

**Heiti áfanga: SÁLF1AD05**

**Titill: Sálfræði daglegs lífs**

**Prep:** 1. þrep

**Staða áfanga:** Áfangi er valáfangi

**Undanfari:** Enginn

**Stutt lýsing á áfanganum:**

Í áfanganum læra nemendur sálfræðilegar aðferðir til að hafa jákvæð áhrif á eigin líðan. Þau horfa inná við og æfast í ígrundun, sjálfsskoðun og sjálfstjórn með það að markmiði að ná betri stjórn á eigin lífi. Í áfanganum kynnast nemendur einföldum aðferðum og æfingum sem þau geta nýtt sér sem verkfæri í daglegu lífi og samskiptum.

**Nokkur lykilhugtök áfangans:**

Núvitund, frestun, streita og slökun, svefn, tilfinningar, ást og ástarsorg, feimni, hvernig hafa má áhrif á hugsun sína, hegðun og líðan, samskipti og samkennd.

**Námsmat:**

Vinnubók, dagbækur, lokaverkefni, ýmis smærri verkefni. Mikil áhersla er lögð á góða mætingu.

**Námsefni:**

Kennslubók: Sálfræði daglegs lífs eftir Lilju Ósk Úlfarsdóttur og Valgerði Ólafsdóttur (2017).  
Reykjavík: Mál og menning.