kan skriva "Hemuppgift" så tar jag fram en färdig hemuppgift baserat på det förslag jag skrivit.

## Citat

"The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change." - Carl Rogers, 1961. Detta citat betonar vikten av självacceptans i den terapeutiska processen och anknyter till humanistisk terapi, där klientens egen upplevelse och känsla av värde står i centrum.

## Nästa lektion

Vi kommer att fokusera på psykiska störningar, deras klassificering och

behandlinger. Detta tema är grundläggande för att förstå människors psykiska hälsa och hur olika terapier kan tillämpas i praktiken. Användaren kan skriva "Nästa" så tar jag fram en lektionsplanering baserat på mitt förslag.

Tags: [Lektion](#)