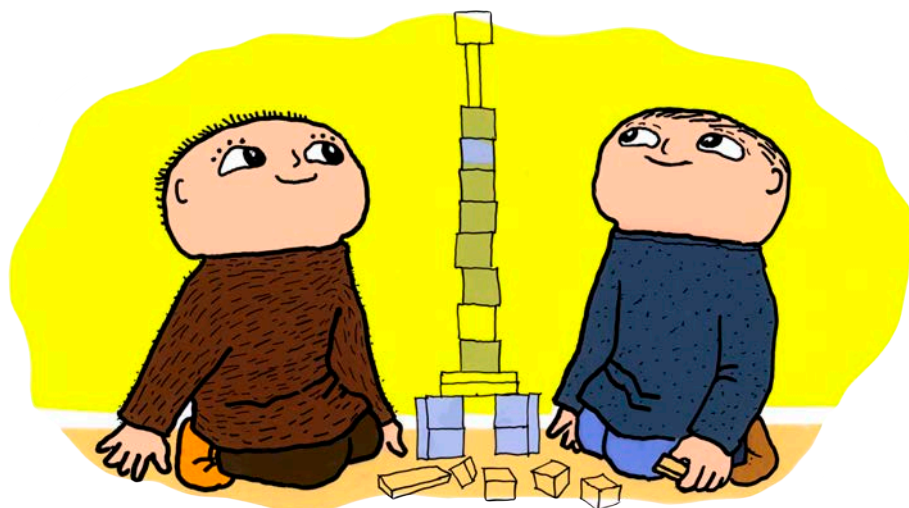


Handledning för



# Vänskapsdagen



Var med och fira vänskap!



Bok-Makaren AB

friends

rabén&sjögren

# Vänskapsdagen – för dig som arbetar i förskolan!

Välkommen till din gratis handledning som hyllar vänskap, men också tillhandahåller verktyg och stöd för att arbeta tematiskt i förskolan inför och efter dagen. Vänskap kan vara lätt och självklart men också krångligt och svårt. Vi ger dig därför handlednings- och festmaterial med olika roliga förslag på hur du kan arbeta med och fira vänskap tillsammans med barn i förskoleåldern. Behöver du ladda ned igen eller vill tipsa en kollega? Gå till [friends.se/vanskapsdagen/material-2024/](https://friends.se/vanskapsdagen/material-2024/)

## Index

### Alfons och odjuret ..... 3

Kollegial reflektion .....	3
Tips till pedagoger .....	3
Boksamtal med barnen .....	4
Alfons och odjuret.....	5
Aktivitet 1 – Känslokamera .....	6
Aktivitet 2 – Vernissage om olika känslouttryck.....	6
Övningar .....	7
Övningar .....	8

### Kalas, Alfons Åberg! ..... 9

Kollegial reflektion .....	9
Tips till pedagoger .....	9
Boksamtal med barnen .....	10
Kalas, Alfons Åberg! .....	11
Aktivitet 1 - Baka Tillsammanstårta.....	11
Övningar .....	12

### Vem räddar Alfons Åberg? ..... 13

Kollegial reflektion .....	13
Vad är skillnaden på ensamhet och ofrivillig ensamhet?.....	13
Tips till pedagoger .....	14
Boksamtal med barnen .....	15
Vem räddar Alfons Åberg? .....	16
Aktivitet 1 – Måla eller skapa Mållgan och andra hemliga kompisar .....	16
Aktivitet 2 – Vernissage om Mållgan och andra hemliga kompisar!.....	16
Övningar .....	17
Övningar .....	18

### Är du feg, Alfons Åberg? ..... 19

Kollegial reflektion .....	19
Boksamtal med barnen .....	20
Är du feg, Alfons Åberg?.....	21
Aktivitet 1 – Härliga förskolan!.....	21
Aktivitet 2 – Vernissage av alla härliga hjärtan.....	21
Övningar .....	22
Övningar .....	23

# Alfons och odjuret

## Kollegial reflektion

### Att närgranska barns lek – en viktig del i trygghetsarbetet

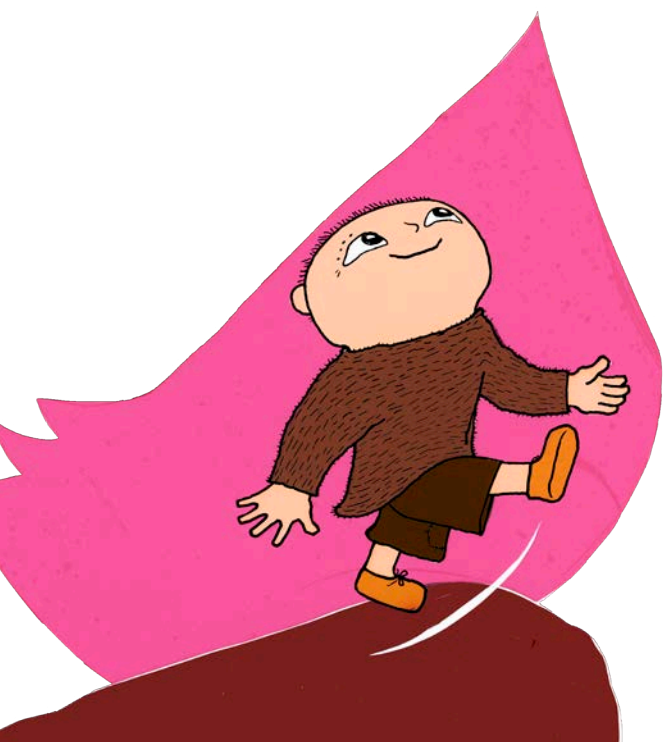
I *Alfons och odjuret* finns teman om bland annat ojämlika relationer, ”att gå över gränsen” – att bruka fysiskt våld och vilka konsekvenser det kan få för såväl den som utsätter och den som blir utsatt.

Hur kan förskolan arbeta för att upptäcka när lek mellan barn sker på olika villkor eller att ett barns erkännande i lek villkoras av ett annat barns godkännande? Vilka olika roller och positioner har barnen i olika lekar på förskolan? Genom att närgranska leken kan ni få syn på nya sidor av barnen, deras relationer och på så sätt tidigt upptäcka ojämlika relationer, status och hierarkiska strukturer i barngruppen som kan leda till otrygghet. Genom att granska och analysera den fria leken på nära håll tryggar man att leken blir något positivt för alla barn.

