

# Extramaterial för vårdnadshavare

friends  
Snällkalendern



# Hej!

För nionde året i rad inspirerar Friends Snällkalender till att göra något snällt för sig själv och sin omgivning varje dag fram till 24 december. De snälla utmaningarna i Snällkalendern gör världen lite snällare, gladare och bättre - tack för att ni bidrar till det!

Men de snälla utmaningarna sprider inte bara härlig stämning. De lär oss också viktiga saker som empati och att stå upp för sig själv och andra - färdigheter som hjälper oss hela livet! Vi får träna på att inkludera människor runtomkring oss, men också att vara snälla mot oss själva. Det är något som både barn och vuxna mår bra av att träna på!

Tack för att ni sprider snällhet och är med i kampen mot mobbning!

## Hjälp oss att göra Snällkalendern och extramaterialet ännu bättre!

Vi vill göra Snällkalendern ännu bättre och på så vis uppmuntra till att sprida mer snällhet. En snäll handling som DU kan göra för oss är att svara på några korta frågor om hur vi kan förbättra Snällkalendern och extramaterialet. Det tar max 2 min att svara och du är anonym.



Här hittar du till frågorna:

<https://tinyurl.se/ayh>

Har du frågor eller synpunkter kan du också kontakta [snallkalendern@friends.se](mailto:snallkalendern@friends.se).

## Om Friends

Friends är en av Sveriges starkaste röster för varje barns rätt till trygghet och har sedan 1997 arbetat för en värld där inget barn utsätts för mobbning. Varje dag ger vi vuxna och barn kraft att agera och verktyg att förändra, så att alla barn ska kunna gå trygga till skolan och ut i livet.

För dig som arbetar i skolan 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.

# Tips på hur du kan använda och prata om Snällkalendern

Det här extramaterialet fungerar som inspiration och stöd för dig som köpt årets Snällkalender till familjen. Vi på Friends vill tipsa om att avsätta en tid där ni tillsammans öppnar dagens lucka. Gör gärna detta på morgonen så ni har hela dagen på er att göra dagens snälla utmaning. Följ upp senare under dagen hur utmaningen gick.

Fundera också på vad du som vuxen kan göra för att vara en förebild. Gör gärna dagens snälla utmaning på ditt eget sätt och prata med ditt barn om hur det kändes för dig. Många av utmaningarna kan ni med fördel göra tillsammans. Det är ett bra sätt att bygga en trygg relation – och det är förstås mycket roligare att göra utmaningen tillsammans!

**Här är förslag på frågor som du kan använda dig av för att prata om Snällkalendern och de snälla utmaningarna under december:**

- Hur kändes det att göra dagens snälla utmaning?
- Vad gjorde du? Be barnet berätta vad hen gjorde.
- Fick du någon respons på det du gjorde?
- Ställ gärna någon specifik fråga kopplat till luckan. Exempelvis:
  - Hur kändes det att hålla upp dörren för någon? (2 december)
  - Hur kändes det att bara säga uppmuntrande och snälla saker till andra? (5 december)
  - Hur kändes det att säga vad du tycker? Vad det svårt eller lätt? (12 december)

## Inspirationsmaterial i lucka 10 och 16

I lucka 10 och 16 finns QR-koder där ni kan ladda ner material att skriva ut som hjälper er att genomföra dagens snälla utmaning. Här är en länk till samma sida där du kan ladda ner materialet: [friends.se/snallkalendern/luckinnehall](https://www.friends.se/snallkalendern/luckinnehall). Det blir tillgängligt tre dagar innan respektive dag, för att inte avslöja för tidigt vad utmaningen är.

**Tack för att ni sprider snällhet med Snällkalendern. Vi hoppas att ni blir inspirerade till att fortsätta sprida snällhet varje dag, året runt!**

# Mer inspiration på temat

På Friends brukar vi prata om att säga hej, säga till och säga ifrån. Det är tre enkla sätt som bidrar till att stoppa och förebygga mobbning.

## Säg hej

Ett litet ord som HEJ kan betyda otroligt mycket för en annan person. Det finns många olika sätt att inkludera varandra på exempelvis säga hej, fråga hur helgen har varit eller höra av sig till någon som man inte pratat med på länge.

## Säg till

Att våga prata med och säga till en vuxen när vi ser någon annan bli utsatt är en av de viktigaste sakerna vi kan göra.

## Säg ifrån

Att våga stå upp för sig själv eller säga ifrån till någon annan kräver mod och är något som vi alla behöver öva på.

## Prata gärna med ditt barn utifrån dessa tre teman. Här kommer förslag på samtalsfrågor:

- Hur är en bra kompis?
- Vilka egenskaper är viktiga hos en kompis?
- Vad är svårast med att vara en bra kompis?
- Hur vill du att vuxna ska vara när du berättar något som känns svårt?
- Vilka vuxna brukar du prata med?
- Vad är det som gör att du pratar med just dom? Har de några specifika egenskaper som gör att de är extra bra att prata med?
- Varför är det svårt att ibland stå upp för en kompis?
- Vad är det som gör att du vågar stötta en kompis som kanske blir utsatt för något elakt?
- Vad kan du göra för att våga stå upp för dig själv?

## Kunskapsbanken för föräldrar och närstående

I Kunskapsbanken hittar du som förälder och närstående kunskap och guider kopplat till mobbning, kränkningar och trakasserier. Lär dig steg för steg hur du kan stötta ditt barn i svåra situationer, vad skolan har för ansvar eller hur olika typer av mobbning kan se ut.

**Besök kunskapsbanken för föräldrar och närstående**