

## **Utvecklingspsykologi, enskilda kurser**

### **Aggression Replacement Training, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

Att ge deltagarna kunskap för att stödja prosocialt beteende hos barn och unga genom social samvaro. Att ge verktyg för att träna sociala färdigheter och kontroll av egen ilska och vrede samt empati och moralisk tankeverksamhet. Social färdighetsträning ? beteendekomponenten, ilskekontroll - den emotionella komponenten samt moraliskt resonemang - den kognitiva komponenten

Lärandemål:

Efter genomgången kurs skall den studerande inneha kunskap om hur man kan stödja prosocialt beteende hos barn och unga genom social samvaro. Den studerande skall känna till de verktyg som metoden ART® innehåller för att träna sociala färdigheter och kontroll av egen ilska och vrede samt empati och moralisk tankeverksamhet.

### **Aggressivt beteende, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

Att ge kännedom om människans aggressiva beteende, hur det utvecklas och vilka former det tar, med speciell fokus på aggression inom skolvärlden, arbetslivet och familjen.

Lärandemål:

Efter genomgången kurs skall den studerande inneha kunskap om det som målsättningen eftersträvar.

### **Barn och ungdomspsykiatri, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

Att skapa förståelse för hur psykiska störningar i barn- och ungdomsåren kan uppkomma, hur de kan ta sig uttryck, hur de kan klassificeras samt hur de kan bemötas eller vårdas

Barnets utveckling ur ett barn-/ungdomspsykiatriskt perspektiv

Faktorer som påverkar uppkomsten av psykiska störningar under barn- och ungdomsåren

Kännetecknen på psykisk ohälsa hos barn och ungdomar

De vanligaste barn- och ungdomspsykiatriska störningarna

Aktuell teori och exempel från praktiskt arbete

Lärandemål:

Studeranden kan beskriva hur de vanligaste barn- och ungdomspsykiatriska symtomen ser ut samt analysera hur de kan uppkomma

Studeranden kan identifiera riskfaktorer i barns och ungas uppväxtvillkor

Studeranden kan redogöra för de viktigaste barn- och ungdomspsykiatriska vårdformerna

### **Emotion och motivation, 5 sp**

Målsättning och innehåll:

Att behärska grundläggande teorier och forskning om motivations- och emotionspsykologi.

Lärandemål:

Se målsättningarna

### **Familjevåld - våld i nära relationer, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

får en förståelse för familjevåld som fenomen och för dess olika uttrycksformer samt förstår dess inverkan på familjemedlemmarna

lärt sig olika kännetecknen på familjevåld

känner till de vanliga sätten att arbeta med familjevåldspröblemantik, rekommendationer för hur man skall ta problematiken till tals och göra upp trygghetsplaner blir bekant med lagstiftning

### **Introduktion till acceptansbaserad psykoterapi, 5 sp**

Målsättning och innehåll:

Kursen ger en introduktion till de verksamma processerna i "Acceptance and Commitment therapy" (ACT) för att ge en allmän förståelse av kontextuell terapi och ett radikalbehavioristiskt synsätt inom psykoterapi.

Lärandemål:

Efter godkänd kurs förväntas den studerande kunna utgå från ACTs teoretiska referensram för att tillämpa psykologisk flexibilitet.

### **Introduktion till hälsopsykologi, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

Förstå och identifiera grunderna inom hälsopsykologi

Få en grundkunskap om de teoretiska modeller och forskningsmetoder som används inom hälsopsykologi

Första den praktiska tillämpningen i psykologens arbete att förbättra hälsa och förebygga sjukdom

Förstå samspelet mellan psykologiska, biologiska, beteendemässiga och sociala faktorer

### **Introduktion till barnpsykoterapi, 5 sp**

Målsättning och innehåll:

Att ge deltagarna grundläggande kännedom om psykoterapeutiskt arbete med barn i olika åldrar samt ungdomar. Även tidig vård av växelverkan mellan föräldrar och spädbarn genomgås, samarbetet mellan terapeut och föräldrar under barnets alla åldrar betonas. Olika teoretikers bidrag till terapifältets utvecklande genomgås.

Lärandemål:

Efter godkänd kurs förväntas studerandena känna till de grundläggande målsättningarna för barnpsykoterapi, terapiprocessen, de centrala teknikerna, samt även vara bevandrade i centrala begrepp.