## Tips till pedagoger

### Att närgranska barngruppens lekar kan göras genom att:

- Observera samspel mellan olika barn. Vad sägs och görs när barnen leker?
- Är relationerna jämlika? Om inte, på vilket sätt kommer det till uttryck?
- Behöver vissa barn utveckla sina lekstrategier? Hur kan ni som pedagoger vara ett stöd i detta?
- Finns det exempel på situationer där barn exkluderar och villkorar andras deltagande i lek?



## Boksamtal med barnen

Ett sätt att ta sig an en bok är att genomföra ett boksamtal tillsammans med barnen. Ni pedagoger avgör vilka frågor som passar att samtala kring och hur många barn som ska vara med i samtalet.

I boken *Alfons och odjuret* kan Alfons inte sova. Han tänker på vad han gjort med lillkillen och under sängen ligger ett odjur i mörkret. Alfons vet att han gjort något dumt. Han ångrar att han slog lillkillen. Och när Alfons bestämmer sig för att leta upp lillkillen och säga förlåt är lillkillen borta. Men en dag går Alfons till affären och där får han se lillkillen igen.



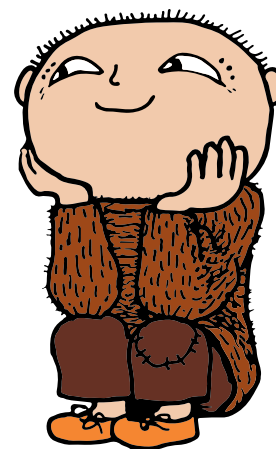
- Kan ni berätta om något ni tyckte särskilt mycket om i boken?
- Är det någon i berättelsen som ni skulle vilja vara?



- Kan ni berätta om något i boken som ni inte tyckte om?
- Kan ni berätta om det var något i boken som ni inte förstod?

### Inspiration från Alfons:

- Kan ni berätta om något ni tycker att Alfons gör bra och som ni skulle vilja pröva att göra själv? Kan ni ge exempel?



## Alfons och odjuret

- Alfons visste att han gjorde något dumt när han slog lillkillen. Han tänkte mycket på vad han gjort. Hade det hjälpt att prata med någon om det som hänt? Har ni några tips på vem eller vilka Alfons hade kunnat prata med? (Pappa, Farmor, Mållgan eller någon annan?)
- I *Alfons och odjuret* visade Alfons många olika känslor. Han blev arg då bollen försvann, kände skam för att han slog lillkillen, rädsla för blodet som kom och sedan oro över att lillkillen var försvunnen i flera dagar när Alfons ville säga förlåt. Hur kan man se om någon är rädd, arg, orolig, ledsen eller skäms?
- Vad händer i kroppen när ni är/känner er rädda? Oroliga? Argas? Ledsa? Hur känns det i kroppen, var känns det någonsans? Vad kan känslor vara bra för, vad vill de säga oss?
- Alfons slog ett annat barn, lillkillen. Alfons visste att det var fel. När man gör något som känns fel så kan det ibland kännas som att man skäms. Hur känns det? Kan man se på en person (barn eller vuxen) om hen skäms för något som man gjort?
- Alfons träffade lillkillen till slut. Alfons blev glad men lillkillen blev rädd när han såg Alfons. Tror ni att Alfons visste om att lillkillen var rädd för Alfons? Varför var lillkillen rädd? Vad gjorde Alfons för att det skulle kännas bättre för lillkillen?



## Aktivitet 1 – Känslokamera

I boken om *Alfons och odjuret* tas det upp olika typer av känslor såsom oro, rädsla, ilska, skam och skuld. Känslor kan ibland vara osynliga på en människa och ibland kan känslor synas i kroppsspråk, miner och ansiktsuttryck. Hur kan olika känslor se ut, i kroppsspråk och i ett ansiktsuttryck?

I denna aktivitet kan ni tillsammans med barnen upptäcka och utforska olika känslouttryck genom en så kallad "Känslokamera".

Använd en surfplatta eller mobil för att dokumentera olika känslor. Ta porträttbilder där barn eller vuxna får gestalta varierande känslouttryck. Diskutera sedan tillsammans med barnen.

- Vad betyder känslan? Har du känt såhär någon gång? Hur kändes det i magen? Kändes det någon mer stans i kroppen? Kan ni lägga handen på de ställen i kroppen ni kan känna känslor?

Med yngre barn kan man sätta upp bilderna och använda dem för att hänvisa till olika känslor. "Är du glad nu? Barnet på den här bilden ser också glad ut!"



## Aktivitet 2 – Vernissage om olika känslouttryck

Förbered en vernissage av bilder från Känslokameran.

Sätt upp bilderna på de olika känslouttrycken som ni utforskat tillsammans med barnen.

Låt dem välja ut några olika känslobilder att visa upp på Vänskapsdagen!



# Övningar

## Ja – nej – kanske

I den här övningen får barnen träna på att ta ställning och svara på frågor med hjälp av olika rörelser med kroppen.

### Gör så här

1. Barnen sitter ner och du som pedagog ställer frågor.
2. Utifrån förutsättningarna i barngruppen ska barnen vara tysta och fundera själva på sitt eget svar.
3. Barnen svarar JA genom att sträcka händerna rakt upp, NEJ genom att korsarmarna över bröstet och KANSKE genom att sträcka armarna framåt och vifta på händerna (och skaka på hela kroppen om man vill).
4. Om du vill kan du ställa följdfrågor, då får barnen svara med ord.

### Frågor att ställa till barnen, välj bland frågorna nedan:

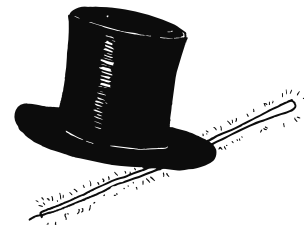
- Tycker du om att lyssna på sagor?
- Tycker du om att spela spel?
- Tycker du om att skratta?
- Har du någon att leka med på förskola?
- Tycker du att du går i en bra förskola?
- Finns det vuxna du kan prata med om viktiga saker?
- Har du känt dig ensam någon gång?
- Tycker du att det är svårt att säga förlåt?
- Vet du vad du ska göra om du ser en förskolekompis som är ledsen?
- Är det svårt att alltid vara en bra kompis?
- Har du hjälpt en förskolekompis någon gång?
- Är det svårt att säga ifrån när en förskolekompis gör något dumt?
- Tycker du att förskolekompisarna lyssnar när du pratar?
- Försöker du lyssna när andra barn på förskolan pratar?
- Vågar du säga vad du gillar även fast alla barn gillar något annat?



## Övningar

### Trollspöet

Med den här övningen kan ni tillsammans med barnen prata om bemötande och känslor samt öva på att gestalta.



