

Lektionsplanering: Psykologi 2b

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Psykologi 2b

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. Eleven 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 skilja mellan positiv stress (eustress) och negativ stress (distress).
- Diskutera vanliga orsaker till stress, såsom studier, arbetstryck, 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)

- Genomgång av de fysiska och psykologiska effekterna av stress på kroppen och sinnet (exempelvis sömnproblem, koncentrationssvårigheter, ångest).
- 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 diskutera och lista sina egna stressorer och potentiella 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 provstress, konflikter).
- Grupperna ska diskutera och rollspela hur de skulle använda olika copingstrategier för att hantera dessa situationer.
- Låt grupperna dela sina insikter och diskussioner med klassen.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en reflektion där de identifierar en stressfaktor i deras liv och analyserar hur de hanterar den. De ska diskutera vilken copingstrategi de använde, om den var effektiv eller inte, och vad de kan förbättra i framtiden.

Exit-ticket

- Vilken copingstrategi tyckte du var mest användbar och varför?
- Nämn en effekt av stress som du känner igen från din erfarenhet.
- Hur kan ett gott bemötande påverka hanteringen av stress?
- Vad har du lärt dig idag som kan hjälpa dig i framtiden?
- Vilken insikt om stress och copingstrategier tog du med dig från lektionen?

Tags: [Lektion](#)