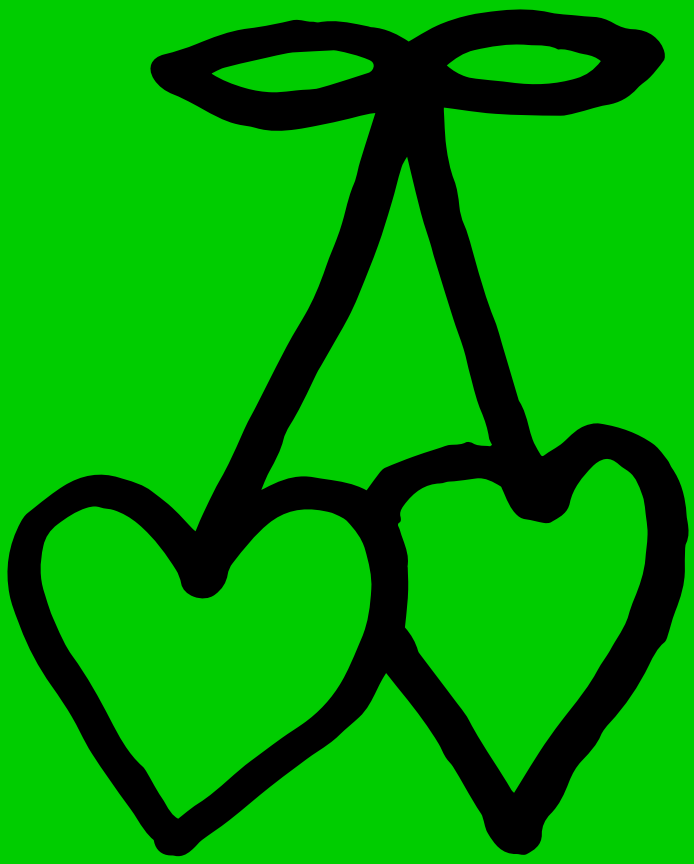
Snällkalendern 2026

Extramaterial för förskolan



Friends

Hej

För elfte året i rad inspirerar Friends Snällkalendern till att göra något snällt för sig själv och för andra varje dag fram till jul. Årets kalender och luckor tar avstamp i Musse och Heliums värld. I förskolan kan Snällkalendern bli ett roligt och lekfullt sätt att träna barns empati, respekt och samarbete.

Så kan ni arbeta med Snällkalendern i barngruppen

- Öppna dagens lucka tillsammans.
- Gör en enkel aktivitet kopplad till dagens uppdrag.
- Prata kort om hur det kändes och vad barnen upptäckte. Vissa luckor kan ni med fördel följa upp dagen efter.
- Låt barnen komma med egna idéer på hur man kan vara snäll.
- Koppla gärna reflektionerna till skolans trygghetsarbete.



Tre teman att återkomma till

SÄG HEJ.

Att säga hej är ett sätt att visa att någon finns. Det kan vara början på en lek, ett igenkännande eller en ny vänskap. Det visar också barn som känner sig ensamma att någon har sett dem.

SÄG TILL.

Att säga till är att be en vuxen om hjälp när något känns fel. Det kan handla om något som barnet själv är med om eller som händer någon annan. Det är viktigt att det finns vuxna i barnets närhet som barnet litar på, annars är det svårt att våga berätta.

SÄG IFRÅN.

Säg ifrån Att säga ifrån är att markera när något inte är okej. Det kan vara med ord, kroppsspråk, i stunden eller genom att trösta efteråt. Barn ska inte lösa svåra situationer ensamma, men deras förmåga att stå upp för sig själva och andra spelar roll för hur situationen utvecklas.

Luckspecifika frågor och aktiviteter

Lucka 1:

Gör så här: Använd er av två dockor eller gosedjur och låt dessa två hälsa på varandra. Den ena säger hej och den andra vinkar. Låt barnen sedan välja ett sätt de vill hälsa på vid samlingen.

Samtala: Hur kan man säga hej? Kan man hälsa med handen också?

Lucka 2:

Gör så här: Visa med hjälp av en docka något den kan, till exempel bära en kloss eller hjälpa en kompis. Låt barnen rita, visa eller få hjälp att sätta ord på något de kan.

Samtala: Vad tycker du om att göra? Vad vill du prova igen?

Lucka 3:

Gör så här: Låt barngruppen göra en hälsning genom att rita en gemensam bild till en annan avdelning eller någon vuxen de känner.

Samtala: Hur kan vi säga hej till någon som inte är här just nu?

Lucka 4:

Gör så här: Låt en docka eller ett gosedjur hjälpa en annan. Visa hur det kan se ut när den tackar: ”Tack för att du hjälpte mig”.

Samtala: Vad gjorde dockan som hjälpte? Hur kan den andra visa tack?

Lucka 5:

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Sätt på musik som ni vet att barnen gillar. Fråga om barnen vill dansa, röra en hand, sitta och gunga eller lyssna. Visa med en docka hur man frågar och tar emot eventuellt ett nej.

Samtala: Vill dockan dansa nu? Vad kan vi göra om den vill lyssna?

Lucka 6:

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Visa med hjälp av en docka som blir ledsen när någon tar en sak. Låt en annan docka söka upp en pedagog. Barnen får ge förslag på hur de kan berätta eller visa en pedagog att de behöver hjälp.

Samtala: Vem här kan hjälpa dockan? Hur kan dockan visa att något är fel?

Lucka 7:

Gör så här: Bjud in barnen att hjälpa till med en liten uppgift: lägga fram papper, bära något eller lägga tillbaka leksaker. Gör uppgiften tillsammans.