Sätt er i två halvcirklar mitt emot varandra.

Svinga ett trollspö mot den ena halvcirkeln och säg ”simsalabim, nu trollar jag er till arga barn!”.

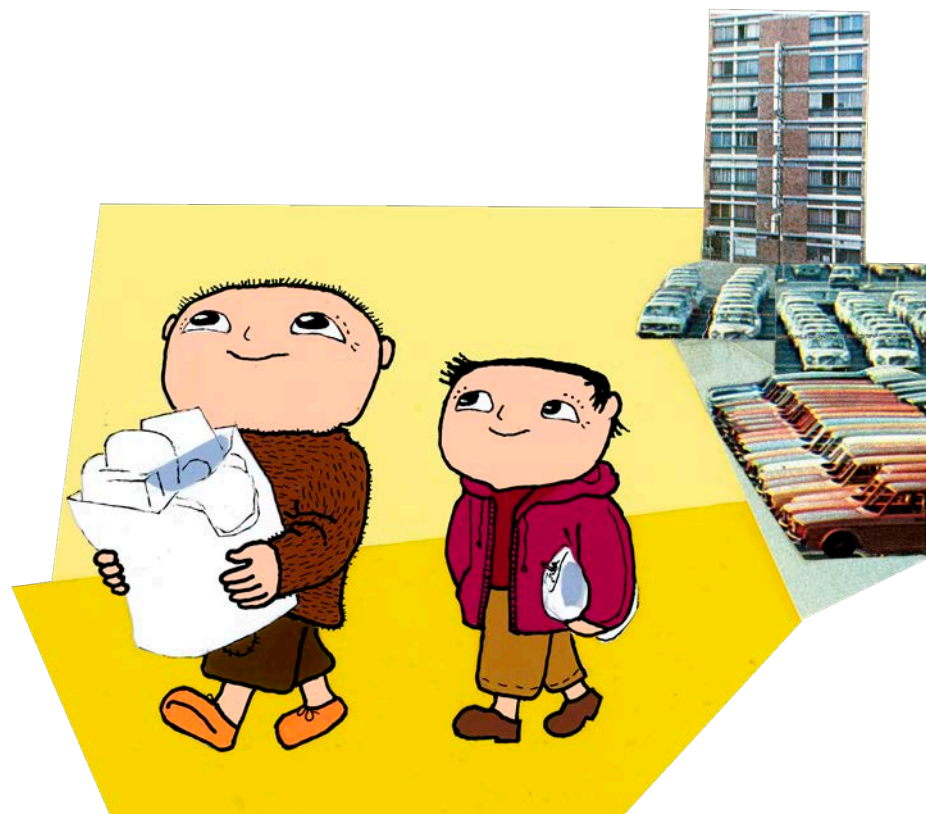
Barnen i den halvcirkeln får nu spela arga och visa känslan med röster, mimik och kroppsspråk.

Byt sedan känsla till förslagsvis glad, blyg, sur, överraskad, kär eller rädd.

Växla mellan de två halvcirkeln.

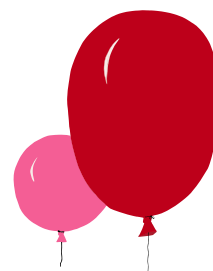
#### Diskutera efteråt:

- Hur kändes det att vara ...?
- Hur kändes det att se/möta någon som var ...?
- När brukar ni känna den här känslan?
- Finns den här känslan ofta i hos oss på förskolan?



# Kalas, Alfons Åberg!

## Kollegial reflektion



### Barnperspektiv vs barnets perspektiv

Det finns en grundläggande skillnad mellan begreppen barnperspektiv och barnets perspektiv. Ett barnperspektiv kan vi som vuxna försöka utveckla genom att se tillvaron med barns ögon i olika sammanhang. Barnets perspektiv däremot kan vi bara få på ett sätt – genom att barnet själv kommer till tals om hur det ser på sig själv och sitt liv.

Vi behöver skilja på barnperspektiv och barns perspektiv. Vi kan lätt säga att vi har ett barnperspektiv, vi för barns talan och agerar för barnets bästa.

Men barns perspektiv handlar om att vara lyhörda inför varje barns känslor. Att utgå från varje barn genom att fråga: Hur blir detta för dig? Hur tänker du om detta? Hur tror du det kunde bli så här? I stället för att vi som vuxna tolkar och sätter ord på barnets upplevelser och känslor.

Vi behöver alltså inta ett barnperspektiv och vara villiga att närma oss barnets eget perspektiv. En väg till barns eget perspektiv går genom samtal mellan barn och vuxna.

### Exempelvis kan du/ni i arbetslaget ställa frågor som:

- Hur lyssnar jag/vi på barnen?
- Hur släpper jag fram barn och låter dem komma till tals i frågor som rör dem?
- När ni planerar, vad vill era barn? Vad vill ni som vuxna?
- Hur kan ni ta reda på vad barnen vill?

## Tips till pedagoger

- Hur kan vi se till att alla barn får tillgång till alla aktiviteter och lekar?  
Finns det något vi gör som bara passar vissa barn?
- Hur mycket kunskap har vi om barngruppens lek? Vet vi om barnen leker, vad de leker och hur de leker?



## Boksamtal med barnen

Ett sätt att ta sig an en bok är att genomföra ett boksamtal tillsammans med barnen. Ni pedagoger avgör vilka frågor som passar att samtala kring och hur många barn som ska vara med i samtalet.

*Kalas, Alfons Åberg!* handlar om Alfons som fyllt 6 år och om några dagar ska han ha ett eget kalas. Alfons faster ska hjälpa till att förbereda kalaset och hon tycker det ska bli roligt att ordna ett stort kalas. Alfons och Faster Fiffi börjar att planera kalaset, hur många barn ska komma, vad ska det vara för tårta, vilka lekar och ska det bli fiskdamm?



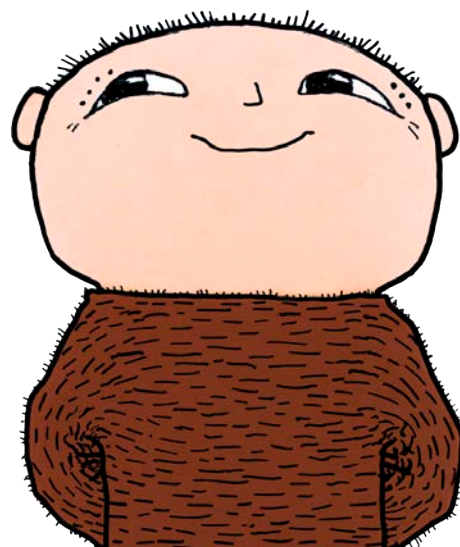
- Kan ni berätta om något ni tyckte särskilt mycket om i boken?
- Är det någon i berättelsen som ni skulle vilja vara?



