



Námskrá

UPPLEIÐ

nám byggt á hugrænni atferlismeðferð





Nafn námskrár:

Uppleið – nám byggt á hugrænni atferlismeðferð

Númer námskrár 18-403-2-40

Vinnustundir námsmanna:

40 klukkustundir

Hverjum ætlað:

Einstaklingum innan markhóps framhaldsfræðslu sem síst afla sér menntunar til að greiða leið þeirra til áframhaldandi náms og virkni með hvatningu og sjálfstyrkingu að leiðarljósi

Útgefandi:

Framvegis – miðstöð símenntunar

1. útgáfa, 2018



Efnisyfirlit

Efnisyfirlit.....	2
Námskrá	3
Skipulag	4
Inntökuskilyrði.....	4
Hæfniviðmið náms	4
Námsmat	5
Mat á framkvæmd náms	5
Skimunarferli	6
Hagnýtar upplýsingar um framkvæmd.....	6
Almennar upplýsingar til leiðbeinenda/fræðsluaðila.....	7
Námsþættir	8
Þunglyndi og kvíði.....	9
Markmið	11
Breytt hugsun – breytt líðan.....	12
Sjálfsfeiling og sjálfsmat	14
Bakslagsvarnir.....	15
Viðauki.....	16
Hæfnipættir námsþátta.....	16



Námskrá

Námsskráin Uppleið – nám byggt á hugrænni atferlismeðferð lýsir námi á 2. þrepi hæfniramma um íslenskt menntakerfi og skiptist í 5 námsþætti. Náminu er ætlað að ná til þeirra einstaklinga innan markhóps framhaldsfræðslu sem síst afla sér menntunar og greiða leið þeirra til áframhaldandi náms og virkni með hvatningu og sjálfstyrkingu að leiðarljósi. Markmiðið er að auka færni námsmanna til að takast á við hamlandi líðan með því að nýta sér aðferðir hugrænnar atferlismeðfarðar (HAM) í daglegu lífi og breyta þannig hugsun, tilfinningum og hegðun og í kjölfarið viðhalda betri líðan. Við hönnun námsleiðarinnar var stuðst við HAM handbók um hugræna atferlismeðferð sem gefin var út af Reykjalundi. Mælt er með því að það efni verði notað sem helsta námsefni námsleiðarinnar og að leiðbeinendur séu sálfræðingar eða aðrir sérfræðingar í HAM.

Heildarlengd námsins eru 40 klukkustundir. Til þess að tryggja gæði námsins er mælt með að nemendur í námshópi verði 6 til 8 talsins og hefur Fræðslusjóður atvinnulífsins samþykkt að veita fjármagni til kennslu námsleiðarinnar miðað við þann fjölda.

Mælt er með því að skimað verði fyrir þunglyndi og kvíða hjá mögulegum námsmönnum áður en námið er sett af stað. Skimunarferli var þróað í tengslum við hönnun námsleiðarinnar og er því lýst á bls. 6 í þessari námskrá.

Námskráin var unnin af Framvegis – miðstöð símenntunar og voru helstu samstarfsaðilar Reykjalundur og SÍBS auk þess sem Þjónustumiðstöð Breiðholts kom inn í þróun skimunarferlis.



Skipulag

Námið er byggt á hugrænni atferlismeðferð og er bæði bóklegt og verklegt. Kennt er í formi fyrirlestra, umræðna og verkefnavinnu í kennslustundum auk vinnu án leiðbeinanda. Heimanám er mjög mikilvægt þar sem námsmenn vinna ýmis verkefni sem stuðla að því að þeir tileinki sér aðferðir HAM. Viðurkenndur fræðsluaðili ber ábyrgð á framkvæmd námsins og skipar verkefnastjóra þess. Hlutverk hans er að hafa umsjón með náminu og framkvæmd þess, sjá til þess að námsþættir séu samþættir og að tryggja rökrétta samfellu þeirra. Verkefnastjóri ber ábyrgð á þjónustu við námsmenn. Til þess að tryggja gæði námsins þurfa leiðbeinendur að hafa sérþekkingu á HAM, einnig er æskilegt að í hverjum hópi séu ekki fleiri en 6 til 8 þátttakendur?. Lögð er áhersla á að leiðbeinendur fylgi gagnreyndum aðferðum HAM og noti t.d. HAM handbók um hugræna atferlismeðferð sem gefin var út af Reykjalundi sem námsefni. Til þess að auka líkur á að nemendur nái hæfniviðmiðum námskrárinnar þurfa leiðbeinendur að tryggja samþættingu námsþátta og kenna þá í eftirfarandi röð: 1) Þunglyndi og kvíði 2) Markmið 3) Breytt hugsun - breytt líðan 4) Sjálfsmat og sjálfsefling 5) Bakslagsvarnir. Námsmenn þurfa að hafa aðgang að ráðgjafa meðan á náminu stendur og æskilegt er að nemendur hafi aðgang að sálfræðingi ef þurfa þykir.

