

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Psykologi

Tema: Försvarsmekanismer

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla olika aspekter av psykologiska perspektiv, inbegripet personlighetspsykologi och klinisk psykologi med fokus på hur försvarsmekanismer påverkar individers beteenden, känslor och tankar. Även samband mellan arv, miljö och psykisk hälsa ska beaktas.

Kunskapskrav

Eleven beskriver översiktligt hur försvarsmekanismer påverkar beteenden, känslor och tankar samt gör en enkel analys av psykologiska fenomen och relaterar till egna erfarenheter. Eleven kan använda centrala begrepp och teorier i sina beskrivningar.

Lärlädda instruktioner

Introduktion till försvarsmekanismer (10 min)

- Presentera vad försvarsmekanismer är och dess syfte i psykologin.
- Förklara de vanligaste typerna av försvarsmekanismer: bortträngning, förnekelse, projektion och rationalisering.

Genomgång av specifika försvarsmekanismer (15 min)

- Diskutera varje försvarsmekanism mer ingående.
- Ge tydliga exempel på hur de kan manifestera sig i det dagliga livet.

Gruppdiskussion om egna erfarenheter (15 min)

- Dela upp klassen i grupper och be dem diskutera situationer där de eller bekanta har använt försvarsmekanismer.
- Läraren ställer frågor för att stimulera diskussionen.

Presentation av gruppdiskussioner (5 min)

- Låt varje grupp dela med sig av sina insikter på ett kort och strukturerat

sätt.

- Samla gemensamma teman och mönster från diskussionerna.

Sammanfattning och kopplingar till psykisk hälsa (5 min)

- Sammanfatta dagen och koppla försvarsmekanismer till begreppet psykisk hälsa och ohälsa.
- Diskutera hur förståelse av försvarsmekanismer kan bidra till ökad självkännedom och mänskligt beteende.

Aktivitet

Eleverna ska individuellt eller i par skriva en kort reflektion på 200–300 ord om en specifik försvarsmekanism, ge exempel från sina egna liv eller bekantas liv, och diskutera dess konsekvenser både positiva och negativa. Beräknad tidsåtgång: 15 minuter.

Exit-ticket

- Vad är en försvarsmekanism?

Svar: En automatisk psykologisk process som skyddar individen från ångest eller obehagliga känslor.

- Nämn tre typer av försvarsmekanismer.

Svar: Bortträngning, förnekelse, rationalisering.

- Hur kan försvarsmekanismer påverka ens beteenden?

Svar: De kan leda till maladaptiva beteenden och tankemönster.

- Ge ett exempel på en försvarsmekanism i din vardag.

Svar: Exempel kan vara att man förnekar att man har problem på jobbet.

- Varför är det viktigt att förstå sina egna försvarsmekanismer?

Svar: Det ger möjlighet till självreflektion och att hantera känslor och beteenden på ett mer konstruktivt sätt.

Hemläxa

Skriv en uppsats på 500 ord som analyserar en specifik försvarsmekanism, dess funktion och exempel från livet. Reflektera över hur denna mekanism påverkar din egen eller andras psykiska hälsa.

Fördjupningsuppgift

Elever som vill fördjupa sig kan undersöka hur försvarsmekanismer bidrar till uppkomsten av psykiska störningar. Uppgiften innefattar en forskningsöversikt där eleverna ska presentera sina fynd och diskutera dem i

relation till moderna terapeutiska metoder.

Förslag för nästa lektion

Tillämpning av försvarsmekanismer i terapikontexter

I nästa lektion kan vi fokusera på hur försvarsmekanismer används och hanteras i terapeutiska sammanhang. Det är relevant eftersom det kopplar ihop lärdomarna från lektionen om försvarsmekanismer med praktiska tillämpningar, och hur dessa insikter kan hjälpa individer att bearbeta svåra känslor och livssituationer. Vidare kopplar det till kunskapskravet att kunna relatera psykologiska begrepp till egna erfarenheter.

Förberedelser

- Förbered exempel och case-studier för diskussioner.
- Se över aktuella artiklar eller forskning för relevanta exempel.
- Förbered en presentation med centrala begrepp och teorier om försvarsmekanismer.

Tags: [Lektion](#)