- Kan ni berätta om något i boken som ni inte tyckte om?
- Kan ni berätta om det var något i boken som ni inte förstod?

### Inspiration från Alfons

- Kan ni berätta om något ni tycker att Alfons gör bra och som ni skulle vilja pröva att göra själv?  
Kan ni ge exempel?



## Kalas, Alfons Åberg!

- ”Vilka ska vi bjuda?”, frågar Faster Fiffi. ”Det ska vara Viktor och Milla och jag, såklart!” svarar Alfons. ”Nämen, ni leker ju alltid ihop. Nu ska vi ha ett RIKTIGT kalas. Med många barn.” säger Faster Fiffi då. Lyssnar faster Fiffi på Alfons i boken?
- När får Alfons bestämma?
- Hur känns det att få vara med och bestämma?
- Hur känns det att inte få bestämma?
- Alfons ville ha ett kalas med bara Viktor och Milla. Hur skulle ert drömkalas se ut?

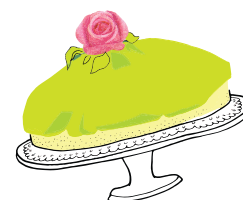
## Aktivitet 1 - Baka Tillsammanstårta

På ett kalas behövs en tårta. Men vad ska det vara för smak på tårtan och vilken färg ska tårtan ha? I den här aktiviteten vill vi att ni ska hjälpa barnen att samarbeta på bästa sätt för att få en riktigt fin kalastårta. Använd denna aktivitet för att prata om att komma överens när barnen vill olika saker.

Fundera på om det finns saker som vi vuxna tycker är självklara men som inte är lika viktiga för barnen. I boken tror faster Fiffi att hon fixar ett superkul kalas, men hon har glömt att fråga hur Alfons vill ha det. Fundera kring barnperspektiv och barnets perspektiv när ni förbereder denna aktivitet.

### Frågor att samtala om tillsammans med barnen:

- Vem bestämmer vad det ska vara för tårta? Eller hur tårtan ska se ut?
- Hur kan vi tillsammans bestämma?
- Hur ska vi göra för att komma överens?
- Något om att kompromissa.
- Hur är det att göra saker tillsammans? Roligt, svårt, klurigt?
- Alfons och hans kompisar äter tårta under bordet, har ni gjort det någon gång? Eller har ni gjort något annat busigt?



### Det här behövs till er tårta:

- Tårtbottnar
- Sylt
- Grädde
- Chokladpudding eller vaniljkräm



Garnering: godis, strössel, frukter, bär, allt ni tycker är gott!

**TIPS!** Barnen kan även göra varsin egen minitårta. Välj då i stället en muffins som tårtbotten.

## Övningar

### Tillsammansdansen 4–6 år

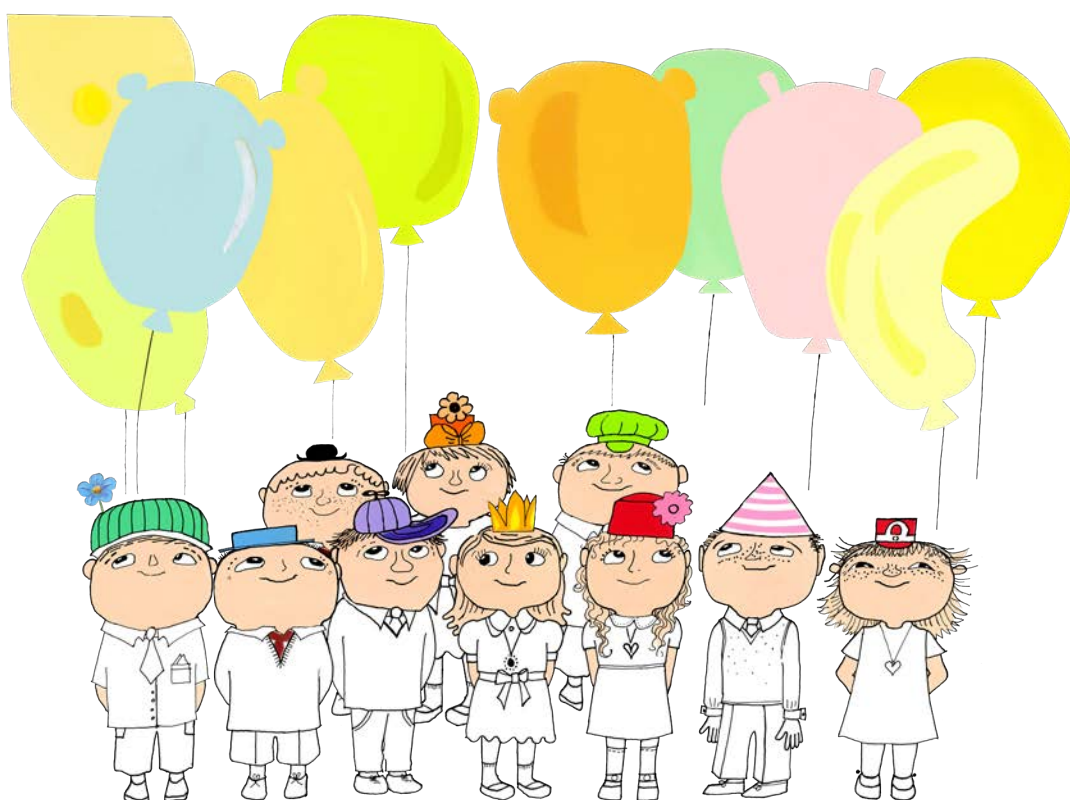
#### Material

Minst lika många tändstickor eller tandpetare som det finns barn.

#### Gör så här:

1. Dela in barnen i par och ge dem två tändstickor per par.
2. Barnen i paret ställer sig mitt emot varandra och håller de två tändstickorna mot varandra mellan sina båda pekfingertoppar. Varje pekfinger nuddar följaktligen bara tändstickans ena spets. Om paret lyckas med detta kan de försiktigt börja röra sig i rummet, fortfarande med tändstickorna mellan sig. Tappar de tändstickorna är det bara att försöka igen, det ligger inget tävlingsmoment i övningen.
3. Först kan de prata, men testa också att genomföra övningen under tystnad. Kan de sätta sig ner på golvet utan att tappa tändstickorna? Allt eftersom kan ni öka svårighetsgraden i övningen genom att bilda små ringar med fyra elever i varje grupp, med tändstickor mellan sig.
4. När ni gjort övningen ett tag kanske ni klarar att förbinda hela gruppen?

