



# Extramaterial för förskolan

Snällkalendern <sup>friends</sup>

# Hej!

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

För åttonde året i rad uppmanar Snällkalendern att göra en snäll handling varje dag fram till 24 december. 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 låta alla barn få komma till tals och dela sina tankar är avgörande för en trygg och fungerande förskola, och att arbeta med barns bemötande är en viktig del i ett långsiktigt och systematiskt trygghetsarbete. Snällkalendern är 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](mailto:snallkalendern@friends.se).

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

## Om Friends

Friends arbetar för en värld där inget barn utsätts för mobbning. Vi ger insikt, mod och verktyg för att fler ska kunna och våga bidra till förändring och förhindra mobbning bland barn och unga. Vårt arbete finansieras främst av stöd från företag och privatpersoner som håller med oss om att mobbning aldrig ska vara barns problem, men alltid vuxnas ansvar.

För dig som arbetar i förskolan erbjuder Friends konkreta lösningar för att långsiktigt förebygga mobbning. Snällkalendern är ett exempel på hur Friends bidrar med kunskap och motivation för att hjälpa dig att skapa en trygg skola för alla barn.

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



Skanna QR-koden eller gå in på:  
[www.friends.se/kunskapsbanken/forskolepersonal/](http://www.friends.se/kunskapsbanken/forskolepersonal/)

## Kunskapsbanken för förskolepersonal

I vår kunskapsbank hittar du kunskap, konkreta råd och ännu fler övningar och material som hjälper dig att skapa en förskola fri från 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:

**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 varvet runt så att alla får göra sin röst hörd.

Sprid gärna era aktiviteter kring lucköppningen med [#snallkalendern](https://www.instagram.com/snallkalendern) eller tagga [@stiftelsenfriends](https://www.instagram.com/stiftelsenfriends) på Instagram.

## 1 december, fredag

Gör en snällvägg. Snälla budskap kan det aldrig bli för många av. Skriv lappar med positiva budskap och sätt upp dem på en vägg.

### Aktivitet

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

---

## 2 december, lördag

Erbjud dig att hjälpa till med någonting. Det kan vara allt från att skotta snö till att plocka ur diskmaskinen.

## 3 december, söndag

Ett fint sätt att sprida snällhet är att visa omtanke. Ring en vän, släkting eller någon som du inte har pratat med på länge. Önska hen en fin söndag!

---

## 4 december, måndag

Idag hjälps vi åt att sprida rörelseglädje. Gör en rolig dans till din favoritmusik och visa upp det för någon du tycker om. Fråga om fler vill vara med.

### Aktivitet

Sätt på musik på samlingsen eller när ni är ute med barnen. Låt barnen dansa fritt eller så kan ni göra leken "Dans-stopp". Barnen dansar eller rör sig så länge musiken är igång. När musiken stoppas ska barnen antingen stå helt stilla, sätta sig på golvet/marken eller göra något annat som ni tillsammans bestämmer.

---

## 5 december, tisdag

Hej är ett litet ord, som kan göra stor skillnad. Säg Hej till någon du inte brukar hälsa på.

### Aktivitet

Låt barnen lära sig att säga hej på olika språk. Kanske har ni barn som pratar olika språk på förskolan, lär er att säga hej på dessa språk.

---

## 6 december, onsdag

Att våga säga ifrån är modigt! Om någon blir illa behandlad, visa att du inte tycker att det är okej. Du kan säga ifrån till den som beter sig illa. Säg till exempel: Det du gjorde nu är inte okej, jag tycker inte att du ska göra det igen.

### Aktivitet

Läs boken "Är du feg, Alfons Åberg?" tillsammans med barnen.

Boken handlar om mod och civilkurage. Att våga stå upp för sig själv men även för varandra är inte alltid lätt, det är något vi måste öva på. Det krävs mod att våga säga ifrån och även det behöver vi öva på.

