

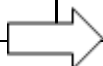
**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2021****Jákvæð sálfræði**

Kennari	Dóra Dögg Kristófersdóttir, doradogg@fss.is
Viðtalstími	Viðtalstími kennara: Mánudaga kl: 12:55-13:35
Kennsluefni	Efni frá kennara
Áfangalýsing	Stutt lýsing á efnispáttum, verkefnum og kennslufyrirkomulagi áfangans. Í áfanganum verður lögð áhersla á að nemendur beini athygli sinni að heilbrigði, hamingju og fjölmörgu sem getur gert daglegt líf innihaldaríkara andstætt því að rýna í sjúkdóma og/eða vandamál. Megin áhersla er lögð á greiningu hugsunar, hegðunar, tilfinninga og lífstíls þeirra sem nýta sér jákvætt hugarfar, telja sig hafa náð hamingjusamara lífi, hafa náð að njóta velgengni í lífinu eða einstökum svipum lífs síns. Sérstaklega er fjallað um tengsl bæði jákvæðra -hugsana og -athafna og hvað hærra hlutfall jákvæðni á kostnað neikvæðni í lífinu getur gefið einstaklingum. Verklegar og hugrænar æfingar, færniþjálfun verður unnin í hverjum tíma.

Vinnuáætlun		
Tímasókn skyldumæting:	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Umræðuþræðir / Dagbókarverkefni:	26 x 30 mín.	13 klst. 4 klst
Ýmis verkefni		40 klst.
Alls		117 klst. = 5 feini*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tíma fjöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 feini	18 - 24 klst.
2 feini	36 - 48 klst.
3 feini	54 - 72 klst.
4 feini	72 - 96 klst.
5 feini	90 - 120 klst.

Þekking Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: jákvæðri sálfræði sem fræðigrein	Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:
--	---



• viðfangsefnum helstu fræðimanna í jákvæðri sálfræði • hvernig hægt sé að nýta hana dagsdaglega til að auðga líf sitt • eigin styrk, getu og hæfni til lausnaleitar, hvernig hægt sé að nýta eigin styrkleika til að bæta eigin lífsgæði • aðferðum við að skipta út neikvæðum hugsunum fyrir jákvæðar • helstu tilfinningum sem stuðla að jákvæðri hugsun og athöfnum • leiðum til að byggja upp hamingjusamra líf	• nota sérstakar athafnir jákvæðrar sálfræði til að byggja upp jákvæðari tilfinningar • hlú að jákvæðum tilfinningum • bæta sjálfspekkingu sína • bæta eigið sjálfsmat, auka og efla eigin styrkleika • bregðast við neikvæðum hugsunum og tilfinningum • auka jákvæðni og þar með vellíðan í daglegu lífi, tileinka sér jákvæð lífsgildi
Leikni Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • greina gildi og áhrif eigin athafna og framgöngu • greina eigin styrkleika • nýta eigin styrkleika 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 sér tilgangsríkara líf með þátttöku í athöfnum sem skipta líka aðra máli og þjóðfélagið í heild	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Þáttaka og virkni er metin með einlægri umræðuþáttöku jafnt og þétt yfir kennslustundir. Umræðuþræðir og umræðuþáttaka nemenda innihalda rök og viðeigandi hugtök jafnt og þétt til að sýna fram á skilning og færni í efnistöfum fagsins. Virk þáttaka í námskeiðinu: <u>Virk þáttaka í kennslustund felst</u> í því að mæta í tíma og taka þátt í umræðum þar hvort heldur sem í tali eða í rituðu máli í umræðuþráðum
---	---

Virðing, samvinna og árangur

	á innu, í vefpóstum, í public chat og á facebook þræði fagsins, allt eftir því hvað sé óskað eftir hverju sinni. Nemandi sem missir af kennslustund getur tekið þátt í þessum rituðu umræðuvettvöngum fagsins en þarf sjálfur að gæta þess að það er gert innan tímamarkanna sem sett eru og eftir fyrirmælum þráðanna hverju sinni. <u>Virk þáttaka í heimanámi</u> námskeiðsins felst í því að skila *á viðeigandi staði *eftir hverja kennslustund *innan þeirra tímamarka sem gefin eru *og fylgja fyrirmælum hverju sinni. Í sumum tilfellum felst það til dæmis í að kennari setur fyrir verkefni sem skila á eftir fyrirmælum eða setur fram myndband, hugleiðingu eða umræðukeikju eftir tímann sem nemendur eiga að bregðast við einnig eftir fyrirmælum. Í öðrum tilfellum eru það meðal annars ígrundanir eða myndbönd samnemenda sem á að bregðast við áður en næsta kennslustund hefst. Kennari lætur vita hvað á við hverju sinni. Til að ná áfanga þarf að ná 4,5 úr öllum verkþáttum.
--	---

Heiti	Vægi
Þátttaka og virkni í tímum	20%
Umræðupræðir og Dagbók	30%
Ýmis fræðslu- og þakklætisverkefni.	50%

Reglur áfanga	Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund nema kennari taki annað fram. Áfanginn er með mætingarskyldu. Virk þátttaka í tíma er skylda, bæði í stað- og fjartímum. Það á að hreinsa borð og stóla áður en farið er úr kennslustund.
Annað sem kennari vill láta koma fram	Allir virða alla í tíma, koma fram við hvort annað af virðingu og ræða ekki málefni annarra utan tíma.