Samtala: Vad behöver vi hjälp med? Varför är det bra att hjälpas åt?

Lucka 8:

Gör så här: Låt en docka eller ett gosedjur vilja vara med i leken och en annan docka frågar ”Vill du vara med?”.

Samtala: Vad kan dockan få göra i leken? Vill den vara med eller leka själv?

Lucka 9:

Gör så här: Dekorera pepparkakor om det passar verksamheten. Alternativt kan barnen dekorera pepparkakor som ni gjort med papper. Sätt sedan upp alla pepparkakor på en vägg.

Samtala: Hur känns det när vi gör saker tillsammans? Hur kan man göra för att alla ska få vara med och bidra?

Lucka 10:

Gör så här: Låt barnen göra en stor pappersmedalj till någon eller några som hjälper gruppen. Barnen kan rita, klistra eller berätta vad de vill tacka för.

Samtala: Vem har hjälpt oss? Vad gjorde den personen?

Lucka 11:

Gör så här: Låt dockor eller gosedjur visa en kort situation där en lek övergår till konflikt. Visa ”Stopp” med ord eller hand och hur en docka hämtar en vuxen. Låt barnen föreslå vad vuxna ska göra.

Samtala: Hur kan dockan visa stopp? Hur kan vi visa stopp? Vem kan hjälpa när leken inte känns bra?

Lucka 12:

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Sortera återvinning eller laga något som är trasigt tillsammans med en vuxen.

Samtala: Var hör den här saken hemma? Kan något användas igen?

Lucka 13:

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Tänd ett batteriljus och låt dockorna säga något vänligt till varandra. Gör en gemensam hälsning till en annan barngrupp med ord, bilder eller tecken.

Samtala: Vad kan vi säga när någon behöver lite uppmuntran?

Lucka 14:

Gör så här: Erbjud två val för barnen, exempelvis en bok eller en sång. Barnen får visa, peka eller säga vad de vill göra. Återge deras olika önskemål och förklara hur ni gör idag.

Samtala: Vad vill du? Hur låter vi alla få komma till tals?

Lucka 15:

Gör så här: Visa barnen olika sätt att hälsa på, det kan vara med ord, tecken, bild eller rörelse. Ni kan även testa att säga hej på andra språk.

Samtala: Vad mer än ord kan visa att någon är välkommen? Hur går vi vidare från hej till gemenskap?

Lucka 16:

Gör så här: Låt en docka eller ett gosedjur vara ledsen. Visa hur en annan kan stå i närheten och fråga ”Vill du att jag sitter här?” eller hämta en vuxen. Låt barnen föreslå stöd.

Samtala: Vill dockan ha sällskap? Hur kan vi fråga vad den behöver?

Lucka 17:

Gör så här: Låt en docka eller ett gosedjur tappa några klossar och säga ”Jag får prova igen”. Hjälp barnen hitta vänliga ord till sig själva. De kan rita eller säga orden med dig.

Samtala: Vad kan vi säga till dockan när något går fel?

Lucka 18:

Gör så här: Använd två figurer som köar till en rutschkana. Visa hur en figur kan erbjuda den andra att gå före och hur den också kan säga ”Nu är det min tur”.

Samtala: Vems tur är det? Vill dockan släppa fram den andra idag?

Lucka 19:

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Låt en docka eller ett gosedjur behöva hjälp med en dragkedja eller att knyta skorna. Låt barnen öva på att få hjälp, de kan säga det med ord, ett tecken eller att räcka fram saken. Bekräfta barnens försök under dagen.

Samtala: Hur kan dockan visa att den behöver hjälp? Vem hjälper den?

Lucka 20:

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Bygg en koja med filtar, kartonger eller klossar under vuxens ledning. Hjälp barnen fråga ”Vill du vara med?” och ordna en uppgift eller plats åt den som vill delta.

Samtala: Hur kan vi hjälpas åt på ett bra sätt? Vad vill du bidra med?

Lucka 21:

Gör så här: Låt två dockor fråga varandra om en lek eller färg de tycker om. Barnen får ställa samma fråga till ett annat barn.

Samtala: Vad vill du fråga dockan? Hur visar vi att vi lyssnar?

Lucka 22:

Gör så här: Välj en aktivitet som exempelvis att lägga pussel, pärla, leka med lego eller kaplastavar. Visa hur man kan prova eller be om hjälp.

Samtala: Ska vi prova tillsammans? Behöver du hjälp eller en paus?

Lucka 23:

Gör så här: Skapa en gemensam teckning eller affisch där varje barn erbjuds en plats genom en färg, figur eller symbol. Berätta att alla i gruppen är viktiga.

Samtala: Hur kan vi visa att det finns plats för alla i vår lek?

Lucka 24:

Gör så här: Gör ett gemensamt kort eller låt barnen skapa egna hälsningar till någon de känner. Barnen kan välja julhälsning, vinterhälsning eller andra vänliga ord.

Samtala: Vem vill du göra glad? Vad vill du visa eller säga?

Tack för att ni sprider snällhet i förskolan!

Vi hoppas att ni blir inspirerade att fortsätta göra snälla handlingar – varje dag, året runt.



Fler resurser för dig som arbetar i förskolan

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

Besök kunskapsbanken för förskolepersonal

Fler övningar att göra tillsammans med eleverna

Vill du ha fler tips på övningar att göra i barngruppen? I vår kunskapsbank hittar du övningar och material som stärker tryggheten och gemenskapen bland barnen.

Ta del av fler övningar

Tack för att du är med i kampen mot mobbning!

Friends