

Extramaterial för förskolan

Snällkalendern



Bok-Makaren AB

friends

Hej!

Friends Snällkalender uppmuntrar till goda handlingar och gör världen lite snällare, gladare och bättre.

För sjunde året i rad lanserar vi vår Snällkalender som alla dagar fram till 24 december uppmanar till en snäll handling. Genom dessa goda handlingar vill vi bidra till en schysstare värld där alla känner sig sedda. Vi får även träna på civilkurage och att inkludera människor som finns omkring oss.

Ni som jobbar i förskolan är viktiga förebilder i barns liv. Att arbeta med barns bemötande är en viktig del i ett långsiktigt och systematiskt trygghetsarbete. Att låta alla barn få komma till tals och få ge sina tankar i trygghetsarbetet är avgörande för att få en trygg och fungerande förskola.

Vi vill genom denna kalender bidra med ett roligt, inspirerande och lättsamt sätt att jobba med trygghetsfrågan tillsammans med barnen.

Har du frågor eller synpunkter får du gärna kontakta oss på snallkalendern@friends.se.

Tack för att ni hjälper oss att sprida snällhet och är med i kampen mot mobbning.

Om handledningen

För att du ska kunna förbereda lucköppningarna har vi sammanställt alla lucktexter som öppnas på vardagar, tillsammans med förslag på en uppgift som ni kan göra i barngruppen. Varje uppgift har någon av följande kategorier:

Sprid gärna era aktiviteter kring årets lucköppning av Snällkalendern med #snallkalendern eller tagga @stiftelsenfriends på Instagram.

Övning: Förslag på samarbetsövning att göra tillsammans med barnen.

Aktivitet: Förslag på aktivitet, pyssel eller liknande att göra med barnen.

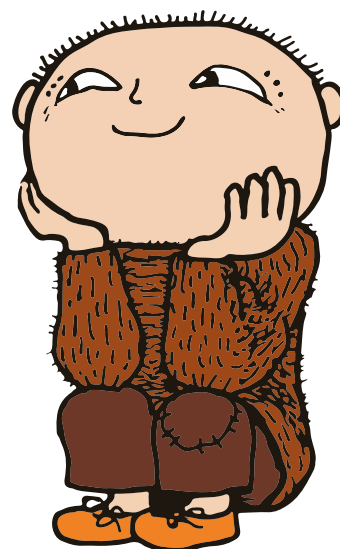
Diskussion: Samtalsfrågor att diskutera med barnen. Tänk på att ge alla barnen talutrymme. Förslagsvis kan ni gå en runda så att alla får göra sin röst hörd.

Om Friends

Vi är den organisation som ger vuxna forskningsbaserade verktyg för att förhindra mobbning bland barn och unga. Arbetet finansieras främst av stöd från företag och privatpersoner som inte vill att barn ska utsättas för mobbning.

Friends ger förskolor och skolor kompetensutveckling, motivation och konkreta lösningar att långsiktigt förebygga mobbning utifrån varje verksamhets unika utmaningar.

Läs mer på [friends.se](https://www.friends.se)



1 december

Torsdag

HEJ är ett litet ord, som kan göra stor skillnad. Det går att säga hej på många olika sätt.
Lär dig att säga hej på teckenspråk idag!

Aktivitet

Låt barnen lära sig att säga hej på teckenspråk eller TAKK. Låt barnen ge förslag på olika språk som de vill lära sig att säga hej på.

2 december

Fredag

Lämna en snäll lapp på någons bilruta eller cykel idag. Du kan till exempel skriva
"Ha en bra dag" eller "Du är bäst".

Aktivitet

Låt barnen måla glada och snälla teckningar som ni kan sätta upp i området kring förskolan.
De barn som vill kan få hjälp med att skriva korta små hälsningar på sina teckningar.

5 december

Måndag

Skicka ett julkort till någon idag. Alla blir glada över att få en hälsning!

Aktivitet

Planera in en pysseldag med barnen på förskolan. Låt barnen få klistra, klippa och måla fina julkort. Bestäm tillsammans med barnen vad ni sen ska göra med korten. Kanske kan ni skicka dem till en annan avdelning, en annan förskola eller så får barnen ta med korten hem.

6 december

Tisdag

Mållgan är Alfons Åbergs hemlige kompis. Vems "Mållgan" kan du vara idag?
Överraska någon genom att göra en hemlig och snäll handling.

