

Titill: Sálfræði daglegs lífs

Skammstöfun: SÁLF1AD05

Námsgrein: Sálfræði

Viðfangsefni: Sálfræði daglegs lífs

Prep: 1

Einingafjöldi: 5

Lýsing:

Í áfanganum læra nemendur sálfræðilegar aðferðir til að hafa áhrif á eigin líðan og andlegan styrk. Fjallað verður um tengsl hugsana við líðan og unnið eftir kenningum hugrænnar atferlismeðferðar. Unnið verður með slökun og streitustjórnun auk þess sem nemendur gera verkefni í anda jákvæðrar sálfræði og þjálfast í núvitundaræfingum. Einnig verður unnið með samskiptahæfni, tilfinningar og sjálfsstyrkingu. Nemendur skoða ýmsa þætti í sinni eigin hegðun og umhverfi sínu sem hafa áhrif á líðan þeirra.

Forkröfur: Engar

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- því hvernig hugsanir hafa áhrif á líðan og hegðun
- hvernig ýmsir þættir í eigin hegðun og umhverfi hafa áhrif á líðan
- nokkrum aðferðum sálfræðinnar til að efla sjálfsmynd og bæta einbeitingu
- mismunandi leiðum til samskipta s.s. til að leysa ágreining; gagnrýna á uppbyggilegan hátt og taka við gagnrýni

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- greina mismunandi hugsanir og tilfinningar
- bera saman mismunandi leiðir til að hafa áhrif á eigin líðan
- meta áhrif samskipta á aðstæður og líðan

Hæfniviðmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- leggja einfalt mat á eigin líðan út frá sálfræðilegum leiðum og skilja þannig betur eigin viðbrögð og tilfinningar
- hafa áhrif á eigin líðan með sálfræðilegum aðferðum
- beita einföldum leiðum til að bæta eigin sjálfsmynd, einbeitingu og almenna líðan
- takast betur á við erfiðleika og vanlíðan í daglegu lífi
- takast betur á við ýmsar áskoranir daglegs lífs
- öðlast betri sjálfskilning og æfast í að sýna sjálfsmildi

Námsmat:

Áfanginn er símatsáfangi. Nemendur vinna verkefni í vinnubók, skrifa dagbækur, gera stórt lokaverkefni og vinna ýmis tímaverkefni. Engin próf eru í áfanganum.