

SÁLF3JS05

Búið til: Sun, 28 Apr 2013 04:10:06 GMT

Titill

Jákvæð sálfræði

Skammstöfun

SÁLF3JS05

Útgáfunúmer

1

Námsgrein

sálfræði

Viðfangsefni

Jákvæð sálfræði

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

3

Einingafjöldi

5

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Jákvæð sálfræði er ný grein innan sálfræðinnar. Þeir sem leggja stund á hana beina athyglinni að heilbrigði, hamingju og ýmsu sem gerir daglegt líf innihaldsríkara fremur en að fást við vandamál og sjúkdóma. Áhersla er lögð á að greina hugsun, hegðun, tilfinningar og lífsstíl þeirra sem eru jákvæðir, hamingjusamir og njóta almennrar velgengni í lífinu eða á einstökum sviðum þess. Fjallað er sérstaklega um tengsl jákvæðra hugsana og jákvæðra athafna og möguleika þess að hækka hlutfall jákvæðni á kostnað neikvæðni í lífi sínu, svokallað jákvæðnihlutfall. Gerðar verða verklegar æfingar og nemendur kynnast eigin styrkleikum á kerfisbundinn hátt.

Forkröfur

A.m.k. 10 einingar í sálfræði á 2. þrepi (eða sálfræði og félagsfræði)

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- fræðigreininni jákvæðri sálfræði
- viðfangsefnum helstu fræðimanna greinarinnar
- aðferðum við að skipta út vondum hugsunum fyrir góðar
- helstu tilfinningum sem stuðla að jákvæðri hugsun og athöfunum
- leiðum til að byggja upp hamingjusamt líf með grósku og sköpun

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- greina gildi og áhrif eigin athafna og framgöngu fyrir fjölskyldu og vini
- greina eigin styrkleika og nýta þá til að bæta líf sitt
- nota athafnir á borð við hrós, greiða og góðverk til að auka vellíðan sína og annarra
- nota jákvæðar athafnir til að byggja upp sálfræðilegar og félagslegar bjargir
- skapa tilgangsríkt líf með þátttöku í athöfnum sem skipta aðra máli og þjóðfélagið í heild

Hæfniviðmið

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

- nota sérstakar athafnir til að byggja upp jákvæðar tilfinningar ...sem er metið með... verkefnum

- hlú að jákvæðum tilfinningum ...sem er metið með... umræðum
- auka og efla eigin styrkleika ...sem er metið með... sjálfsmati og umræðum
- bregðast við neikvæðum hugsunum og tilfinningum ...sem er metið með... umræðum, verkefnum og sjálfsmati
- auka jákvæðni og þar með vellíðan í daglegu lífi ...sem er metið með... umræðum og verkefnum

Námsmat

Í áfanganum er viðhaft leiðsagnarmat með símati alla önnina. Öll verkefni gilda til einkunnar og þess vegna er það mikilvægt að nemendur stundi námið reglulega.

Skólar

Fyrirmynd