### **Introduktion till kognitiv beteendeterapi, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

Att ge en introduktion till kognitiv beteende terapi och hur den utförs.

Lärandemål:

Att inhämta de kunskaper som beskrivs i målsättningen.

### **Introduktion till motiverande samtal, 5 sp**

Målsättningar:

Kursens mål är att ge studerande en introduktion till den kliniska metoden Motiverande samtal (MI). Motiverande samtal (Motivational Interviewing/ MI) är en strukturerad samtalsmetod som används för att påverka människor till förändring. MI-metoden vill hjälpa människor att formulera en egen förståelse för sina problem, hitta egna argument för förändring, och att stärka människor i deras beslut och åtaganden att genomföra förändring. Metoden används idag i rådgivning och behandling som gäller livsstilsrelaterade faktorer, till exempel, alkohol, tobak, droger, kost, fysisk aktivitet, spel, i verksamheter som hälso- och sjukvård, kriminalvård, socialtjänst, psykiatri och skola.

Under kursens gång redogörs för vad motiverande samtal är och vilka användningsmöjligheter metoden har. Under kursen får studerande även aktivt öva att leda motiverande samtal och reflektera kring sin egen roll som samtalsledare.

Lärandemål:

Efter avslutad kurs förväntas den studerande kunna

- Redogöra för vad Motiverande samtal är (och inte är), hur metoden skapats och vilka som är de viktigaste innehållskomponenterna
- Kritiskt reflektera kring samtal och kommunikation i såväl teoretisk som praktisk bemärkelse
- Analysera sin egen roll i det professionella samtalet utgående från sitt ämnesområde/yrkesområde och ha medvetandegjort sin egen kommunikativa förmåga

### **Introduktion till musikens psykologi och musikterapi, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

Att ge insikter i hur hjärnan processerar musik och om hur musik kan användas i terapeutiskt syfte.

Lärandemål:

Se målsättningar.

### **Introduktion till psykodrama, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

Att ge en inblick i psykodrama och hur den utförs.

Lärandemål:

Att inhämta de kunskaper som beskrivs i målsättningen.

### **Introduktion till psykosyntes, 5 sp**

Målsättning och innehåll:

Målet med kursen är att ge studerande grundläggande kunskaper i psykosyntes. De grundläggande kunskaperna uppnås genom att bekanta sig med psykosyntesens ursprung, grundbegrepp och arbetsmetoder, både teoretiskt (via föreläsningar, litteraturstudier) och praktiskt (genom övningar/processdagbok). Kursens målsättning är även att introducera studerande i psykosyntesens kreativa tekniker och verktyg, samt redogöra för hur dessa kan tillämpas i praktiken.

Lärandemål:

Efter genomgången kurs förväntas den studerande:

- besitta grundläggande kunskaper om psykosyntesens historia och utveckling
- besitta grundläggande kunskaper om psykosyntesen som psykologisk teori
- besitta grundläggande kunskaper om psykosyntesens som terapimetod

### **Mobbning, 5 sp**

Målsättning och innehåll:

Efter avslutad kurs skall den studerande besitta kunskaper om vad mobbning är och hur sådan kan motverkas.

Lärandemål:

Efter godkänd kurs förväntas den studerande:

Kunna redogöra för aktuell forskning inom ämnet mobbning

Kunna förebygga och åtgärda mobbning i vardagen

### **Psykiska första hjälpen: Främjande av psykisk hälsa, 5 sp**

Målsättning och innehåll:

Psykisk hälsa är en väsentlig del av folkhälsan. Finländarnas fysiska hälsa blir allt bättre, men när det gäller den psykiska hälsan har vi inte uppnått motsvarande positiva utveckling. Den psykiska hälsan är en grundläggande del av en människas välbefinnande och helhetshälsa. Psykisk hälsa kan definieras som ett kapital eller en resurs, som hjälper människor att fungera i sin livsmiljö samt att möta olika livssituationer och de krav dessa ställer.

Främjande av psykisk hälsa är i begreppslig mening inte detsamma som eliminering eller

förebyggande av psykisk ohälsa. Dagens samhällstänk är problemcentrerat och har stort fokus på

ohälsa. Förebygger och botar gör man när det gäller symptom och problem, medan man stärker och stöder färdigheter i psykisk hälsa. Det främjande och förebyggande arbetet hamnar ofta i skymundan, trots att forskning visar att fokus på välbefinnande och hälsofrämjande resurser förebygger riskfaktorer för psykisk ohälsa samtidigt som det bygger upp den allmänna hälsan, redskap som kunde stärka medborgarnas välbefinnande och helhetshälsa.

