

LIVS-
VIKTIGA
SNACK

Centrala elevhälsan

Elise Olander, leg. psykolog

Dagens agenda

1. Bakgrund
2. Skolans roll i det
suicidpreventiva och
hälsofrämjande arbetet med
psykisk hälsa
3. Introduktion av materialet
"Livsviktiga snack i skolan"
4. Titta på materialet





Livs
Viktiga
Snack

Rusta ditt barn för livet.

	<u>Flickor</u>	<u>Pojkar</u>
Psykosomatiska symtom	55-68 %	30 %
Nöjdhet med sig själv	35-44 %	62-65 %
Stress	21-50 %	12-19 %
Självskadebeteende	19-29 %	7-13 %



Hälsa och lärande

- Självrapporterade psykosomatiska besvär relaterat till b.l.a. nedsatt livskvalite, skolprestation, skolfrånvaro
- 10–17-åriga barn och unga med diagnostiserad depression eller ångestsyndrom, fullföljer i mindre utsträckning en gymnasieutbildning



Vad säger forskningen om skolans roll?

FHM - Skyddsfaktorer /
riskfaktorer för inåtvända
psykiska problem

- Negativa relationer, mobbning
- Socialt stöd från lärare och samhörighet med skolan

Kunskapshöjande insatser!

- Effekt i alla åldrar - på grupp och individnivå.

Breda skolinsatser
effektiva – ex: YAM (youth
aware of mental health)

- Syftar till att stärka skydds/riskfaktorer, t.ex. genom att öka kunskap om psykisk hälsa.



Vi kan göra skillnad!

- Eleverna behöver kunskap om psykisk hälsa
- Personal behöver rustas gällande material och metoder
- Idag prata om HURET!





Vad är "Livsviktiga snack i skolan"?



- Ett läromedel för åk 3-6
- Lärare, specialpedagoger, kuratorer och psykologer, psykiatriker, kuratorer har tagit fram materialet
- Förankrade i LGR 22 (kapitel 1-2)
- Kopplat till grundläggande förmågor i betygsbedömningen
- Utgår från kooperativt lärande

Suicide zeros ”Livsviktiga snack i skolan”



- Fyra pelare
 - Känslor, Kropp, knopp och normer, Psykoedukation, Copingstrategier
- Färdiga lektionsplaneringar (17st)
 - Struktur, syfte, mål och upplägg
 - Filmer
 - Praktiskt material
 - Brev till vårdnadshavare
 - Anpassar efter klass



Pelare 1

Forskning

Brev till
vårdnadshavare

Lektion 1 – Att
identifiera och
prata om
känslor

Lektion 2 –
Memory

Lektion 3 –

ATT IDENTIFIERA OCH PRATA OM KÄNSLOR

I Pelare 1 får eleverna träna på att identifiera och prata om känslor, både på ett generellt och ett individuellt plan.

Förmågan att kunna göra det är nämligen grunden för det som Livsviktiga snack syftar till, nämligen att stärka elevernas resiliens (motståndskraft) mot livets alla utmaningar och svårigheter samt öka deras psykologiska flexibilitet.

Den som kan känna igen och sätta ord på sina känslor har lättare att hantera dem, både på egen hand och med hjälp av andra. Att ha en sådan kommunikativ förmåga har visat sig vara en stark skyddsfaktor i livet, inte bara mot depression och suicid, utan också mot kriminalitet, missbruk och för tidiga avhopp från skolan.

Yeah!





