

Lektionsplanering i Psykologi 2b

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Psykologi 2b

Tema: Emotioner och deras påverkan på lärande

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge en förståelse för hur emotioner påverkar lärande och minne, samt hur känslor kan påverka motivation och prestation. Eleverna ska lära sig om teknik för att hantera och uttrycka känslor i studiemiljöer.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva hur känslor påverkar inlärningsprocesser och ge exempel på hur man kan hantera känslor för att förbättra lärande. Eleven kan också reflektera över sin egen emotionella utveckling och dess betydelse för studier.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till emotioner och lärande (10 min)

- Definiera vad emotioner är och diskutera deras roll i lärande och minne.
- Presentera de olika typerna av emotioner och deras effekter, både positiva och negativa.
- Fråga eleverna hur de upplever att deras känslor påverkar deras inläring.

Emotionernas påverkan på beslutsfattande (15 min)

- Diskutera hur emotioner kan påverka beslutsfattande och motivation i studier.
- Presentera forskning som visar samband mellan känslomässiga tillstånd och kognitiva processer.

- Låt eleverna reflektera över exempel där känslor har påverkat deras beslut.

Emotionell intelligens (15 min)

- Introducera konceptet emotionell intelligens och dess komponenter: självmedvetenhet, självreglering, social medvetenhet och relationshantering.
- Diskutera hur emotionell intelligens kan bidra till bättre lärande och interaktioner med andra.
- Låt eleverna diskutera hur de kan använda emotionell intelligens i sina egna liv.

Praktisk övning: Hantera emotioner i lärande (10 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem olika scenarier där känslor kan påverka lärandet (exempelvis stress inför prov, nedstämdhet vid motgång).
- Grupperna ska diskutera vilken strategi de kan använda för att hantera situationen och förbättra sin prestation.
- Låt grupperna presentera sina strategier för klassen.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en reflekterande uppsats där de beskriver en stressig eller känslomässig situation i samband med lärande (t.ex. provstress, motgång i skolan) och hur de hanterade känslorna. De ska analysera vad som gick bra och vad som kunde ha gjorts annorlunda, samt diskutera hur de kan använda verktyg från emotionell intelligens i liknande situationer i framtiden.

Exit-ticket

- Vilken insikt fick du om känslors påverkan på lärande?
- Nämn en känsla du har upplevt i samband med lärande och hur den påverkade dig.
- Hur kan emotionell intelligens hjälpa oss i studiesituationen?
- Vad har du lärt dig idag som kan hjälpa dig i din egen inläring?
- Vilken aspekt av emotioners roll i lärande tyckte du var mest intressant?

Tags: [Lektion](#)