Skipuleggjanda er heimilt að gera breytingar sem nema allt að 10% af heildarlengd námsins ef þær eru ekki í bága við markmið eða tilgang þess.

Inntökuskilyrði

Námið er miðað að markhópi framhaldsfræðslunnar og þá sérstaklega:

- Einstaklingum með stutta skólagöngu að baki
- Einstaklingum sem vilja efla starfshæfni sína
- Einstaklingum sem búa við skerta möguleika til náms eða atvinnuþátttöku

Æskilegt er að nemendur komi inn í námið í kjölfar skimunar á kvíða og þunglyndi sem unnin er af sérfræðingur, t.d. sálfræðingum, félagsráðgjöfum eða náms- og starfsráðgjöfum.

Hæfniviðmið náms

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hugrænni atferlismeðferð (HAM)
- Tengslum hugsana, tilfinninga og hegðunar
- Eigin tilfinningum
- Áhrifum hugsana á líðan
- Hvernig hægt er að skipta neikvæðum hugsunum út fyrir hjálplegar

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Tengja eigin hugsanir við andlega og líkamlega líðan sína og hegðun
- Sjá samhengið á milli þess hvernig hann hugsar, líður og hegðar sér

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



- Gera sér grein fyrir hvað skiptir máli til að ná árangri í HAM
- Nýta sér aðferðir hugrænnar atferlismeðferðar í daglegu lífi
- Hafa áhrif á eigin líðan með því að breyta hugsunum eða hegðun
- Breyta eigin hugsunum og tilfinningum
- Beita bakslagsvörnum út frá mati á eigin líðan

Námsmat

Námsárangur er metinn út frá þekkingar-, leikni- og hæfniviðmiðum námsins. Áhersla er lögð á að leiðbeinandi og námsmenn fari sem oftast yfir það sem hefur áunnist og hvernig námsmönnum gangi að ná hæfniviðmiðum námsins. Námsmati er ætlað að nýtast sem staðfesting á námsárangri og jafnframt sem lærdómur, hvatning og endurgjöf á námstímanum. Æskilegt er að námsmaður ljúki verkefnum eins námsþáttar áður en hann byrjar á þeim næsta.

Leiðbeinandi spurningar við sjálfsmat og jafningjamat	Já	Nei
Voru verkefnin áhugaverð?		
Voru leiðbeiningar góðar?		
Voru verklýsingar góðar?		
Voru aðstæður góðar?		
Finnst þér að þú hafir lært mikið?		
Var gagn af leiðsagnarmatinu?		
Finnst þér gagn af verkdagbókinni?		
Treystir þú þér til að vinna sambærilegt verk samkvæmt verklýsingum?		

Annað sem þú vilt koma á framfæri?

Mat á framkvæmd náms

Auk þess að meta eigin stöðu þá metur námsmaður einnig námið, markmið þess, skipulag vinnunnar, leiðbeinendur og aðra þætti námsstarfsins. Fræðsluaðili sér til þess að þetta mat fari fram með könnun eða öðrum áreiðanlegum hætti. Námsmaður skal leggja mat á:

- Námið og markmið þess
- Skipulag námsins
- Hæfni leiðbeinenda
- Aðbúnað á kennslustað og veitta þjónustu