Frågor att ställa till barnen:

- I boken säger två barn på förskolan att de tycker att Alfons är modig som vågar säga att han inte törs slåss. Hur känns det i kroppen att vara modig? Kan ni ge exempel på olika saker som ni gjort som krävde mod att våga?
  - Kan ni berätta om en person eller figur som varit modig? I sagor, filmer eller någon som ni känner?
  - När något känns rätt eller fel kan det kännas i kroppen. Vi kan kalla det för en magkänsla. Hur skulle ni beskriva magkänsla?
- 

## 7 december, torsdag

Var snäll mot dig själv! Gör något som du själv tycker om; pyssla, baka, träna eller något annat som du mår bra av.

### Diskussion

Prata om följande med barnen:

- Vad gör dig glad? Exempelvis att leka med en kompis, leka i lekparken, åka hem till en släkting.
  - När mår du bra? Exempelvis när jag är hemma med mamma, när jag får leka med mina syskon eller när jag får vara själv.
- 

## 8 december, fredag

Skapa ditt eget julkort och skicka det till någon idag. Alla blir glada över en hälsning.

### Aktivitet

Planera in en pysseldag med barnen på förskolan. Låt barnen klistra, klippa och måla fina julkort som ni sedan ger till grannarna som bor nära förskolan. Kom överens på förskolan vilka grupper eller avdelningar som ger julkort till vilken granne, så att alla får.

---

## 9 december, lördag

Lämna en snäll lapp eller något som du har skapat på grannens dörr eller i någons brevlåda. Du kan till exempel skriva ”Ha en bra dag!” eller ”Du är bäst!”.

## 10 december, söndag

Sätt guldkant på din dag! Ta med något varmt och gott att dricka utomhus, och om du vill kan du fråga om någon vill följa med.

---

## 11 december, måndag

Skriv ner tre saker som du uppskattar med dig själv eller som du är bra på.

### Övning

Härliga förskolan!

Syfte

Att öka självkänslan hos barnen och synliggöra barnens goda egenskaper för varandra.

Sammanfattning

Härliga förskolan är en övning där barnen ska hitta en bra egenskap hos sig själv, skriva ner egenskapen och därefter ska gruppen sammanställa alla egenskaper och sätta upp på förskolan.

Gör så här

1. Förbered papperslappar i form av hjärtan och ge varje barn ett hjärta. Använd gärna Friends mall som finns längst ner i handledningen.
2. Nu ska barnen komma på en bra egenskap hos dem själva, t.ex. omtänksam, nyfiken, snäll, påhittig, rolig och så vidare som de skriver (eller får hjälp att skriva) på sitt hjärta.
3. Ibland är det svårt att komma på bra egenskaper om sig själv, då kan ni hjälpas åt att tillsammans komma på bra egenskaper om varandra.
4. Låt barnen läsa upp varandras egenskaper för varandra. Du är ...
5. Låt barnen sedan dekorera och färglägga sina hjärtan.

---

## 12 december, tisdag

Ge en komplimang till någon och berätta vad du tycker om hos hen. Skriv det på en lapp och kanske göm den i personens jackficka.

### Aktivitet

Använd Friends mall som finns längst ner i handledningen. Låt barnen klippa ut, färglägga och hjälp dem att skriva en komplimang.

Låt barnen gömma lappen i jackfickan på den som hämtar på förskolan idag.

---

## 13 december, onsdag

Skriv en låt, en dikt eller ett rim som handlar om vad vänskap är för dig. Dela det sedan på sociala medier eller i din klass eller arbetsgrupp. Använd gärna #snällkalendern när du delar i sociala medier.

### Aktivitet

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

---

## 14 december, torsdag

Sätt dig bredvid någon du inte brukar sitta med. Lunch eller fika är ett perfekt tillfälle att lära känna nya vänner. Kom ihåg att fråga om det är okej. Känns det läskigt att göra det själv, ta med någon du redan känner.