**TIPS!** Har du en grupp där det motoriskt eller koncentrationsmässigt är för svårt med tändstickor? Börja med att barnen förbinds enbart med sina fingertoppar, och får uppgiften att röra sig i rummet utan att släppa varandra. Trappa sedan upp svårigheten med till exempel suddgummin eller pingisbollar som hålls mellan handflatorna och sedan tändstickor.



# Vem räddar Alfons Åberg?

## Kollegial reflektion

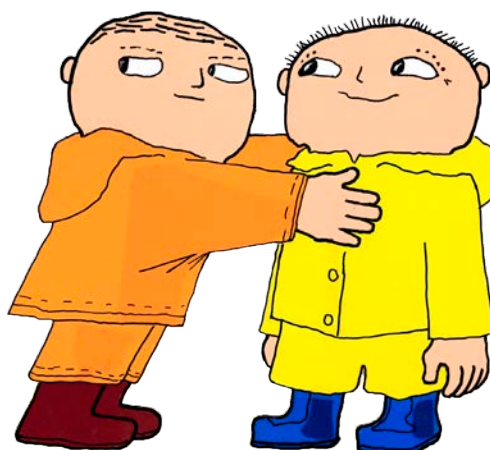
Det är många barn som bär på erfarenheter av att de inte har någon att leka med eller att ingen pratar med en på förskolan eller på fritiden. Barn behöver få berätta om sina erfarenheter och tankar om att känna sig utanför eller ensamma.

## Vad är skillnaden på ensamhet och ofrivillig ensamhet?



Ensamhet kan ibland vara självvald, exempelvis kan det innebära att behöva dra sig undan, kunna återhämta sig, få tid för att reflektera och vila. Det gäller både barn, unga och vuxna. När ensamhet inte är självvald så brukar vi på Friends säga att det handlar om ofrivillig ensamhet. Ofrivillig ensamhet handlar om en upplevelse eller känsla av att inte känna sig önskvärd, efterfrågad eller delaktig i en grupp eller klass. Att ens delaktighet är villkorad av någon eller några andra eller en känsla av att bli bortvald.

Det finns en stark norm idag att ha många vänner, ett rikt socialt liv och att ha bästisar. För ett barn kan självbilden och självkänslan försämrans för de som står utanför den sociala normen om gemenskap och umgänge. Om ett barn inte blir tillfrågad i leken, inte har en given lekkompis på förskolan, kan känslan av att inte vara önskvärd bli väldigt påtaglig.



Forskning visar att barn som ständigt utesluts lätt hamnar i en negativ utvecklingspiral. De tenderar att ha negativa förväntningar på sig själva och andra, exempelvis “de säger alltid nej när jag frågar om jag får vara med i leken” eller “jag får inte vara med, de hatar mig”. Effekten blir ofta att barn antingen blir utåtagerande eller passiva och inneslutna. Detta leder i sin tur till att andra barn får en negativ gemensam bild av det uteslutna barnet, exempelvis “hen vill ju vara ensam”. Ett barn som systematiskt utesluts kan leda till att barnet går bakåt i lekutveckling istället för framåt.

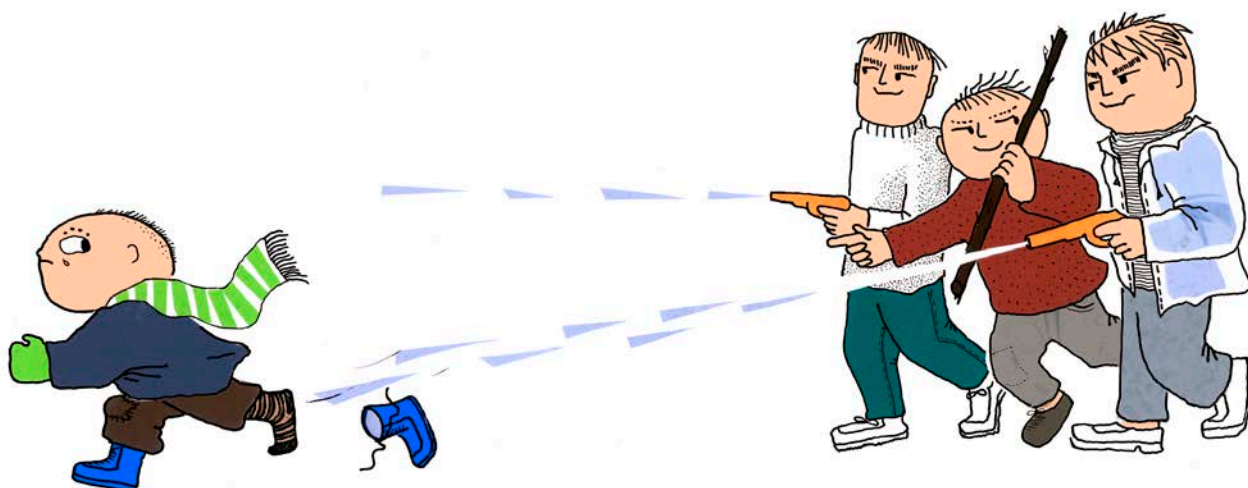
Däremot när ett barn deltar i leken, med andra barn på lika villkor, då bygger det upp självkänslan medan den som systematiskt utesluts dräneras på självkänsla. Bryter vuxna inte mönstret kan en långtgående effekt bli att barn utvecklar en inlärd hjälplöshet - det vill säga att barn utvecklar känslor som “jag kan ingenting påverka” och “det spelar ingen roll vad jag gör”.

Barn är ofta medvetna om sina positioner i gruppen. Om vuxna ger positiva signaler, “höjer” barn som utesluts och ser till att hen hamnar i positiva och spännande situationer som andra barn vill vara med i, kommer övriga i barngruppen att lättare kunna omvärdera sin bild av förskolekompisen.

## Tips till pedagoger

**Gör en kartläggning med fokus på barnens lekmönster eller vänskapsrelationer. Utifrån den kan ni ta fram åtgärder för de barn som eventuellt inte ingår eller uppfattas ingå i en social gemenskap.**

- Behöver barn i barngruppen hjälp att utveckla lekstrategier för att komma in i lekar?  
Hur kan ni som pedagoger vara ett stöd i detta?
- Vad kan vara uteslutande? Kan vi skapa miljöer som främjar barns känsla av inkludering, samhörighet och solidaritet?