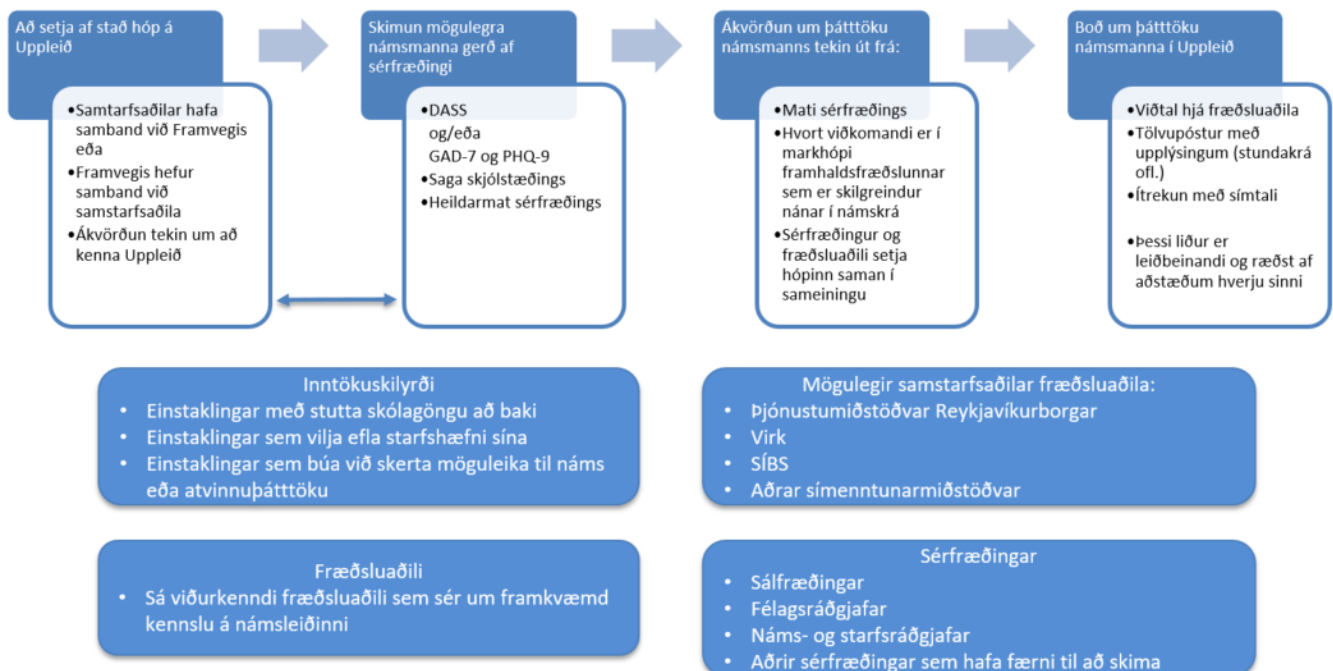
Með þessu hefur námsmaður öðlast hæfni í að:



- Taka þá ábyrgð sem fylgir því að meta sjálfan sig og aðra
- Leggja mat á markmið sín og framfarir sínar í náminu

Skimunarferli

Mælt er með að nota skimunarferli sem sjá má á Mynd 1 þegar setja á saman námshóp fyrir Uppleið þar sem bæði fræðsluaðili og samstarfsaðilar geta átt frumkvæðið. Burt séð frá hver á frumkvæðið er gert ráð fyrir að skimunarlistar verði lagðir fyrir mögulega þátttakendur af sérfræðingum í HAM. Í kjölfar skimunar tekur fræðsluaðili og sérfræðingur ákvörðun um samsetningu hóps og á hvaða hátt einstaklingum verður boðið í námið. Lagt er til að nota tiltekna skimunarlista en fer það eftir vinnulagi á hverjum stað hvaða listar verða notaðir í hvert sinn.



Mynd 1. Skimunarferli

Hagnýtar upplýsingar um framkvæmd

Dagskrá, húsakynni, umgengisreglur, verkfæri, námsdagbók, námsefni og námsaðferðir.

Í upphafi hittist hópurinn þar sem leiðbeinendur kynna viðfangsefnin. Þátttakendum er kynnt notkun verkdagbókar og einföld útgáfa af skráningu á verkferlum.

