

Lektionsplanering: Barns lärande och växande

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Barns lärande och växande

Tema: Barns självreglering och emotionshantering

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll fokuserar på vikten av självreglering och emotionshantering i barns utveckling och lärande. Vi kommer att undersöka olika strategier som barn kan använda för att hantera sina känslor och hur pedagoger kan stödja dessa processer.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva hur känslor och självreglering påverkar barns lärande, ge exempel på metoder som kan användas för att stödja barn i att hantera känslor och självreglera, samt reflektera över den pedagogiska rollen i dessa sammanhang.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till känslor och självreglering (10 min)

- Definiera begreppen självreglering och emotionshantering för barn.
- Diskutera varför det är viktigt för barns lärande och välmående.
- Reflektera över hur känslor påverkar beteenden och inlärning.

Strategier för emotionshantering (15 min)

- Presentera olika metoder för att hjälpa barn att identifiera och uttrycka sina känslor.
- Diskutera vikten av att lära barn copingstrategier för att hantera negativa känslor.
- Ge exempel på aktiviteter som kan användas för att träna emotionshantering.

Självregleringstekniker i praktiken (15 min)

- Introducera tekniker som mindfulness och andningsövningar för barn.
- Diskutera hur dessa tekniker kan integreras i vardagen.
- Reflektera över pedagogens roll i att modellera och stödja självreglering.

Gruppdiskussion och reflektion (10 min)

- Eleverna diskuterar i smågrupper sina egna erfarenheter av att hantera känslor i skolan.
- Reflektera kring hur dessa erfarenheter kan kopplas till självreglering och pedagogiskt stöd.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en plan för en aktivitet som syftar till att träna barn i självreglering och emotionshantering. De ska inkludera moment som hjälper barn att identifiera och hantera känslor, samt strategier för att stärka deras självreglering.

Användaren kan skriva "Aktivitet" så tar jag fram en fullständig aktivitetsbeskrivning.

Exit-ticket

- Vad innebär självreglering för barn? (Svar: Förmågan att kontrollera sina känslor och beteenden.)
- Nämn två strategier för att hantera känslor. (Svar: Andningsövningar, uttrycka känslor genom konst.)
- Hur kan en pedagog stödja barns emotionshantering? (Svar: Genom att ge verktyg och skapa trygghet för att uttrycka känslor.)
- Ge ett exempel på en aktivitet för att träna självreglering. (Svar: Mindfulness-övningar.)
- Varför är känslor viktiga för lärande? (Svar: De påverkar motivation, fokus och förmåga att samarbeta.)

Hemuppgift

Eleverna ska observera en situation där ett barn hanterar känslor (t.ex. i en förskoleklass eller i hemmet). De ska dokumentera vad de observerar och föreslå möjliga metoder för att stödja barnet i känslomanagement och självreglering. Hemuppgiften kan både fungera som en läxa och som en kompletteringsuppgift för elever som uteblivit. Användaren kan skriva "Hemuppgift" så tar jag fram en färdig hemuppgift baserat på det förslag jag

skrivit.

Citat

“Känslor kan inte separeras från tankar.” – Daniel Goleman (1946-). Detta citat lyfter hur känslor och kognitiva processer är sammanflätade. För att stödja barns lärande behöver...

Tags: [Lektion](#)