## Boksamtal med barnen

Ett sätt att ta sig an en bok är att genomföra ett boksamtal tillsammans med barnen. Ni pedagoger avgör vilka frågor som passar att samtala kring och hur många barn som ska vara med i samtalet.

*Vem Räddar Alfons Åberg?* handlar om Alfons som precis flyttat till ett nytt ställe och han känner ingen. Han har ingen kompis, han är ensam men inte helt ensam. Han har ju Mållgan, en osynlig, hemlig kompis som bara Alfons kan se. Mållgan kommer alltid när Alfons är som mest ensam. Tills en dag, då Alfons träffar Viktor.



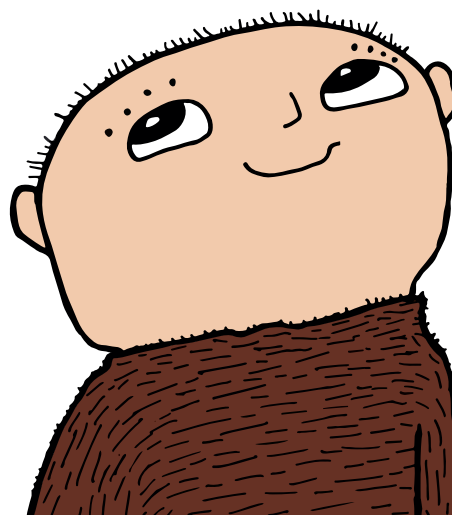
- Kan ni berätta om något ni tyckte särskilt mycket om i boken?
- Är det någon i berättelsen som ni skulle vilja vara?



- Kan ni berätta om något i boken som ni inte tyckte om?
- Kan ni berätta om det var något i boken som ni inte förstod?

### Inspiration från Alfons

- Kan ni berätta om något ni tycker att Alfons gör bra och som ni skulle vilja pröva att göra själv?  
Kan ni ge exempel?



## Vem räddar Alfons Åberg?

- Hur brukar ni göra när ni känner er ensamma? Fundera på när ni varit på ny plats, eller kanske ny avdelning eller ny förskola, någon situation när ni var nya, hur kändes det?
- Alfons hemlige kompis Mållgan – var den bästa kompis man kunde ha, enligt Alfons. Mållgan kom alltid då Alfons var ledsen och ensam. Har ni hemliga kompisar? När vill ni/ brukar ni leka med hemliga kompisar? Är det bara när man känner sig ensam?
- Hur känns det att leka med en låtsaskompis? Vill ni berätta något om en hemlig kompis?
- Har ni några tips på sätt att våga lära känna andra barn fastän ni kanske känner er blyga ibland (såsom Alfons eller Viktor i boken?)
- Mållgan försvann när Alfons lärde känna Viktor. Tror ni att Mållgan blev ledsen? Vart tog han vägen?
- Alfons och Viktor blev kompisar. En vänskap som var både härlig, besvärlig och krånglig. Hur kan det vara så?

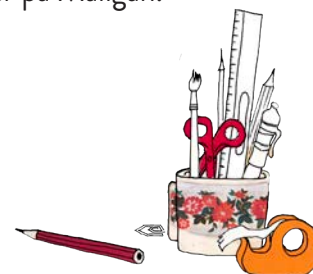
## Aktivitet 1 – Måla eller skapa Mållgan och andra hemliga kompisar

Efter att ha läst *Vem räddar Alfons Åberg?* och haft boksamtal där ni bland annat pratat om hemlige Mållgan, låt barnen måla eller skapa figurer, av en hemlig kompis. Kanske vill ni bli inspirerade av Gunilla Bergströms kollageteknik, klippa i tyg, bilder från tidningar eller annat material.

Hur ser en hemlig kompis ut? Är det ett djur, en sagofigur, ett barn, en vuxen? Vad kan man göra tillsammans med sin hemliga kompis? Låt barnen berätta.

På [friends.se/vanskapsdagen/material-2024/](https://friends.se/vanskapsdagen/material-2024/) kan ni ladda ner målarbilder på Mållgan. Målarbilderna är framtagna av Bok-Makaren och Rabén & Sjögren.

## Aktivitet 2 – Vernissage om Mållgan och andra hemliga kompisar!



Förbered en vernissage av bilder eller figurer av Mållgan och andra hemliga kompisar som är viktiga och betydelsefulla för barnen. Sätt upp målningar eller placera ut figurer på avdelningen inför Vänskapsdagen så att fler kan få ta del av konsten!

## Övningar

### Kom så leker vi!

Med den här leken kan ni tillsammans stärka gruppkänslan och genom rollspel träna barnen på att bjuda in varandra i sina lekar.

#### Gör så här:

1. Dela in barnen i två grupper. Grupp 1 får gå avsides och får tillsammans med en pedagog bestämma en lek eller aktivitet.
2. Grupp 1 går fram till grupp 2. Grupp 1 säger i kör: "Kom så leker vi!"  
Grupp 2 svara då: "Vadå?"
3. Grupp 1 visar med sina kroppar vilken lek eller aktivitet som de kommit överens om.  
De kan prata men får inte säga själva namnet på leken eller aktiviteten.
4. Grupp 2 gissar vilken lek eller aktivitet och när de gissat rätt får de delta så att alla leker tillsammans. Efter en stund är det grupp 2 som bestämmer lek eller aktivitet och grupp 1 som gissar.

#### Att prata om efteråt

När ni har lekt färdigt kan ni reflektera kring att bjuda in varandra i lek och aktiviteter.

Utgå från dessa frågor:

- Hur känns det att sällan eller aldrig bli inbjuden i en lek eller aktivitet?
- Hur känns det när någon annan bestämmer allt i leken?
- Hur kändes det att bjuda in till lek?
- Hur gör vi när vi bjuder in en förskolekompis i leken?
- På vilket sätt kan vi bli bättre på att bjuda in varandra i lek och aktiviteter?
- Vilka lekar kan man leka tillsammans allihop i förskolegruppen.



