



# Livs Viktiga Snack

## BARN SOM KAN PRATA OM SINA KÄNSLOR MÅR BÄTTRE.

**Livsviktiga snack handlar om** hur vi kan rusta våra barn för livet – bara genom att prata. Materialet är framtaget tillsammans med ledande psykologer, forskare, psykiatriker och kuratorer och riktar sig till barn mellan 9-12 år.

Till grund för Livsviktiga snack ligger vetskapen om att förmågan att kunna uttrycka sina känslor, berätta om hur man mår och be om hjälp när man behöver det är några av de starkaste skyddsfaktorerna som finns i livet. Vi vet bland annat att personer som kan det löper mindre risk för depression och självmord längre fram i livet. Man har också ett bättre skydd mot att hamna i kriminalitet och att hoppa av skolan i förtid.

Livsviktiga snack finns både som ett material som riktar sig till föräldrar och andra viktiga vuxna och som ett läromedel för skolan. Läromedlet är kopplat till läroplanen, LGR22, och innehåller fyra delar, eller Pelare som de kallas;

1. Att identifiera och prata om känslor
2. Kropp, knopp och normer
3. Psykoedukation
4. Copingstrategier



Läromedlet består dels av ett fysiskt och lekfullt material, som emojisnurror och memory, och av mer teoretiska lektioner. På [livsviktigasnackiskolan.se](http://livsviktigasnackiskolan.se) kan du läsa mer; till exempel om hur materialet fungerar och varför vi ska arbeta med psykisk hälsa i skolan. Du hittar också information om forskningen som det grundar sig på.



---

Livsviktiga snack i skolan är ett initiativ från Suicide Zero och finansieras av Allmänna arvsfonden.



**SUICIDE  
ZERO**