Burlövs
kommun

Pelare 1 - Känslor

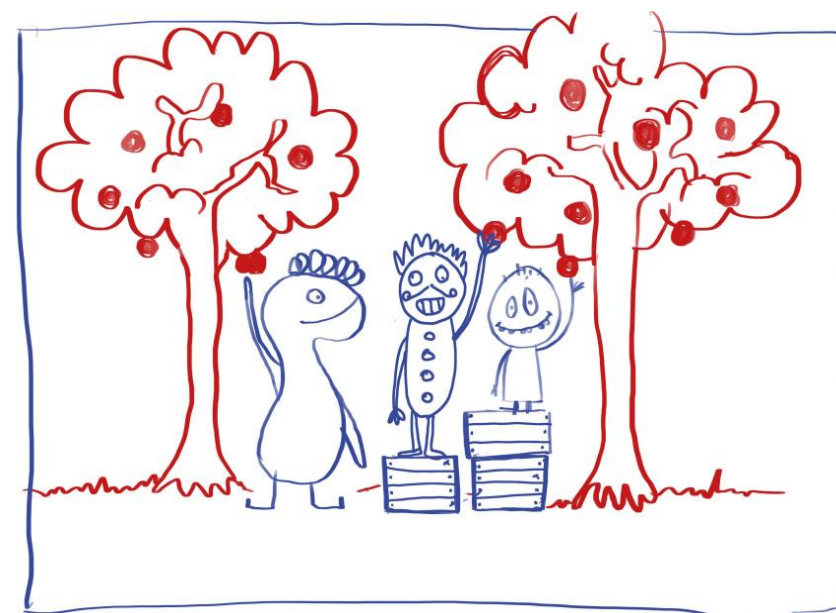
- Att identifiera och prata om känslor (individuellt och generellt)
- Stark skyddsfaktor (mot depression, suicid, kriminalitet, missbruk, avhopp från skolan)
- Större chans till hjälp och förändring
- Mycket praktiskt material!





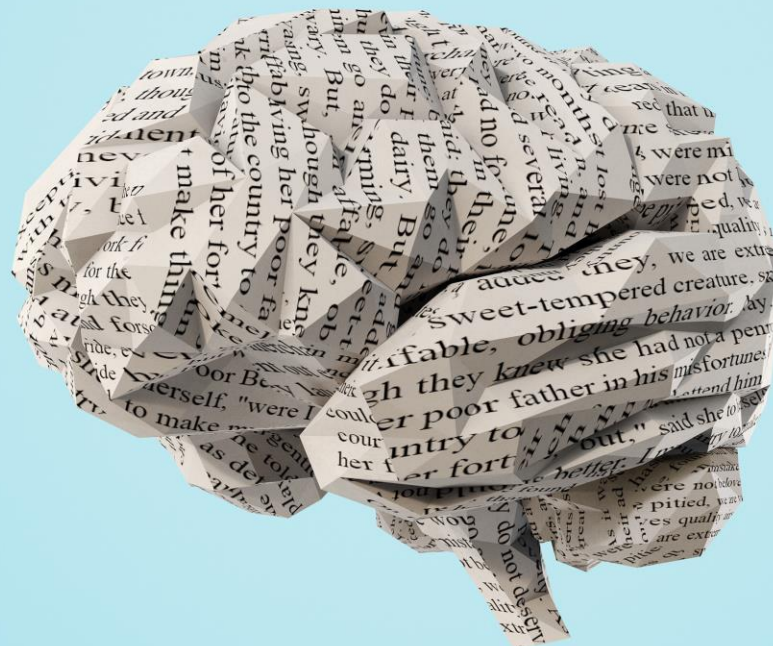
Pelare 2 – Kropp, knopp och normer

- Veta mer om sin mentala och fysiska utveckling
- Åldern 9-12 turbulent fas i livet
- Att få kunskap om denna fas minskar risk för stress och oro
- Normalisera – inte vara ensam
- Normer och privilegier
- Utanförskap riskfaktor



Pelare 3 – Psykoedukation

- Psykoedukation = utbildning i psykisk hälsa
- Kunskap om en god psykisk ohälsa
- Balanserad förväntan på livet
- Känna igen symtom
- När och var kan man söka hjälp
- Barn med närstående med psykisk ohälsa



Pelare 4 – Copingstrategier

- Hitta lösningar på små och stora problem
- Att träna på att möta motgångar
- Ökar psykologisk flexibilitet
- Samarbetsövningar
 - Stärka sociala relationer



10 sätt att hitta lugnet igen

@mittstarkabarn

1. Ta tre djupa andetag.
2. Slå på en kudde eller krascha in i en kuddhög.
3. Försök flytta väggen i 5-10 sekunder.
4. Be om hjälp.
5. Krama om dig själv eller ett gosedjur.
6. Gå & ta ett glas vatten.
7. Ta en paus. Sätt en timer om du vill.
8. Tryck ihop handflatorna i 5-10 sekunder.
9. Näven håårt. att du klämmer citron. Slappna av.
10. Tänk på något som gör dig glad. kanske ett husdjur eller en förebild.

Titta på materialet!

Lektionsplaneringar och box med praktiskt material



Burlövs
kommun

Tack för idag!

Varmt välkomna att kontakta skolpsykolog
vid frågor kring Livsviktiga snack!

Elise.olander@burlov.se

040-625 62 36

