



Fjölbrautaskóli
Suðurlands
Vorönn 2018

SÁLF1SD05 SÁLFRÆÐI DAGLEGS LÍFS

Kennari: Árni Blandon	Sk.st.	ÁB
------------------------------	---------------	-----------

Sálfræði daglegs lífs

SÁLF1SD05

Undanfari Enginn

**Lokamarkmið
áfanga**

Nemandi skal hafa aflað sér *almennrar þekkingar* og skilnings á:

- því hvernig hugsanir hafa áhrif á líðan og hegðun
- 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

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

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

- 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

Námslýsing:

Í áfanganum læra nemendur sálfræðilegar aðferðir til að hafa áhrif á eigin líðan og andlegan styrk. Fjallað verður um hvernig líðan tengist hugsunum og hvernig hafa má áhrif á hugsanir sínar og þá um leið líðan. Auk þess læra nemendur leiðir til sjálfsstyrkingar, að efla einbeitingu, takast á við streitu, vinna gegn kvíða og höndla depurð. Einnig verður komið inn á samskipti og samskiptahæfni. Áfanginn er símatsáfangi og áhersla lögð á mætingu í tíma þar sem stór hluti af vinnunni fer fram í minni hópum.

Kennslubók: *Sálfræði daglegs lífs* eftir Valgerði Ólafsdóttur og Lilju Ósk Úlfarsdóttur. Útg.: Forlagið 2016

Námsmat: Símat í nokkrum hlutum:

Raunmæting	30%
Vinnubók: Fyrri skil	10%
Vinnubók: Lokaskil	20%
Dagbækur/Smærri verkefni	30%
Lokaverkefni	10%

Alls	100%
------	------

Með fyrirvara um breytingar

Selfossi jan. 2018
Árni Blandon