

Lektionsplanering i Psykologi 2a

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Psykologi 2a

Tema: Emotioner och deras påverkan på beteende

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge en förståelse för emotioner, deras funktioner och hur de påverkar beteende och beslut. Eleverna ska också lära sig olika teorier om känslor och hur man kan hantera och förstå sina egna och andras emotioner.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva vad emotioner är och ge exempel på deras påverkan på individer och deras beteenden. Eleven kan reflektera över hur emotioner kan hanteras i olika situationer och ge exempel på emotionella tillstånd.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till emotioner (10 min)

- Definiera vad emotioner är och diskutera deras betydelse för mänskligt beteende och sociala interaktioner.
- Presentera de grundläggande komponenterna av emotioner: subjektiv upplevelse, fysiologiska reaktioner och beteende.
- Ställ frågor till klassen för att få igång en diskussion om deras egna erfarenheter av känslor.

Theorier om emotioner (15 min)

- Gå igenom olika teorier om känslor, inklusive:
 - James-Lange teorin: känslor som resultat av fysiologiska reaktioner
 - Cannon-Bard teorin: känslor och fysiologiska reaktioner uppstår

- samtidigt
- Schachter-Singers tvåfaktorsteori: känslor påverkas av både fysiologiska och kognitiva faktorer.
- Låt eleverna reflektera över hur olika teorier förklarar deras egna känsloupplevelser.

Emotionernas påverkan på beteende (15 min)

- Diskutera hur emotioner påverkar beslut och handlingar. Exempel på situationer där känslor kan leda till impulsiva eller rationella beslut.
- Analysera vilken roll emotioner spelar i sociala relationer och hur missförstånd kan uppstå.
- Låt eleverna dela med sig av exempel på hur känslor har påverkat deras egna beslut.

Praktisk övning: Emotionell hantering (10 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem olika scenarier där emotionell hantering är viktig (exempelvis stressiga situationer, konflikter).
- Grupperna ska diskutera och ge tips om hur man hanterar känslor i dessa situationer.
- Låt grupperna presentera sina insikter för klassen.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en reflekterande text där de beskriver en specifik situation där de upplevde starka känslor. De ska analysera hur dessa känslor påverkade deras beteende och beslut samt reflektera över hur de hanterade situationen.

Exit-ticket

- Vilken teori om känslor tyckte du var mest intressant och varför?
- Kan känslor vara både positiva och negativa? Ge exempel.
- Hur kan förståelse för emotioner hjälpa oss att bättre interagera med andra?
- Vad har du lärt dig idag om sambandet mellan känslor och beteende?

Tags: [Lektion](#)