



Áfangalýsing ML

Titill:	Geðheilbrigði
Námsgrein:	Sálfræði
Viðfangsefni:	Geðheilbrigði – unnið með eigin líðan og andlega styrk
Skammstöfun:	SÁLF2GE05
Þrep:	3
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, þjálfast í núvitundaræfingum og notkun tónlistar og slökunar til að hafa áhrif á líðan sína. Einnig verður unnið með markmiðasetningu, svefnvenjur, núvitund, samskiptahæfni, tilfinningar, sjálfsstyrkingu og nemendur skoða ýmsa þætti í sinni eigin hegðun og umhverfi sínu sem hafa áhrif á líðan þeirra.
Forkröfur:	Engar
Þekkingarviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast: • 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. • áhrifum tónlistar á líðan.
Leikniviðmið:	Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • greina mismunandi hugsanir og tilfinningar. • bera saman mismunandi leiðir til að hafa áhrif á eigin líðan svo sem með slökunar- og núvitundaræfingum og þjálfast í notkun þeirra. • meta áhrif samskipta á aðstæður og líðan.
Hæfniviðmið:	Lögð er áhersla á að nemandi: • hafa áhrif á eigin líðan með sálfræðilegum aðferðum. • leggja einfalt mat á eigin líðan út frá sálfræðilegum leiðum. • beita einföldum leiðum til að bæta eigin sjálfsmynd, einbeitingu og almenna líðan.
Námsmat	Námsmat er útfært í kennsluáætlun.