Det är många barn som bär på erfarenheter av att de inte har någon att leka med eller att ingen pratar med en på förskolan eller på fritiden. Barn behöver få berätta om sina erfarenheter och tankar om att känna sig utanför eller ensamma.

Diskussion

- Hur brukar ni göra när ni känner er ensamma?
- Har ni hemliga kompisar? Hur känns det att leka med en låtsaskompis?
- Har ni några tips på sätt att våga lära känna andra barn fastän ni kanske känner er blyga ibland?

7 december

Onsdag

En gång råkar Alfons vara taskig mot Lillkillen när de spelar fotboll. Har du gjort något taskigt någon gång, som du kan säga förlåt för idag? Det är aldrig för sent att säga förlåt!

Diskussion

- Går det att "göra" förlåt?
- Hur skulle ni visa att ni ångrar er utan att säga det?

8 december

Torsdag

Har du känt dig ledsen och blivit tröstad någon gång? Det brukar kännas bättre att få stöd från någon. Om någon ser ledsen ut idag - kan du vara den som tröstar?

Övning

Befria en kompis

Det här är en övning där barnen övar på att hjälpa sina kompisar och att träna på att samarbeta, koncentrera sig och på att uppmärksamma varandra. Målet är att så många som möjligt ska vara i rörelse, kunna leka och ha kul.

Gör så här:

1. Berätta för barnen att de ska få leka en lek där de får öva på att hjälpa varandra. Målet är att så många som möjligt ska vara i rörelse, leka och ha kul.
2. Varje barn får en ärtpåse (eller något annat föremål ex. en vante) som de sätter på huvudet.
3. Du bestämmer utifrån barnens och rummets förutsättningar vad barnen ska göra: gå, hoppa, springa, krypa, gå baklänges etc.
4. Den som tappar sin ärtpåse blir förstenad och en kompis i barngruppen som fortfarande har sin ärtpåse på huvudet kan då befria den förstenade genom att plocka upp ärtpåsen från golvet och lägga tillbaka den på huvudet. Den förstenade är då med i leken igen. Alla får hjälpa alla. Att prata om efteråt När ni har lekt färdigt kan ni reflektera kring hjälpsamhet (utifrån övningen).

Utgå från dessa frågor:

- Vad gjorde ni när ni såg någon som behövde hjälp och stod ensam?
- Hur kan ni hjälpa en förskolekompis i verkligheten som behöver hjälp?

9 december

Fredag

Alfons pappa ger Alfons en stor kram – om du vill så ge bort en kram du med.
Kom ihåg att alltid fråga om det är okej först.

Diskussion

- Hur kan ni göra om någon inte vill kramas?
- Hur kan ni visa uppskattning till en kompis?
- Hur kan ni ge beröm på olika sätt?
- Om ni inte vill kramas, hur ska ni visa eller säga det?
- Vad betyder samtycke egentligen?

12 december

Måndag

Alfons Åberg är rädd för odjuret under sängen. Ibland kan det hjälpa att tända lampan eller prata med någon. Berätta för någon vad du är rädd för? Kanske känns det lite bättre efteråt.

Diskussion

- Vad händer i kroppen när ni är/känner er rädda? Var i kroppen känns det?
- Hur skulle ni kunna berätta om er rädsla? Är det svårt att prata om rädsla?
- Vad är motsatsen till rädsla och hur känns det då?
- Vad brukar du göra när du känner dig rädd?

13 december

Tisdag

Gör som Alfons och hans kompisar, sjung en sång för någon du tycker om eller saknar.

Aktivitet

Använd dagens samling till att sjunga tillsammans med barnen. Kanske kan ni spela in eller filma någon sång som ni sedan visar för barnens familjer.

14 december

Onsdag

Alfons önskar sig en hund. Finns det någon där du bor som skulle behöva hjälp med något, att gå ut med hunden eller något annat?

Aktivitet

Rita bilder där ni hjälper någon med något, gör sen en utställning/collage med hjälpsamma handlingar.

15 december

Torsdag

Idag sprider vi HEJ tillsammans! Illustrera ditt HEJ på ett kreativt sätt, till exempel genom att skriva HEJ med snöbollar, bygga något eller använda kroppen. Dela gärna ditt verk på sociala medier under #snällkalendern för att inspirera fler.

Aktivitet

Låt barnen använda sin fantasi och illustrera ett HEJ på så många sätt ni kan komma på.

16 december

Fredag

Var snäll mot klimatet. Laga något som är trasigt för att kunna använda det igen, eller ge bort det till någon som behöver den bättre än du.