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. - 8. janúar	Væntingar og vonir til áfangans. Hefja ígrundun um hamingju og hugsanallykkjur. Umræðupátttaka. The Secret of Becoming Mentally Strong Amy Morin Umræðupátttaka.	Umræðupræðir
2. vika 11. - 15. janúar	Væntingar og vonir til hamingjunnar. Dýptka ígrundun um hamingju og hugsanallykkjur. Umræðupátttaka. The Secret of Becoming Mentally Strong Amy Morin	Umræðupræðir Skila: Persónulegur vöxtur - 2 atriði í dag og 1 á morgun. Stórir sigrar og litlir sigrar þínir - 10 ár. Skila: Hugsanallykkjur og tól.
3. vika 18. - 22. janúar	Kynnast núvitund. Fleiri hugtök tengd efni fagsins kynnt. Haldið áfram með þemað „Stórir sigrar og litlir sigrar þínir síðustu 10 ár.“ Horfum á Minimalism: a documentary about the important things. Umræðupátttaka.	Umræðupræðir Skila: Persónulegur vöxtur. Berð kennsl á undirliggjandi þemu og ígrundar tengdum sigrum þínum. Skila: Ígrundun á þínu hagnýti af minimalisma og markmiðssetningu.
4. vika 25. - 29. janúar	Núvitund. Vinna með efni upptökunnar um minimalisma útfrá efni umræðupráðanna. Ræða hugtök. Umræðupátttaka.	Umræðupræðir Skila: Ígrundun minimalisma og raunsæi markmiðsetningar.
5. vika 1. - 5. febrúar	Núvitund. Hugtakanám, sjálfsrýni og þemu. Lausnir í samskiptum og markmiðssetning. Umræðupátttaka. *75 ára rannsókn um innihaldsrík líf :) *The secret to changing negative self-talk by renewing your mindset Bruce Pulver TED Og *Getting stuck in the negatives (and how to get unstuck) Alison Ledgerwood TED	Umræðupræðir Skila: Hvernig fór fyrir minimalismanum er á leið? Skila: Hvernig gengur núvitund þín? Skila: Markmiðssetningu í samskiptabótum þínum Skila: Þakklæti / Þrjú jákvæð tengsl við daga þína jafnt og þétt.
6. vika 8. - 12. febrúar	Núvitund. Hugtakanám, sjálfsrýni og þemu. Umræðupátttaka.	Umræðupræðir Skila: Þakklæti / Þrjú jákvæð tengsl við daga þína *Lokaskil.

	<u>*Change your mindset, change the game. Dr. Alia Crum.</u> Og varpa því síðan á umhverfi þitt. Hagnýti lyfleysuáhrifa (e. placebo effect) ígrundun og gagnrýni. Leitar að myndbandi eða leið til að deila því sem þú lærðir um lyfleysuáhrifin. Setur þér aðgerðaráætlun fyrir markmiðsetninguna. Fylgir henni áfram til þriðjud. næstu viku.	Skila: Ígrundun og tengsl við efnið „mindset“ Skila: Hagnýti af og gagnrýni á lyfleysuáhrif. Skila: Markmiðssetningu um fræðsluþáttöku þína. Skila: Myndbandi sem þú valdir inn í fb-práðinn.
7. vika 15. - 19. febrúar	Núvitund. Þemaverkefni 2 vinna. Umræðuþátttaka. Veltir fyrir þér/ígrundar á raunsæjan hátt hvernig gekk með fræðsluþáttöku þína í síðustu viku og af hverju. Leitar þér að myndbandi og deilir því með samnemendum. Horfir á myndband samnemenda. Setur þér nýtt markmið og útbýrð markmiðsáætlun um þakklæti og vöxt.	Umræðuþræðir Skila: Hvernig gekk með síðasta fræðsluverkefni þitt - innihaldsrík ígrundun svo þú lærir af reynslunni. Skila: Markmiðssetning um þakklætistengdu - fræðsluverkefni þínu. Skila: Ígrundar upptöku samnemenda í fb-práð
8. vika 22. – 26. febrúar	Hugtök innan fræðinnar og þemu. Umræðuþátttaka. Leita þér að myndbandi til að deila með samnemendum. Horfa á upptöku samnem. á fb-præði. Ígrundar myndband samnemenda. Horfum saman á og ígrundum svo um: <u>*The three secrets of resilient people Lucy Hone TEDxChristchurch - YouTube</u> <u>*How Gratitude & Reflection Saved My Life David O'Mahoney</u> Setur þér markmiðssetningu fræðsluverkefnis um þakklæti.	Umræðuþræðir Skila: Ígrundar hvernig gekk með markmið þitt og fræðslu. Skila: Myndbandi til samnemenda í fb-práð Skila: ígrundun upptöku samnemenda í fb-práð. Skila: Einlæg ígrundun á þrem leiðum þeirra s. sýna þrautseigju Skila: Markmiðssetningu á þakkl. fræðsluverkefni.
9. vika 1. - 5. mars	Umræðuþátttaka. <u>*Katarina Blom: you don't find happiness you create it</u> <u>*The power of zero tolerance</u> <u>*Sarri Gilman: Good boundaries free you</u> Ígrundar hugsanir eftir viðtal sem þú hefur farið í og viðbrögð þín við gagnrýni og rýni til gagns. Ígrundar hugsanir þínar og hagnýti við „leiðinda-athugasemdir“. Ígrundar eigin hugleiðingar við upptökuna um holl mörk.	Umræðuþræðir Skila: Hvernig gekk að fylgja markmiði þínu og hvernig fór framkvæmd þín á fræðsluverkefninu? Skila: Ígrundun á viðtali sem þú hefur farið í. Skila: Ígrundun á hollum mörkum: Rök fyrir tengslum þínum við - og færni í - að setja þau.

