

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Psykologi 1

Tema: Grundläggande psykologiska begrepp

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Grundläggande psykologiska begrepp och teorier samt deras tillämpning på individens utveckling, känslor och beteenden. Psykologins utveckling från historiska perspektiv till dagens tillämpningar och inriktningar. Psykologiska forskningsmetoder och hur dessa används för att förstå mänskligt beteende. Psykiska processer och socialpsykologiska aspekter, såsom hur individen påverkas av grupper och sociala sammanhang. Psykologisk kunskap för att förstå och hantera stress och konflikter i vardagen.
Betygskriterium (E)	Eleven har grundläggande kunskaper om psykologiska begrepp och teorier och redogör översiktligt för hur dessa kan användas för att förklara mänskliga beteenden och känslor. Eleven beskriver översiktligt några forskningsmetoder som används inom psykologin. Eleven kan översiktligt beskriva hur individens beteende påverkas av sociala sammanhang och hur psykologisk kunskap kan användas för att hantera stress.

[Gy11, Psykologi 1]

Lärlarleda instruktioner

1. Introduktion till psykologiska begrepp (15 min)

- Gå igenom vad psykologi innebär och dess huvudområden.
- Presentera viktiga psykologiska begrepp, såsom behärskning, motivation och känslor.
- Diskutera kort psykologins historiska utveckling och huvudperspektiv.
- Använd konkreta exempel för att förklara begreppen.

2. Psykologiska forskningsmetoder (10 min)

- Förklara olika forskningsmetoder inom psykologin, såsom experiment, enkäter och fallstudier.
- Diskutera styrkor och svagheter hos dessa metoder.

- Ange exempel på hur metoderna kan tillämpas i verkliga studier.
- Samla frågor från eleverna kring forskningsmetoder.

3. Socialpsykologi och gruppdynamik (15 min)

- Visualisera hur grupper påverkar individens beteenden.
- Diskutera viktiga teorier inom socialpsykologi, såsom konformitet och gruppptryck.
- Ge exempel på studier som utförts inom detta område.
- Ställ öppna frågor till klassen för att stimulera diskussion.

4. Hantera stress och konflikter (10 min)

- Introducera begreppet stress och dess effekter på individen.
- Diskutera strategier för stresshantering och konflikthantering.
- Be eleverna att dela med sig av egna erfarenheter kring stress.
- Knyt ihop detta med psykologiska teorier som förklarar beteenden vid stress.

Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Psykologi som vetenskap:** Psykologi undersöker människans beteende och mentala processer. Betydelsen av psykologiska teorier och metoder för att förstå dessa processer är central.
- **Känslor och beteenden:** Det är viktigt att förstå hur känslor påverkar våra beteenden och beslut. Detta innefattar även inlärning och motivation.
- **Socialpsykologiska perspektiv:** Dessa perspektiv granskar hur individer formas av sociala kontexter och grupper.
- **Stress och hälsa:** Stresshantering och hur man kan använda psykologiska verktyg för att hantera stress och konflikter i vardagen.
- **Forskningsmetoder inom psykologin:** Att känna till de olika metoder som används för att utföra psykologisk forskning är avgörande för förståelsen av ämnet.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Psykologi	Studiet av mänskligt beteende och mentala processer.	Från grekiskans "psyche" (själen) och "logos" (lära).

Praktisk tillämpning	Användning av teoretiska kunskaper i verkliga situationer.	Latinskt ursprung, "practica", som betyder "praktisk".
Gruppdynamik	Studiet av hur individer interagerar och formar grupper.	Från latinets "gruppus" (klunga) och grekiskans "dynamis" (kraft).

Diskussionsfrågor

- A. Hur tror ni att gruppptryck påverkar era egna beslut i vardagen?
- B. Vilka strategier har ni använt för att hantera stress i era liv och hur effektiva har de varit?
- C. På vilket sätt kan psykologi hjälpa oss att förstå våra relationer med andra människor?

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper om 4-5 och får i uppdrag att skapa en presentation om ett psykologiskt begrepp, till exempel "stress" eller "gruppdynamik". Varje grupp ska inkludera definitioner, exempel i vardagen och relatera sitt ämne till psykologiska teorier. Presentationen ska vara 5-10 minuter lång och avslutas med diskussion med klassen.

Exit-ticket

Frågor

Vad är psykologi?

Vilka är de viktigaste psykologiska forskningsmetoderna?

Hur påverkar stress oss?

Vad är gruppdynamik?

Hur kan vi hantera stress?

Svar

Studiet av mänskligt beteende och mentala processer.

Experiment, enkäter och fallstudier.

Stress kan påverka vår mentala och fysiska hälsa negativt.

Studiet av hur människor interagerar i grupper.

Genom strategier såsom meditation, fysisk aktivitet och tidshantering.

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en kort uppsats på 2-3 A4 sidor där de reflekterar över ett psykologiskt perspektiv som de har lärt sig under lektionen. De ska inkludera definition och exempel, samt diskutera hur detta perspektiv kan tillämpas på deras egna liv eller i samhället.

Citat

“Människan är vad hon tänker.” - Buddha Detta citat betonar vikten av våra tankar och hur de formar vår verklighet, vilket är ett centralt tema inom psykologin. Genom att förstå våra tankar kan vi också förändra våra känslor och beteenden.

Tags: [Lektion](#)