



LIVSVIKTIGA SNACK

Barn som kan prata om tankar och känslor mår bättre. Forskningen visar att förmågan att uttrycka hur man mår och känner, tillsammans med en god relation till en förälder eller annan närstående vuxen, är en av de viktigaste skyddsfaktorerna i livet.



LIVSVIKTIGA SNACK



Syfte

Barn som kan sätta ord på sina känslor, berätta hur de mår och be om hjälp när de behöver det löper mindre risk för depression och suicid längre fram i livet. Detsamma gäller barn som har tillgång till konstruktiva copingstrategier, det vill säga problemlösningsförmågor.

Föreläsningen Livsviktiga snack bygger på boken med samma namn. Här får föräldrar och andra viktiga vuxna kunskap och praktiska verktyg för att på ett enkelt och lekfullt sätt träna på dessa förmågor tillsammans med sina barn. På så vis bygger vi en god motståndskraft hos våra barn och rustar dem för att klara livets alla upp- och nedgångar.

Innehåll

- Barnets utveckling - vad händer nu i kroppen och knoppen?
- Hur kan vi vuxna på bästa sätt stötta våra barn att uttrycka sina känslor?
- Copingstrategier - så funkar de och så tränar vi på dem.
- Statistik. Hur mår våra barn egentligen?
- Tips på praktiska och kul övningar att göra tillsammans.
- Depression, ångest och npf - vilka tecken finns och var finns hjälp att få?

Pris

7 500 kr - Ideella och icke vinstdrivande verksamheter.

15 000 kr - Vinstdrivande verksamheter.

Målgrupp för föreläsning

Målgrupp för föreläsningen är i första hand vårdnadshavare till barn i åldern 9-12 år. Innehållet passar även andra vuxna som vill lära sig mer om hur man stödjer barn att uttrycka hur de mår.

Det kan t. ex vara en skola, en idrottsförening eller annan verksamhet som bokar för att erbjuda stöd i hur vi alla kan rusta våra barn för livet.

Praktisk information

Vi tillhandahåller digitala föreläsningar i hela landet. Beställaren tillhandahåller lokal och/eller digital plattform. Beställaren skickar ut Suicide Zeros utvärdering efter avslutad föreläsning.

Avbokningsregler

Fri avbokning fram till 30 dagar före bokat datum.

Om återbud lämnas av beställare 1-14 dagar före bokat datum debiteras 100 % av avgiften.

Om återbud lämnas av beställare 15-30 dagar innan bokat datum debiteras 50 % av avgiften.

Vill du ha mer information? Kontakta oss på utbildning@suicidezero.se så hjälper vi dig!

