



## Mokymo kurso aprašymas

### Kaip palaikyti psichologinę sveikatą ir įgyti naujų žinių bei įgūdžių

#### Autorės:

Kristīne Šneidere

Jeļena Harlamova

Jeļena Ļubenko

Jeļena Koļesņikova

Indra Majore-Dūšele

Kristīne Vende-Kotova

Ilze Plūme

Maija Romaško-Burkevica

Jana Duhovska

Anna Kašina

---

#### Mokymo kurso tikslas

**Padėti** pagerinti senjorų gyvenimo kokybę, supažindinant ir gilinant supratimą apie psichologinių veiksnių ryšį su sveiku senėjimu (amžėjimu), naudojant šiuolaikinius metodus, teorijas ir atradimus psichologijos srityje. **Skatinti** motyvacijos ir savaiminio veiksmingumo stiprinimą naujame pensinio amžiaus etape, siekiant sveikos gyvensenos, taip pat užtikrinti praktinių sveikos elgesio įgūdžių įgijimą.

---

#### Mokymo kurso planavimas

Užsiėmimų skaičius - 10. Užsiėmimo trukmė - 6 akademinės valandos, 2 valandos - diskusijos, 4 valandos - praktiniai užsiėmimai. .

#### Tematinis mokymo kurso planas

Nr.	Tema	Laikas Kiekis	Mokomojo užsiėmimo tikslas
1	Sveikas ir aktyvus amžėjimas (visiems tas pats)	(6 ak.v.) 2/4	Suprasti amžėjimo procesus ir jo aktyvumo principus
2	Psichologinis amžėjimas, psycholog. amžėjimo procesas ir jo suvokimas.	(6 ak.v.) 2/4	Skatinti psichologinio amžėjimo procesų supratimo plėtotę
3	Pažintiniai arba kognityviniai procesai: pažinimo procesai normalaus ir patologinio smegenų senėjimo kontekste. Kognityvinių funkcijų mokymo ir kompensavimo metodai.	(6 ak.v.) 2/4	Suprasti, kaip psichinės veiklos modeliai pasikeičia dėl senėjimo, suprasti ir atpažinti įtaką darančius veiksniai, suprasti ir naudoti psichinės veiklos gerinimo ir palaikymo strategijas.

4	Gyvensena ir sveiki įpročiai. Sveika elgsena.	(6 ak.v.) 2/4	Suprasti, kaip susidaro sveiki įpročiai ir koki veiksniai tai lemia.
5	Įsivaizdavimas apie save (kaip aš save matau ir kaip kiti mato mane).	(6 ak.v.) 2/4	Pagrįsti savo resursus ir suvokti, kaip juos suaktyvinti ir plėtoti..
6	Santykiai su kitais žmonėmis ir visuomenės (socialinis) palaikymas.	(6 ak.v.) 2/4	Suvokti savo santykius su kitais žmonėmis (giminaičiais, draugais, kolegomis, pažįstamais) ir šių santykių kokybę bei suprasti socialinės paramos svarbą ir padidinti/išplėsti jos sistemą.
7	Stresas ir jo įveikimas.	(6 ak.v.) 2/4	Suprasti streso svarbą gyvenime ir praktikuoti veiksmingas strategijas stresui įveikti. .
8	Menas ir emocijos I: 1.kūnui skirta terapija.. 2. drama-terapija..	(6 ak.v.) 2/4	Teikti emocinę ir psichinę stimuliaciją, taip pat geros savijautos patyrimą praktikuojant kūno terapijos ir dramos terapijos elementus.
9	Menas ir emocijos II: 1. muzikinė terapija. 2. dailės terapija.	(6 ak.v.) 2/4	Teikti emocinę ir psichinę stimuliaciją, taip pat geros savijautos patyrimą praktikuojant muzikinės terapijos ir dailės terapijos elementus.
10	Tikslo formulavimas, planavimas ir realizavimas. Atgalinis ryšys pagal modulį. Informacija apie kitus kursus. Anketavimas.	(6 ak.v.) 2/4	Skatinti pasitikėjimo savimi ugdymą, taip pat teikti psichologinę paramą savo tikslų siekimo praktikoje.