## Övningar

### Befria en kompis

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

#### Gör så här:

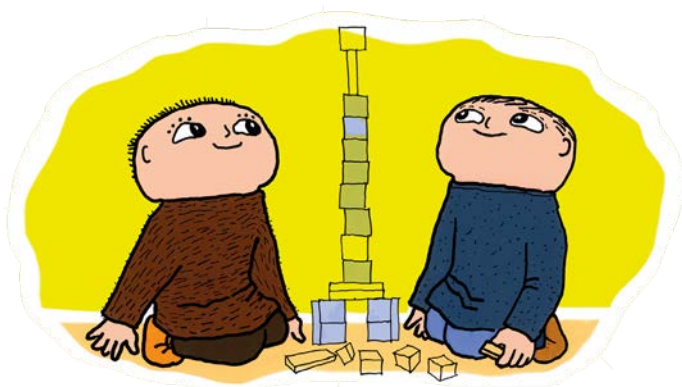
1. Berätta för barnen att de ska få leka en lek där de får öva på att hjälpa varandra. Målet är att så många som möjligt ska vara i rörelse, leka och ha kul.
2. Varje barn får en ärtpåse (eller något annat föremål ex. en vante) som de sätter på huvudet.
3. Du bestämmer utifrån barnens och rummets förutsättningar 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?
- Hur kan vi, pedagoger, se till att alla barn ska kunna leka och ha kul tillsammans?



# Är du feg, Alfons Åberg?

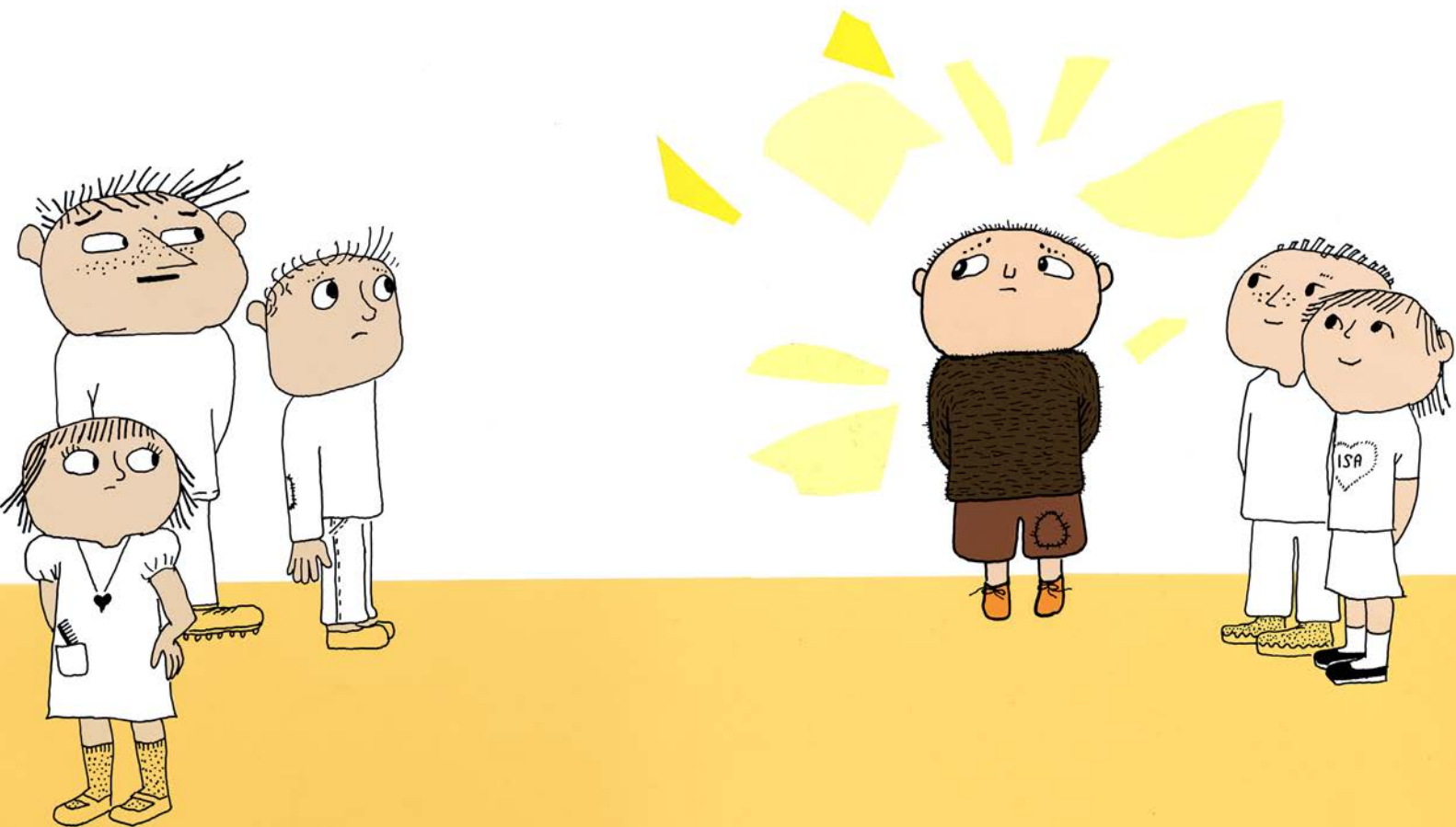
## Kollegial reflektion

Är du feg, Alfons Åberg? handlar om mod och civilkurage. Att våga stå upp för sig själv men även för varandra. Det är inte alltid så lätt att våga stå upp för sig själv eller för andra, det är något vi måste öva på. Det krävs mod att våga säga ifrån och även det behöver vi öva på.

Lyssna gärna på avsnittet *Om magkänsla* i [Barnens podd med Farzad](#), tillsammans med barnen. Avsnittet handlar om den där känslan i magen som vi kan få när något känns bra eller fel.

Prata sedan med barnen om magkänsla och hur den kan kännas.

Hur gör ni för att barnen ska kunna öva på att vara modiga?



## Boksamtal med barnen

Ett sätt att ta sig an en bok är att genomföra ett boksamtal tillsammans med barnen. Ni pedagoger avgör vilka frågor som passar att samtala kring och hur många barn som ska vara med i samtalet.

I boken *Är du feg, Alfons Åberg?* är Alfons 6 år. Ute på gatan och på förskolan kan barnen bli osams och börja bråka och slåss. Men Alfons vill inte slåss. Han går därifrån. Det börjar tre nya barn på Alfons lekskola som börjar bråka, skrika och slåss. En dag ger de sig på Alfons. Men han vill ju inte slåss.