Leiðbeinandi gerir grein fyrir:

- Skipulagi námsins



- Verklagi og vinnubrögðum
- Tækjum og áhöldum og notkun þeirra
- Námsefni
- Helstu fag hugtökum sem notuð eru
- Skipulagi húsakynna þar sem nám fer fram
- Öryggisbúnað og rýmingaráætlun
- Umgengnisreglum fyrir húsakynni og búnað
- Stundatöflu námsins, viðveruskráningu og kröfum um a.m.k. 80% viðveru
- Námsaðferðum og hlutverki leiðbeinanda
- Kröfum sem námsmenn geta gert til annarra og kröfur sem gerðar eru til þeirra
- Tilgangi námsdagbókar/verkdagbókar og kröfum sem gerðar eru um færslu í námsdagbók/verkdagbók
- Verkefnum/verklýsingum frá leiðbeinendum og færslu í tímaskýrslu þegar það á við
- Námsmati, sí-, leiðsagnar- og lokamati

Almennar upplýsingar til leiðbeinenda/fræðsluaðila

Í náminu er byggt á frammistöðu og ábyrgð einstaklingsins, sem og samvinnu og samábyrgð allra viðkomandi. Námsefni, framsetningu og framvindu náms verður að sníða eftir forsendum fullorðinna námsmanna. Námsárangur er ekki einungis vitnisburður um frammistöðu einstaklings heldur einnig um aðstaður til náms og árangur af samvinnu námsmanna og leiðbeinenda. Öll aðstaða og aðbúnaður þarf að hæfa fullorðnu fólki.

Leiðbeinendur gegna því hlutverki að byggja upp námsmenn og stuðla að alhliða þroska og þróun þeirra. Leiðbeinendum ber að hafa í huga að námsmenn eru fullorðnir og að gefa beri þeim tækifæri til að nýta sér eigin reynslu í námi. Reyna skal eftir fremsta megni að tengja reynslu og veruleika námsmanna við viðfangsefni kennslu hverju sinni. Leiðbeinandi skal leggja áherslu á styrkleika hvers og eins, vera hvetjandi í garð námsmanna og vinna traust þeirra. Leiðbeinandi þarf að vera fær um að veita leiðsögn og aðstoð í einstaklingsmiðuðu námi og laga kennslu sína að mismunandi námsnálgunum.

Leiðbeinandi þarf að þekkja algengar hindranir hjá fullorðnum námsmönnum og geta brugðist við þeim á viðeigandi hátt. Lögð skal áhersla á fjölbreyttar kennslu- og matsaðferðir til að koma til móts við mismunandi þarfir og óskir námsmanna.



Námsþættir

Heiti námsþáttar	Skammstöfun	Klst. heild	Klst. með leiðbeinanda	Klst. án leiðbeinanda	Prep
Þunglyndi og kvíði	F-HAMN2PU	5	3	2	2
Markmið	F-HAMN2MA	4	2	2	2
Breytt hugsun – breytt líðan	F-HAMN2BH	20	11	9	2
Sjálfsmat og sjálfsefling	F-HAMN2SM	7	5	2	2
Bakslagsvarnir	F-HAMN2BA	4	3	1	2



Punglyndi og kvíði

Prep	2
Vinnustundir	5 (3 klst. með leiðbeinanda + 2 klst. í vinnu án leiðbeinanda).
Undanfari	Enginn
Námsefni	HAM handbók um hugræna atferlismeðferð frá Reykjalundi, kafli 1.

Lýsing

Námsþættinum er ætlað að efla námsmanninn í að nota aðferðir HAM til að draga úr einkennum þunglyndis og kvíða. Námsþættinum er einnig ætlað að styrkja námsmann í að beita aðferðum HAM til að bæta líðan sína og auka virkni.

Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Einkennum þunglyndis
- Einkennum kvíða
- Helstu tegundum kvíða
- Þeim þáttum sem viðhalda þunglyndi
- Þeim þáttum sem viðhalda kvíða

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Gera sér grein fyrir áhrifum hugsana og hegðunar á líðan
- Skoða eigin sjálfvirkar neikvæðar hugsanir
- Nota leiðir sem auka virkni, eins og virkniöflur og tímáætlanir eða stundatöflur

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

- Nýta aðferðir HAM til að draga úr einkennum þunglyndis
- Nýta aðferðir HAM til að draga úr einkennum kvíða
- Nota HAM til að bæta líðan sína og auka virkni
- Nota virkniöflu og aðrar leiðir til að auka virkni sína

Námsmat

Lögð er áhersla á fjölbreyttar matsaðferðir í samræmi við viðfangsefni námsþáttarins hverju sinni.