Aktivitet

Låt barnen vara skräphjältar under dagen. Låt barnen vara med och plocka skräp när ni exempelvis går till biblioteket eller lekparken.

Undersök tillsammans med barnen vilka som påverkas vid nedskräpning. Hur mår djur och människor av skräp som slängs i naturen?

19 december

Måndag

Ett leende brukar smitta och sprider glädje. Kan du anta utmaningen att le mot minst tre personer idag?

Diskussion

- Hur känns det när någon gör något snällt mot dig?
- Hur känns det när någon gör eller säger något elakt till dig?
- Hur känns det när någon hjälper dig?
- Vad kan du göra om du ser att någon verkar ledsen?

20 december

Tisdag

Var snäll mot dig själv idag. Tänk på något bra du har gjort idag för dig eller någon annan och ge dig själv en klapp på axeln.

Övning

Hjältemattan

Syfte

- Att stärka elevernas goda egenskaper.
- Att träna på att prata om sig själv i positiva ordalag.

Sammanfattning

I den här övningen ska barnen berätta om när de varit en hjälte, d.v.s. när de gjort eller sagt något positivt.

Material

En matta – antingen urklippt av ett tyg, eller en riktig matta.

Gör så här

1. Samla barnen i en ring på golvet
2. Lägg mattan på golvet och berätta för barnen att det är en "magisk hjältematta".
3. Prata om vad en hjälte är och gör. Försök att lyfta saker som alla kan göra i vardagen, som att vara en bra kompis, hjälpa andra, säga förlåt, trösta någon, säga hej, fråga om någon vill vara med.
4. Berätta att på hjältemattan får barnen stå och berätta om någon gång då de varit en hjälte – det vill säga har gjort eller sagt något positivt.
5. Börja gärna med att någon vuxen ställer sig på mattan och berättar. Till exempel kan du berätta om en gång när du hjälpt en kollega, när du har bett om ursäkt för något du gjort, när du gett någon en komplimang eller liknande. Förklara att alla som står på mattan och berättar får en applåd av de andra.
6. Låt sedan de barnen som vill komma fram en i taget, stå på mattan och berätta om när de varit hjältar.
7. Kom ihåg applåder, och ge gärna positiv respons till varje barn som berättar. Tänk på att anpassa efter din barngrupp. Ni kan applådera på olika sätt, ex utan ljud eller genom att skaka på händerna.
8. När alla som vill har berättat kan ni avsluta med att prata om att alla är hjältar någon gång, även om alla inte velat berätta.

9. Poängtera att man behöver öva och träna på att vara en hjälte mot andra. En variant är att du som pedagog lyfter var och en av barnen.
10. Ha gärna kvar mattan i rummet och använd den då och då för att lyfta fram alla barnen och deras positiva handlingar.
11. Om barnen är blyga är det bättre att göra övningen i mindre grupper.

21 december

Onsdag

Det är härligt att skratta, speciellt tillsammans med andra. Gör någon glad idag genom att berätta något roligt.

Aktivitet

Gå till biblioteket och låna böcker med roliga historier. Lär er de roligaste och berätta för varandra.

22 december

Torsdag

Skriv en snäll digital hälsning till någon, kanske ett SMS, en kommentar på någons inlägg på sociala medier eller när du spelar online.

Aktivitet

Låt barnen spela in en video med glada hälsningar. Publicera sedan videohälsningen på förskolans webbplats. Ni kan även låta barnen skriva/spela in en hälsning som sedan skickas ut i ett veckobrev till alla vårdnadshavare.

23 december

Fredag

Gör någon glad genom att hålla upp dörren idag! Snällhet smittar av sig.

Diskutera

- Hur känns det i kroppen när du är glad?
- Hur ser ditt ansikte ut när du är glad?
- Vad kan du göra för att andra ska bli glada?

24 december

Lördag

Känn tacksamhet för att du har varit med och spridit snällhet under hela december. Goda handlingar sprider sig. Den som tar emot en snäll handling blir inspirerad att i sin tur sprida snällhet vidare. Tillsammans har vi spridit miljontals snälla handlingar.

**Friends, tillsammans med Alfons och hans vänner
önskar dig en riktigt god jul och ett gott nytt år!**



Agera alltid mot mobbning

I Friends kunskapsbank finns kunskap, konkreta råd och stöd som kan hjälpa dig att vara med och skapa en värld fri från mobbning.

www.friends.se/kunskapsbanken

