

Lektionsplanering

Årskurs:

Gymnasiet

Ämne:

Psykologi 1

Tema:

Mänskligt beteende och psykologiska perspektiv

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]

Lärarledda instruktioner

Introduktion till psykologins grundtermer (10 min)

- Presentera centrala psykologiska begrepp: beteende, känslor, och tankar.
- Diskutera kortfattat psykologins historiska utveckling.
- Ge exempel på hur psykologiska perspektiv kan tillämpas på vardagssituationer.
- Förklara olika forskningsmetoder inom psykologin.

Gruppdiskussion om socialpsykologi (15 min)

- Dela in klassen i små grupper.
- Ge varje grupp ett scenario som involverar sociala kontexter.
- Låt grupperna diskutera hur dessa kontexter påverkar individers beteende.
- Samla gruppdiskussionerna i en gemensam reflektion.

Praktisk övning: Stresshantering (15 min)

- Introducera olika tekniker för stresshantering (t.ex. mindfulness, andningstekniker).
- Genomför en kort mindfulness-övning med hela klassen.
- Diskutera effekten av övningen och hur den kan tillämpas i vardagen.
- Fråga eleverna om deras egna erfarenheter av stress och hantering.

Avslutning och frågor (10 min)

- Sammanfatta dagens lektion och de lärdomar vi dragit om mänskligt beteende.
- Öppna för frågor och diskussion om ämnet.
- Ge eleverna en preview av nästa lektion och dess innehåll.

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.

- **Psykologiska perspektiv:** Förstå skillnaderna mellan olika perspektiv, som kognitiv psykologi och behaviorism, och hur de förklarar mänskligt beteende.
- **Psykologins historiska framväxt:** Diskutera hur psykologin har utvecklats över tid och dess relationer till samhällsutvecklingen.
- **Stresshantering:** Lär dig tekniker för att hantera stress och dess påverkan på individens hälsa.
- **Forskning inom psykologi:** Bekanta dig med olika forskningsmetoder och deras tillämpning inom psykologin.
- **Social påverkan:** Analys av hur grupper och samhällsnormer påverkar individens beteende och känslor.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Beteende	Det sätt på vilket en person agerar i olika situationer.	Från svenska "beteende" som härstammar från fornnordisk "betja" som betyder att agera.

Känslor	Subjektiva upplevelser som påverkar hur vi tänker och beter oss.	Kommer från latin "cupiditas", som relaterar till längtan.
Stress	En psykologisk och fysiologisk reaktion på krav eller hot.	Från latin "stringere" som betyder att dra åt.
Perspektiv	Ett sätt att se på en situation eller problem.	Kommer från latin "perspectiva" som betyder att se igenom.

Diskussionsfrågor

- A. Hur tror du att sociala medier påverkar vårt beteende och känslor?
- B. Vilken roll spelar arv och miljö i vår psykologiska utveckling?
- C. Kan stress vara positivt för oss? Diskutera för- och nackdelar med stress.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppdrag att genomföra en liten forskningsstudie där de observerar ett beteende i klassrummet eller på skolan. De ska dokumentera vad de ser och rapportera sina observationer. Denna aktivitet stärker deras förmåga att tillämpa psykologiska teorier och forskningsmetoder i praktiken och diskussioner följer direkt efter.

Exit-ticket

Fråga	Svar
Vad är psykologins huvudsyfte?	Att förstå och förklara mänskligt beteende och mentala processer.
Nämn två psykologiska perspektiv.	Kognitiv psykologi och behaviorism.
Hur påverkar omgivningen vårt beteende?	Genom normer, värderingar och sociala grupper.
Vad menas med stress?	En reaktion på krav eller hot som påverkar vår kropp och sinne.

Hemuppgift

Skriv en kort uppsats (1-2 sidor A4) där du beskriver ett psykologiskt koncept du lärde dig idag och hur det relaterar till dina egna erfarenheter. Analysera detta koncept utifrån ett psykologiskt perspektiv och ge exempel på hur du ser det i din omgivning.

Citat

"Det är inte vad som händer med oss, utan hur vi reagerar på det som

räknas.” – Epiktetos, ca 55-135 e.Kr. Detta citat handlar om vikten av vår reaktion på händelser och hur våra känslor och beteenden påverkas av våra tankar och perspektiv.

Tags: [Lektion](#)