Við mat á hæfni má notast við spurningar eins og:

- Hefur námsmaður verið í aðstæðum þar sem reyndi á þessa hæfni?
- Hvert var framlag námsmannsins við slíkar aðstæður?
- Hvaða þekkingu og leikni þarf námsmaður að búa yfir til að vera fær um að gera það sem lýst er í hæfniviðmiðum?

Leiðbeiningar



Til þess að tryggja gæði námsins þurfa sálfræðingar eða aðrir sérfræðingar sem hafa sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð að kenna námsþáttinn. Mælt er með að námsefni í þessum námsþætti verði t.d. 1. kafli í HAM handbók um hugræna atferlismeðferð frá Reykjalundi.



Markmið

Prep	2
Vinnustundir	4 (2 klst. með leiðbeinanda + 2 klst. í vinnu án leiðbeinanda).
Undanfari	Hafa lokið námsþættinum Þunglyndi og kvíði, F-HAM2þU
Námsefni	HAM handbók um hugræna atferlismeðferð frá Reykjalundi, kaflar 2 og 3.

Lýsing

Tilgangur námsþáttarinnar er að efla námsmann í markmiðasetningu. Einnig að námsmaður geri sér grein fyrir að hans eigin hugsanir geti staðið í vegi fyrir því að hann nái markmiðum sínum og beiti viðeigandi og fjölbreyttum leiðum til að leysa vandamál.

Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Markmiðasetningu
- Að hugsanir geta staðið í vegi framkvæmda
- Leiðum til að takast á við vanda (problem solving)

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Beita árangursríkum aðferðum við markmiðasetningu
- Átta sig á þeim hugsunum sem standa í vegi framkvæmda
- Átta sig á eigin vandamálum og mögulegum lausnum á þeim

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

- Setja sér raunhæf markmið
- Breyta þeim hugsunum sem standa í vegi framkvæmda
- Nota árangursríkar leiðir við lausn vandamála

Námsmat

Lögð er áhersla á fjölbreyttar matsaðferðir í samræmi við viðfangsefni námsþáttarinnar hverju sinni.

Við mat á hæfni má notast við spurningar eins og:

- Hefur námsmaður verið í aðstæðum þar sem reyndi á þessa hæfni?
- Hvert var framlag námsmannsins við slíkar aðstæður?
- Hvaða þekkingu og leikni þarf námsmaður að búa yfir til að vera fær um að gera það sem lýst er í hæfniviðmiðum?

Leiðbeiningar

Til þess að tryggja gæði námsins þurfa sálfræðingar eða aðrir sérfræðingar sem hafa sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð að kenna námsþáttinn. Mælt er með að námsefni í þessum námsþætti verði t.d kaflar 2 og 3 í HAM handbók um hugræna atferlismeðferð frá Reykjalundi.



Breytt hugsun – breytt líðan

Prep	2
Vinnustundir	20 (11 klst. með leiðbeinanda + 9 klst. í vinnu án leiðbeinanda).
Undanfari	Hafa lokið námsþættinum Markmið, F-HAMN2MA.
Námsefni	HAM handbók um hugræna atferlismeðferð frá Reykjalundi, kaflar 4, 5, 6, 7 og 8

Lýsing

Tilgangur námsþáttarins er að efla námsmann í að þekkja eigin tilfinningar, hugsanir, hegðun og líkamleg einkenni. Námsmanni er kennt að beita aðferðum HAM til að bæta eigin líðan með því að hann geri sér grein fyrir tengslum eigin hugsana og tilfinninga. Námsmaður fær þjálfun í að nýta sér fimm þátta líkanið, hugsanaskrár og atferlistilraunir.

Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Mun hugsana og tilfinninga
- Tengslum hugsana og tilfinninga
- Fimm þátta líkaninu sem fjallar um tengsl hugsunar, hegðunar, tilfinninga og líkamlegra einkenna
- Hugsanaskekkjum eins og fjallað er um þær í HAM
- Hugsanaskekkjum eins og fjallað er um þær í HAM
- Sjálfvirkum neikvæðum hugsunum
- Atferlistilraunum þar sem aðferðum HAM er beitt

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Greina á milli hugsana og tilfinninga
- Meta styrk eigin tilfinninga
- Beita hugsanaskrá við að skoða eigin hugsanaskekkjur
- Nota atferlistilraunir til að styrkja hjálplega hegðun og hugsun

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

- Geta metið eigin tilfinningar og haft áhrif á þær
- Setja eigin viðbrögð inn í fimm þátta líkanið og koma auga á aðrar hjálplegri hugsanir
- Setja eigin viðbrögð inn í fimm þátta líkanið og koma auga á aðra hjálplegri hegðun
- Átta sig á eigin sjálfvirkum neikvæðum hugsunum og skipta þeim út fyrir aðrar hjálplegri
- Nýta hugsanaskrá til að breyta neikvæðum hugsunum í hjálplegar
- Nýta atferlistilraunir til að bæta líðan
- Geta metið eigin tilfinningar og haft áhrif á þær

Námsmat

Lögð er áhersla á fjölbreyttar matsaðferðir í samræmi við viðfangsefni námsþáttarins hverju sinni.



Við mat á hæfni má notast við spurningar eins og:

- Hefur námsmaður verið í aðstæðum þar sem reyndi á þessa hæfni?
- Hvert var framlag námsmannsins við slíkar aðstæður?
- Hvaða þekkingu og leikni þarf námsmaður að búa yfir til að vera fær um að gera það sem lýst er í hæfniviðmiðum?

Leiðbeiningar

Til þess að tryggja gæði námsins þurfa sálfræðingar eða aðrir sérfræðingar sem hafa sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð að kenna námsþáttinn. Mælt er með að námsefni í þessum námsþætti verði t.d. kaflar 4, 5, 6, 7 og 8 í HAM handbók um hugræna atferlismeðferð frá Reykjalundi.



Sjálfsfelling og sjálfsmat

Prep	2
Vinnustundir	7 (5 klst. með leiðbeinanda + 2 klst. í vinnu án leiðbeinanda).
Undanfari	Hafa lokið námsþættinum Breytt hugsun – breytt líðan, F-HAMN2BH.
Námsefni	HAM handbók um hugræna atferlismeðferð frá Reykjalundi, kaflar 9 og 10

Lýsing

Tilgangur námsþáttarins er að námsmaður geri sér grein fyrir eigin lífsreglum og kjarnaviðhorfum og áhrifum þeirra á líðan sína. Námsþættinum er einnig ætlað að styrkja námsmanninn í að greina samskiptamynstur og að þjálfa ákveðni í samskiptum.

Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Lífsreglum eins og fjallað er um þær í HAM
- Kjarnaviðhorfum eins og fjallað er um þau í HAM
- Eigin styrkleikum og veikleikum
- Ákveðni í samskiptum

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Koma auga á eigin lífsreglur
- Átta sig á eigin kjarnaviðhorfum
- Greina eigið samskiptamynstur

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

- Koma sér upp nýjum og hjálplegri lífsreglum og kjarnaviðhorfum
- Sýna ákveðni og gefa skýr skilaboð í samskiptum

Námsmat

Lögð er áhersla á fjölbreyttar matsaðferðir í samræmi við viðfangsefni námsþáttarins hverju sinni.

Við mat á hæfni má notast við spurningar eins og:

- Hefur námsmaður verið í aðstæðum þar sem reyndi á þessa hæfni?
- Hvert var framlag námsmannsins við slíkar aðstæður?
- Hvaða þekkingu og leikni þarf námsmaður að búa yfir til að vera fær um að gera það sem lýst er í hæfniviðmiðum?

Leiðbeiningar

Til þess að tryggja gæði námsins þurfa sálfræðingar eða aðrir sérfræðingar sem hafa sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð að kenna námsþáttinn. Mælt er með að námsefni í þessum námsþætti verði t.d kaflar 9 og 10 í HAM handbók um hugræna atferlismeðferð frá Reykjalundi.



