

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Psykologi 2a

Tema: Stress och copingstrategier

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge en förståelse för vad stress är, dess orsaker och effekter, samt olika copingstrategier som kan användas för att hantera stress. Eleverna ska också lära sig att identifiera sina egna stressorer och utveckla effektiva strategier för att hantera stress.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva vad stress är och ge exempel på orsaker och effekter av stress. Eleven kan också reflektera över olika copingstrategier och vilka som kan vara effektiva i olika situationer.

Lärlädda instruktioner

Introduktion till stress (10 min)

- Definiera stress och skillnaden mellan positiv och negativ stress (eustress och distress).
- Diskutera vanliga orsaker till stress, inklusive studier, arbete, relationer och livsförändringar.
- Ställ frågor till klassen om deras egna erfarenheter av stress och hur de känner att det påverkar dem.

Effekter av stress (15 min)

- Gå igenom de fysiska och psykologiska effekterna av stress på kroppen och sinnet (exempelvis sömnproblem, oro, depression).
- Diskutera hur stress kan påverka prestation och sociala relationer.
- Låt eleverna reflektera över hur de hanterar stress och vad de tror att

stress kan ha för effekter på dem.

Copingstrategier (15 min)

- Presentera olika copingstrategier, inklusive problemlösning, emotionell hantering, avkopplingstekniker och socialt stöd.
- Diskutera vilka strategier som kan vara mer användbara i olika stressiga situationer.
- Låt eleverna utföra en övning där de listar sina egna stressorer och identifierar möjliga strategier för att hantera dem.

Praktisk övning: Rollspel och diskussion (10 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem scenarier där de ska hantera stressiga situationer (exempelvis en uppgift med kort tidsfrist, en konflikt med en vän).
- Grupperna får diskutera och rollspela hur de skulle använda olika copingstrategier för att hantera dessa situationer.
- Låt grupperna dela sina insikter med klassen.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en reflektion där de beskriver en stressig situation de har varit med om. I texten ska de analysera hur de hanterade situationen, vilka copingstrategier de använde och om de var effektiva. De ska också reflektera över vad de skulle kunna göra annorlunda i framtiden.

Exit-ticket

- Vilken copingstrategi tyckte du var mest intressant och varför?
- Nämn en effekt av stress som du känner igen från erfarenhet.
- Hur kan förståelsen för stress hjälpa i hanteringen av vardagens utmaningar?
- Vad har du lärt dig idag som kan hjälpa dig i framtiden?

Tags: [Lektion](#)