En kurs i Psykiska första hjälpen är ett ypperligt sätt att främja den psykiska hälsan, ett redskap tillgängligt för alla. Psykiska första hjälpen som medborgarfärdighet är målet precis som för fysiska första hjälpen. Psykiska första hjälpen förbereder oss för olika händelser där ett tryggt bemötande är centralt och är en kurs för alla, uppbyggd på en stadig grund av både teori och erfarenhet.

Det finns två kurser i Psykisk första hjälpen, varav båda ingår i denna specialskräddade kurs för studerande i utvecklingspsykologi vid ÅA i Vasa. Psykiska första hjälpen 1 utvecklades av Föreningen för Mental Hälsa i Finland och fokuserar på resurser och välbefinnande. Kursen berör stärkandet av ens egna resurser och hur man bäst kan aktivera sig själv för att nå psykiskt välbefinnande.

Psykiska första hjälpen 2 omfattar information kring psykisk ohälsa och hur man kan stöda olika situationer där den psykiska hälsan har försämrats. Kursen tar upp olika perspektiv kring bemötandet av psykisk ohälsa, och repeterar tydliga grundregler om hur man bäst kan stöda och när man ska söka professionell hjälp.

Utbildningsmaterialet för båda bygger på riktlinjer som skapats av expertpaneler bestående av nationella och internationella experter, kliniker, brukare och närstående. Materialet består av powerpoint presentationsmaterial, övningar, videoklipp, aktiviteter och kurslitteratur.

Skyddande faktorer som stöder den psykiska hälsan gynnar samhället överlag och ligger ofta utanför hälsovården, i andra delar av vårt samhälle - skolor, arbetsplatser, medborgarinstitut och föreningsvärlden är exempel på platser där man har stora möjligheter att främja sin psykiska hälsa. Båda kurser erbjuder en utomordentlig möjlighet att bygga upp psykiska hälsan i många olika samhällsområden.

Båda kurserna består av 14 kurstimmar. I tillägg till dessa föreläsningstimmar ledda av en licenserad instruktör i Psykiska Första Hjälpen tillkommer även 16 föreläsningstimmar ledda av examinatorn, samt ett slutseminarium där examinationsuppgifter presenteras (totalt 30 h närundervisning).

Lärandemål:

Efter godkänd kurs förväntas den studerande ha:

- Kunskap om psykisk hälsa som en del av människans välbefinnande
- Kunskap om hur den egna och andra människors psykiska hälsa kan stärkas
- Kunskap om känslor och deras inverkan på människans psykiska hälsa och människorelationer
- Kunskap om skillnaden mellan utvecklingskriser, livskriser och kriser beroende på plötsliga händelser
- Kunskap om de vanligaste psykiska sjukdomarna och deras symptom
- Ha färdigheter att känna igen närståendevåld i sin omgivning.
- Ha färdigheter att känna igen självdestruktivt beteende kunskap om hur man kan hjälpa.
- Färdigheter att tillämpa stegen i psykiska första hjälpen
- Färdigheter att vid behov stöda och vägleda till vård

### **Salutogenes, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

För att kunna arbeta med psykisk hälsa ur ett hälsofrämjande perspektiv behöver man ha en förståelse för de begrepp som används på området. Man behöver förstå hur de hälsofrämjande begreppen utvecklats historiskt, vilka referensramar de finns inom idag och vilka nya begrepp som

har dykt upp på området. Framför allt är det betydelsefullt att bekanta sig med och reflektera kring begreppen salutogenes, hälsa och psykisk hälsa, livskvalitet, riskfaktorer, skyddande faktorer, resiliens och främjande av psykisk hälsa.

Målet med kursen är att ge studerande en teoretisk referensram för hälsofrämjande arbete inom området psykisk hälsa genom att ge en bild av vad som finns bakom de begrepp som diskuteras och används, att få studerande att själva tänka efter vad de själva har menat/menar med psykisk hälsa samt ge en överblick över hur salutogenes uppstått, utvecklats, hur främjandearbetet börjat, hur det fortskrider men också vilka utmaningar det finns på området.