Bakslagsvarnir

Prep	2
Vinnustundir	4 (3 klst. með leiðbeinanda + 1 klst. í vinnu án leiðbeinanda).
Undanfari	Hafa lokið námsþættinum Sjálfsefling og sjálfsmat, F-HAMN2SM.
Námsefni	HAM handbók um hugræna atferlismeðferð frá Reykjalundi, kaflar 11 og 12.

Lýsing

Námsþættinum er ætlað að styrkja námsmann í að nýta sér þær aðferðir sem hann hefur þegar lært í náminu til að viðhalda góðri líðan. Námsþættinum er einnig ætlað að styrkja námsmann í að festa í sessi heilbrigðar lífsvenjur sem stuðla að áframhaldandi góðri líðan.

Hæfniviðmið námsþáttar

Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Bakslagsvörnum til að viðhalda góðri líðan
- Leiðum til að viðhalda virkni og ánægju (t.d. núvitund)
- Áhrifum lífsvenja á líðan, þ.m.t. svefn, mataræði og hreyfingu

Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:

- Nota ýmsar leiðir til að viðhalda virkni og ánægju
- Átta sig á hættumerkjum varðandi eigin líðan
- Grípa til viðeigandi aðgerða þegar hættumerki varðandi versnandi líðan birtast
- Skoða áhrif eigin lífsvenja eins og svefns, hreyfingar og matarvenja á líðan

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

- Setja sér markmið og nýta leiðir sem viðhalda góðri líðan
- Viðhalda góðri líðan með leiðum eins og núvitund
- Breyta eigin lífsvenjum með það að markmiði að viðhalda góðri líðan

Námsmat

Lögð er áhersla á fjölbreyttar matsaðferðir í samræmi við viðfangsefni námsþáttarins hverju sinni.

Við mat á hæfni má notast við spurningar eins og:

- Hefur námsmaður verið í aðstæðum þar sem reyndi á þessa hæfni?
- Hvert var framlag námsmannsins við slíkar aðstæður?
- Hvaða þekkingu og leikni þarf námsmaður að búa yfir til að vera fær um að gera það sem lýst er í hæfniviðmiðum?

Leiðbeiningar

Til þess að tryggja gæði námsins þurfa sálfræðingar eða aðrir sérfræðingar sem hafa sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð að kenna námsþáttinn. Mælt er með að námsefni í þessum námsþætti verði t.d kaflar 11 og 12 í HAM handbók um hugræna atferlismeðferð frá Reykjalundi.



Viðauki

Hæfnipættir námsþátta

Þunglyndi og kvíði – þrep 2				
	1. Lítil þekking/færni. 2. Nokkur þekking/færni. 3. Góð þekking/færni. 4. Mikil þekking/færni.			
Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	1	2	3	4
Einkennum þunglyndis				
Einkennum kvíða				
Helstu tegundum kvíða				
Þeim þáttum sem viðhalda þunglyndi				
Þeim þáttum sem viðhalda kvíða				
Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:	1	2	3	4
Gera sér grein fyrir áhrifum hugsana og hegðunar á líðan				
Skoða eigin sjálfvirkar neikvæðar hugsanir				
Nota leiðir sem auka virkni, eins og virkniöflur og tímátlanir eða stundatöflur				
Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	1	2	3	4
Nýta aðferðir HAM til að draga úr einkennum þunglyndis				
Nýta aðferðir HAM til að draga úr einkennum kvíða				
Nota HAM til að bæta líðan sína og auka virkni				
Nota virkniöflu og aðrar leiðir til að auka virkni sína				

Dagsetning	Staður	Undirskrift leiðbeinanda



Markmið – þrep 2				
	1. Lítil þekking/færni. 2. Nokkur þekking/færni. 3. Góð þekking/færni. 4. Mikil þekking/færni.			
Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	1	2	3	4
Markmiðasetningu				
Að hugsanir geta staðið í vegi framkvæmda				
Leiðum til að takast á við vanda (problem solving)				
Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:	1	2	3	4
Beita árangursríkum aðferðum við markmiðasetningu				
Átta sig á þeim hugsunum sem standa í vegi framkvæmda				
Átta sig á eigin vandmálum og mögulegum lausnum á þeim				
Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	1	2	3	4
Setja sér raunhæf markmið				
Breyta þeim hugsunum sem standa í vegi framkvæmda				
Nota árangursríkar leiðir til við lausn vandamála				