Virðing, samvinna og árangur

	Ígrundar hvernig fór að fylgja síðasta markmiði þínu um að skila af þér þakklæti ásamt viðbrögðum og af hverju fór sem fór. Setur þér markmið um fræðsluverkefni um Holl mörk.	Skila: Hvernig gekk þakklætisvotturinn þinn.
10. vika 8. - 12. mars	Umræðupátttaka. Byrjar að undirbúa þig fyrir dagbókarverkefnið í tíma. Ígrundar hvernig gekk að fylgja markmiði fræðsluverkefnis þíns um val á efni og svo kynningu á hollum mörkum good boundaries. What Is Gaslighting? (sambönd) - Russell Brand You're being manipulated and don't even know it (fjölmíðlar) Nate Pressner og Stutt dæmi úr fjölmíðlum - orð eru notuð til að hafa áhrif á hvernig þú metur atburðinn *Astroturf and manipulation of media messages Sharyl Attkisson 10 Warning Signs of Gaslighting *On Boundaries: 13 Ways Gaslighting Crosses Boundaries og *Intimate vs Tribal Gaslighting: Differences & How to Spot Them Hér finnið þið síðan hagnýt bjargráð, setningar og leiðir til að komast undan *- 5 Ways to Disarm Toxic People	Umræðupræðir Skila: Link þínum á viðeigandi þráð. Skila: Einlæg ígrundun á hvernig gekk framkvæmd þín við að „Holl mörk“ fræðsluverkefni þitt. Skila: Ígrundun á mörkum þínum og annarra og hvernig raunveruleikinn verður óljós í tengslum við hugtakið gaslighting.
11. vika 15. - 19. mars	Umræðupátttaka.	Umræðupræðir
12. vika 22. - 26. mars Páskafrí	Umræðupátttaka 1) Velur þér efni umræðupráðanna til að útfæra upp á nýtt á betri hátt. Útfærir það á betri hátt og ígrundar um það í umræðupráðinn.	Umræðupráður 1) Skilar nýrri úrvinnslu að sjálfvöldu verkefni sem kom áður fyrir. Skilar uppkasti að dagbókinni.
13. vika 6. - 9. apríl	Umræðupátttaka. 2) Velur þér efni umræðupráðanna til að útfæra upp á nýtt á betri hátt. Útfærir það á betri hátt og ígrundar um það	Umræðupræðir 2) Skila nýrri úrvinnslu að sjálfvöldu verkefni sem kom áður fyrir. Skilar uppkasti að dagbókinni.

Virðing, samvinna og árangur

	Í umræðupráðinn. Heldur áfram með dagbókarverkefni þitt.	Skilar uppkasti að dagbókinni.
14. vika 12. - 16. apríl	Umræðupátttaka. 3) Velur þér efni umræðupráðanna til að útfæra upp á nýtt á betri hátt. Útfærir það á betri hátt og ígrundar um það í umræðupráðinn. Heldur áfram með dagbókarverkefni þitt.	Umræðupræðir 3) Skila nýrri úrvinnslu að sjálfvöldu verkefni sem kom áður fyrir. Skilar uppkasti að dagbókinni. Skilar uppkasti að dagbókinni.
15. vika 19. - 23. apríl Sumard. fyrsti	Umræðupátttaka. (Kemur síðar).	Umræðupráður (Kemur síðar).
16. vika 26. - 30. apríl	Umræðupátttaka. (Kemur síðar).	Umræðupráður (Kemur síðar).
17. vika 3. - 6. maí	Efnið tekið saman og dagbókin kláruð.	Skila í síðasta sinn inn dagbókinni.

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Dóra Dögg Kristófersdóttir.