Lärandemål:

Efter genomgången kurs förväntas den studerande:

besitta grundläggande kunskaper om begreppet salutogenes, om hur salutogenes uppstått, utvecklats och blivit ett etablerat begrepp

besitta grundläggande kunskaper om andra elementära begrepp på det hälsofrämjande området (hälsa och psykisk hälsa, livskvalitet, riskfaktorer, skyddande faktorer, resiliens och främjande av psykisk hälsa), samt även besitta en förståelse för hur dessa begrepp är sammankopplade med varandra.

besitta grundläggande kunskaper om hur hälsa och hälsofrämjande arbete kan ses ur ett livscykelperspektiv och ett samhällsperspektiv

besitta grundläggande kunskaper om hur det hälsofrämjande arbetet börjat, hur det fortskrider (forskning på området) men också vilka utmaningar det finns på området

### **Sexologi, 5 sp**

Målsättning och innehåll:

Kursen tar upp sexualitet och sexuell hälsa samt de sexuella rättigheterna. Barn och ungas sexuella utveckling samt det sexuella beteende behandlas, och hur man kan stöda utvecklingen. Myter, attityder och värderingar tas likaså upp.

Lärandemål:

Efter godkänd kurs förväntas den studerande känna till den sexuella utvecklingen, den sexuella reaktionsserien och de sexuella rättigheterna samt ha grundläggande kunskaper i hur man kan beakta och ta upp ämnet med barn och unga.

### **Småbarnspsykologi, 5 sp**

Målsättning och innehåll:

Att ge kännedom om småbarns kognitiva och psykosociala utveckling.

Lärandemål:

Insikt i småbarns kognitiva och psykosociala utveckling.

### **Social kompetens och socialt samspel, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

Under kursen presenteras den sociala kompetensens beståndsdelar samt dess utveckling i olika åldrar. Därtill diskuteras elementen för socialt samspel.

Lärandemål:

Efter godkänd kurs förväntas den studerande kunna:

beskriva och namnge den sociala intelligensens delområden

förstå skillnaden mellan inter- och intrapersonell intelligens

förstå hur individens värdegrund och moraliska utveckling syns i socialt samspel

beskriva olika faktorer som styr vårt agerande i sociala situationer

diskutera och motivera möjliga åtgärder för att utveckla individens sociala kompetens

### **Unga med risk för marginalisering, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

Under kursen diskuteras begrepp såsom utslagning, utanförskap, marginalisering och delaktighet. Är det svårt att vara ung idag? Vem eller vad marginaliserar och vem är egentligen utslagen? Utslagning och marginalisering som process tas upp. Riskfaktorer och förebyggande faktorer behandlas samt statistik och vad fenomenet kostar samhället. Vad kan vi göra och vad gör samhället? Kursen behandlar också delar av ungdomslagen samt ungdomsgarantin. Vi ser också på verkstädernas och det uppsökande arbetets roll i förebyggandet av utanförskap. Sektoröverskridande samarbete samt andra sätt att jobba med att förebygga utanförskap är en röd tråd i kursen.

Lärandemål:

Efter avslutad kurs förväntas den studerande:

känna till de centrala begreppen

känna till utslagning som process samt riskfaktorer och främjande faktorer

känna till aktuella insatser som görs i samhället (främst Finland) för att förhindra utslagning

känna till de nyaste förändringarna i ungdomslagen samt huvuddragen i ungdomsgarantin

känna till vad som kan vara vändpunkterna för en ungdom i risk för utanförskap

### **Ungdom och internet, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

Att ge kunskap om de psykologiska aspekterna av internetanvändning.

Lärandemål:

Efter genomgången kurs skall den studerande inneha kunskap om det som målsättningen eftersträvar.

### **Ätstörningar, 5 sp**

Målsättningar och innehåll:

Kursens mål är att ge en översiktlig bild av ätstörningar som fenomen. Innehållet omfattar ätstörningarnas historia, diagnostik, epidemiologi, uppkomst och behandling. Därtill diskuteras möjliga förebyggande åtgärder i olika utvecklingsmiljöer.

Lärandemål:

Efter godkänd kurs förväntas studeranden kunna beskriva olika former av ätstörningar, redogöra för faktorer som påverkar uppkomsten av ätstörningar och diskutera förebyggande åtgärder och behandlingsformer.