Dagsetning	Staður	Undirskrift leiðbeinanda



Breytt hugsun – breytt líðan – þrep 2				
	1. Lítil þekking/færni. 2. Nokkur þekking/færni. 3. Góð þekking/færni. 4. Mikil þekking/færni.			
Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	1	2	3	4
Mun hugsana og tilfinninga				
Tengslum hugsana og tilfinninga				
Fimm þátta líkaninu sem fjallar um tengsl hugsunar, hegðunar, tilfinninga og líkamlegra einkenna				
Hugsanaskekkjum eins og fjallað er um þær í HAM				
Sjálfvirkum neikvæðum hugsunum				
Atferlistilraunum þar sem aðferðum HAM er beitt				
Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:	1	2	3	4
Greina á milli hugsana og tilfinninga				
Meta styrk eigin tilfinninga				
Beita hugsanaskrá við að skoða eigin hugsanaskekkjur				
Nota atferlistilraunir til að styrkja hjálplega hegðun og hugsun				
Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	1	2	3	4
Geta metið eigin tilfinningar og haft áhrif á þær				
Setja eigin viðbrögð inn í fimm þátta líkanið og koma auga á aðrar hjálplegri hugsanir				
Setja eigin viðbrögð inn í fimm þátta líkanið og koma auga á aðra hjálplegri hegðun				
Átta sig á eigin sjálfvirkum neikvæðum hugsunum og skipta þeim út fyrir aðrar hjálplegri				
Nýta hugsanaskrá til að breyta neikvæðum hugsunum í hjálplegar				
Nýta atferlistilraunir til að bæta líðan				
Geta metið eigin tilfinningar og haft áhrif á þær				

Dagsetning	Staður	Undirskrift leiðbeinanda



Sjálfsfelling og sjálfamat – þrep 2				
	1. Lítil þekking/færni. 2. Nokkur þekking/færni. 3. Góð þekking/færni. 4. Mikil þekking/færni.			
Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	1	2	3	4
Lífsreglum eins og fjallað er um þær í HAM				
Kjarnaviðhorfum eins og fjallað er um þau í HAM				
Eigin styrkleikum og veikleikum				
Ákveðni í samskiptum				
Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:	1	2	3	4
Koma auga á eigin lífsreglur				
Átta sig á eigin kjarnaviðhorfum				
Greina eigið samskiptamynstur				
Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	1	2	3	4
Koma sér upp nýjum og hjálplegri lífsreglum og kjarnaviðhorfum				
Sýna ákveðni og gefa skýr skilaboð í samskiptum				

Dagsetning	Staður	Undirskrift leiðbeinanda



Bakslagsvarnir – þrep 2				
	1. Lítil þekking/færni. 2. Nokkur þekking/færni. 3. Góð þekking/færni. 4. Mikil þekking/færni.			
Námsmaður skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:	1	2	3	4
Bakslagsvörnum til að viðhalda góðri líðan				
Leiðum til að viðhalda virkni og ánægju (t.d. núvitund)				
Áhrifum lífsvenja á líðan, þ.m.t. svefn, mataræði og hreyfingu				
Námsmaður skal hafa öðlast leikni í að:	1	2	3	4
Nota ýmsar leiðir til að viðhalda virkni og ánægju				
Átta sig á hættumerkjum varðandi eigin líðan				
Grípa til viðeigandi aðgerða þegar hættumerki varðandi versnandi líðan birtast				
Skoða áhrif eigin lífsvenja eins og svefns, hreyfingar og matarvenja á líðan				
Námsmaður skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:	1	2	3	4
Setja sér markmið og nýta leiðir sem viðhalda góðri líðan				
Viðhalda góðri líðan með leiðum eins og núvitund				
Breyta eigin lífsvenjum með það að markmiði að viðhalda góðri líðan				

Dagsetning	Staður	Undirskrift leiðbeinanda

FRAMVEGIS 

 Miðstöð símenntunar