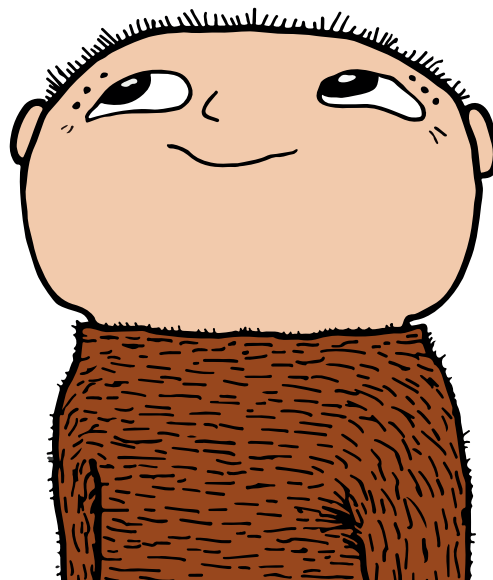
- Kan ni berätta om något ni tyckte särskilt mycket om i boken?
- Är det någon i berättelsen som ni skulle vilja vara?



- Kan ni berätta om något i boken som ni inte tyckte om?
- Kan ni berätta om det var något i boken som ni inte förstod?

### Inspiration från Alfons

- Kan ni berätta om något ni tycker att Alfons gör bra och som ni skulle vilja pröva att göra själv?  
Kan ni ge exempel?



## Är du feg, Alfons Åberg?

- I boken *Är du feg, Alfons Åberg?* 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 man känner att något är rätt eller fel kan det kännas i kroppen. Ibland kan man säga att det är en magkänsla. Hur skulle ni beskriva magkänsla?



## Aktivitet 1 – Härliga förskolan!

### Syfte

- Att öka självkänslan hos barnen.
- Att 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 i på förskolan.

### Gör så här

1. Förbered papperslappar i form av hjärta och ge varje barn ett hjärta.
2. Nu ska barnen komma på en bra egenskap hos dem själva, t.ex. omtänksam, nyfiken, snäll, påhittig, rolig o.s.v. 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.



## Aktivitet 2 – Vernissage av alla härliga hjärtan

Skapa en vernissage av alla härliga hjärtan. Sätt upp alla hjärtan på förskolan och låt sedan alla föräldrar läsa allt fint som står om alla barn på förskolan.

## Övningar

### Säga ifrån

Det är inte alltid så lätt att säga ifrån, det är något som kräver mod och som vi alla behöver träna på. Börja med att läsa upp nedan berättelse för barnen. Ni kan gärna använda två gosedjur som berättar berättelsen.

#### Material:

2 gosedjur

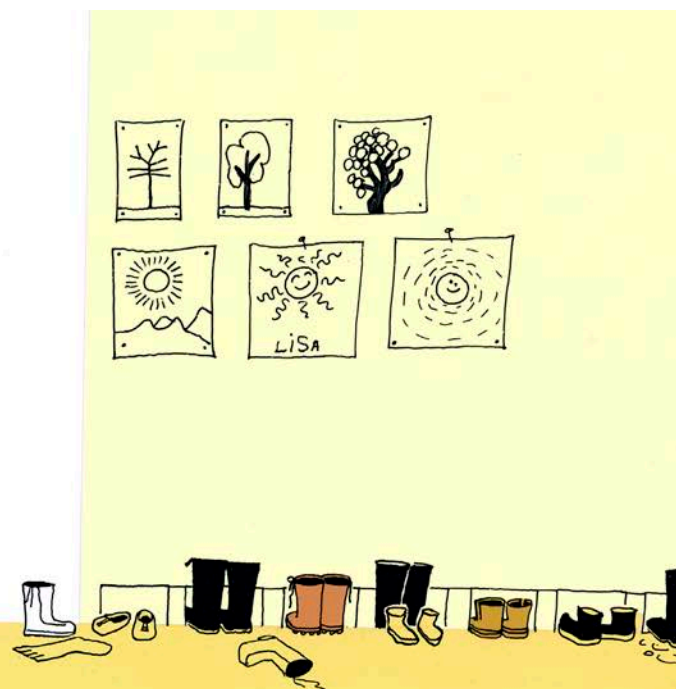
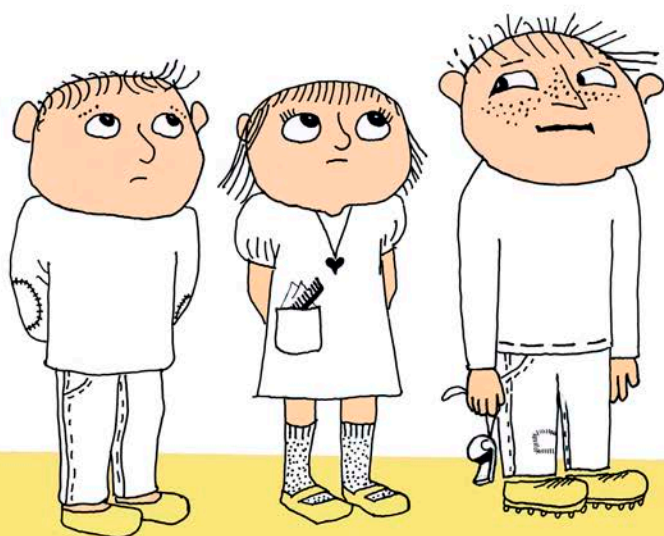
#### Berättelse

*”En dag börjar tre nya barn i lekskolan (förskolan) ... och genast på morgonen börjar de bråka, skrika, slåss och ställa till oreda så att både fröknar och barn blir trötta och lessna. Det bråkar hela första dagen. Och hela andra. Tredje dagen tänker de starta mer slagsmål - och nu är det Alfons som de ger sig på.”*

Låt nu barnen få träna på att säga ifrån på ett schysst sätt.

Stå upp, båda fötterna stadigt i marken, axlarna bak och så räknar du till tre och säger: ”Sluta, lägg av.”

Öva några gånger. Vad mer kan man säga för att säga ifrån? Låt barnen komma med egna förslag på vad de kan säga eller göra. Påminn barnen om att de alltid kan hämta en vuxen, det är också att agera.



## Övningar

### Hjältemattan

#### Syfte

- Att synliggöra vad man kan göra för att skapa en bra stämning.
- Att stärka barnens goda egenskaper.
- Att träna på att prata om sig själv i positiva ordalag.

#### 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 man stå och berätta om någon gång då man 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 man berätta om en gång när man hjälpt en kollega, när man har bitt om ursäkt för något man gjort, när man 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 applåderna, och ge gärna positiv respons till varje barn som berättar.
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 låta barnen berätta om situationer där klasskamrater varit hjältar.
10. Ha gärna kvar mattan i rummet och använd den då och då för att lyfta fram alla barn och deras positiva handlingar.
11. Om barnen är blyga är det bättre att göra övningen i mindre grupper.

