

## LEKTIONSTIPS

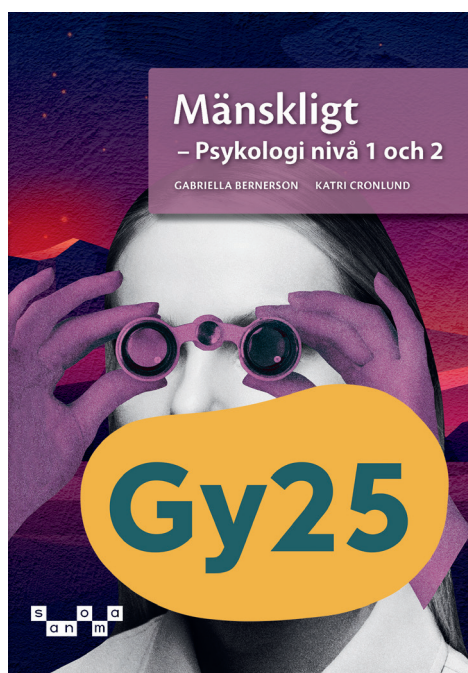
Vård och omsorg



# Tema - Psykologi

I och med den nya ämnesplanen för gymnasieskolan ändras psykologiämnet i grunden. För att fira att vårt släpp av Mänskligt – Psykologi nivå 1 och 2, helt anpassad efter Gy25, kommer här ett lektionstips som du kan använda i din undervisning, nu eller i höst.

1. Börja med att skriva ut eller visa lektionsplaneringen på projektor eller liknande.
2. Läs det inledande stycket med dina elever.
3. Låt sedan eleverna reflektera kring frågorna i punkt 1 en stund själva. Uppmuntra dem att anteckna sina tankar.
4. Låt eleverna diskutera frågorna i grupper. Avsluta med att samla upp vad som sagts i diskussionerna.
5. Dela ut de två fallbeskrivningarna till eleverna. Be dem läsa igenom dem i lugn och ro, alternativt läs dem högt tillsammans med eleverna. Låt därefter eleverna diskutera frågorna till fallbeskrivningarna i par eller grupper. Avsluta med att sammanfatta vad eleverna har diskuterat.



## En lektion med utgångspunkt i Ungdomsbarometerns trendspaning inför 2025

Slow tech, retro tech och digital minimalism är enligt 17 447 ungdomar mellan 15-24 som deltagit i Ungdomsbarometerns trendspaning inför 2025 något som kommer att trenda under året. Slow tech handlar om en mer medveten användning av teknik, retro tech handlar om att gå tillbaka till att ha olika teknik för olika syften (t.ex. en kamera för bilder eller en mp3-spelare för musik) och digital minimalism handlar om att förenkla sitt digitala liv. Vad säger egentligen detta om värden vi lever i och vart vi är på väg?

### 1. REFLEKTERA OCH DISKUTERA

- Vad tror du att trenderna med slow tech, retro tech och digital minimalism beror på?
- Vilka beteendeförändringar kan trenderna leda till?
- Hur kan dessa trender främja vår psykiska hälsa?
- Finns det några potentiellt negativa effekter av trenderna?



### 2. EN PERSPEKTIVJÄMFÖRELSE

Psykologi handlar mycket om att förstå människors känslor, tankar och beteenden. Nedan kommer du att få läsa två situationer, en som utspelar sig på 90-talet och en som utspelar sig i nutid. Läs dem i lugn och ro och fundera sedan på dina tankar om reflektionsfrågorna som följer fallbeskrivningarna.

## Fallbeskrivning 1: Marias bror hamnar på akuten

Det är år 1995 och Maria, sexton år, är ute med några vänner. Det är en fin sommardag och de cyklar runt lite här och lite där. Medan Maria är ute med vännerna skadas hennes lillebror allvarligt i en olycka och familjen måste ta sig till närmaste akutsjukhus. Marias föräldrar försöker ringa hem till Marias vänner, men får inte tag på varken Maria eller någon annan som vet var hon är. När Maria kommer hem ligger det en lapp på köksbordet om att familjen är på akuten och att de kommer hem så snart de kan. Maria känner stor skuld över att hon inte fanns där för sin lillebror. Tänk om hon och hennes kompisar inte hade cyklat ner till kiosken och sedan runt sjön. Då hade hon kanske inte missat sina föräldrar samtal.



## Fallbeskrivning 2: Yohannes är ständigt tillgänglig.

Det är år 2025. Yohannes, sexton år, sitter på bussen på väg hem från skolan. Det plingar konstant i mobilen. Hans mamma skriver i ett SMS att han ska skynda sig hem så att han kan ta hand om småsyskonen medan hon är på en fotokurs. Hans bästa kompis spammar honom på TikTok. Hans äldre bror skickar reels på Instagram. På Messenger är det någon som skriver att han är ful och fet och borde banta. Yohannes önskar att han kunde lämna mobilen hemma ... Men tänk om han missar något då? Tänk om det händer något viktigt?



## Frågor att reflektera över när du har läst fallbeskrivningarna

1. Vilka skillnader och likheter finns mellan Yohannes och Marias situationer och känslor?
2. Vilka fördelar kan det finnas med Marias situation, alltså en situation där man inte är ständigt tillgänglig?
3. Vilka fördelar kan det finnas med Yohannes situation, alltså en situation där man är ständigt tillgänglig via inte bara en utan flera plattformar?
4. Hur kan vi göra för att hitta balans i vår uppkopplade värld? Tror du att retro tech och slow tech kan hjälpa ungdomar att hitta balans? Varför eller varför inte?