### Övning

Kom så leker vi

Med den här övningen stärker ni gruppkänslan. Genom rollspel tränar barnen på att bjuda in varandra i sina lekar.

Ni hittar övningen i Friends Kunskapsbank, där ni även hittar fler övningar att göra tillsammans med barnen på förskolan.



Skanna QR-koden eller gå in på:

[www.friends.se/kunskapsbanken/ovning/kom-sa-leker-vi/](http://www.friends.se/kunskapsbanken/ovning/kom-sa-leker-vi/)

---

## 15 december, fredag

Ta dig tid att tacka alla bilister som stannar vid övergångsstället med en glad vinkning.

### Diskutera

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

## 16 december, lördag

Baka eller dekorera pepparkakor. Skriv ett Hej på dina pepparkakor och häng upp dem i fönstret eller på ytterdörren.

## 17 december, söndag

Önska alla du träffar en bra dag. Omtanke kan skapa en härlig stämning.

---

## 18 december, måndag

**Skriv tre goda handlingar som du vill att din omgivning ska göra. Sätt dem på anslagstavlan eller kylskåpet.**

### Aktivitet

Samla alla barnen i en stor ring, ni kan sitta på golvet eller på stolar. Låt barnen berätta om ett tillfälle när någon annan gjorde något snällt mot dem. Exempelvis att någon lät mig gå före i kön, någon lånade ut sitt gosedjur eller att någon sa något snällt till mig.

Diskutera sen med barnen:

- Vad innebär det är göra något snällt för någon annan?
  - Blir alla glada av samma sak?
  - Hur kan vi tillsammans skapa god stämning på förskolan?
- 

## 19 december, tisdag

**Skapa härliga konstverk i snön! Använd vattenfärg och skriv Hej eller ett fint meddelande. Finns det ingen snö kan du använda gatkritor.**

### Aktivitet

Använd uteleken för att skapa konstverk tillsammans. Förbered vattenfärg eller gatkritor som barnen kan använda för att skapa fina konstverk på gården. Uppmuntra barnen att det får gärna vara vänskapstema på konstverken.

---

## 20 december, onsdag

**Inkludera mera. Många människor känner sig ensamma och utanför gemenskapen. Idag kan du bidra till att någon blir gladare eller känner sig mindre ensam.**

### Aktivitet

Låt barnen få en utmaning under dagen. Det kan vara att våga säga hej till någon som de inte brukar säga hej till eller fråga om någon vill vara med och leka. Låt barnen komma på fler förslag på vad de kan göra för att inkludera fler i gemenskapen, både på förskolan men även på fritiden.

---

## 21 december, torsdag

Ge bort något du inte längre behöver. Fundera på om du har någon sak du har skapat, eller något du inte längre behöver, som du kan skänka vidare till någon annan. Att dela med sig är härligt både för dig och för mottagaren.

### 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?

---

## 22 december, fredag

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

### Aktivitet

Låt barnen spela in en video med glada hälsningar. Barnen kan exempelvis använda dockor eller gosedjur som säger hälsningen, på så sätt undviker ni att visa barnens ansikte. Publicera sedan videohälsningen på förskolans webbplats. Ni kan även låta barnen skriva/spela in en hälsning som skickas ut i ett veckobrev till alla vårdnadshavare.

---

## 23 december, lördag

Gör någon glad genom att hålla upp dörren, låta någon gå före i kön, eller kliv åt sidan så att någon kommer förbi. Snällhet smittar av sig.

## 24 december, söndag

Tack för att just du har varit med och spridit snällhet under december. Goda handlingar ger ringar på vattnet. Den som tar emot en snäll handling blir inspirerad att i sin tur sprida snällheten vidare. Tillsammans har vi gjort miljontals snälla handlingar. Friends önskar dig en riktigt God Jul och ett Snällt 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.



Skanna QR-koden eller gå in på:  
[www.friends.se/kunskapsbanken](http://www.friends.se/kunskapsbanken)



**Mall till lucka 11 och 12**

