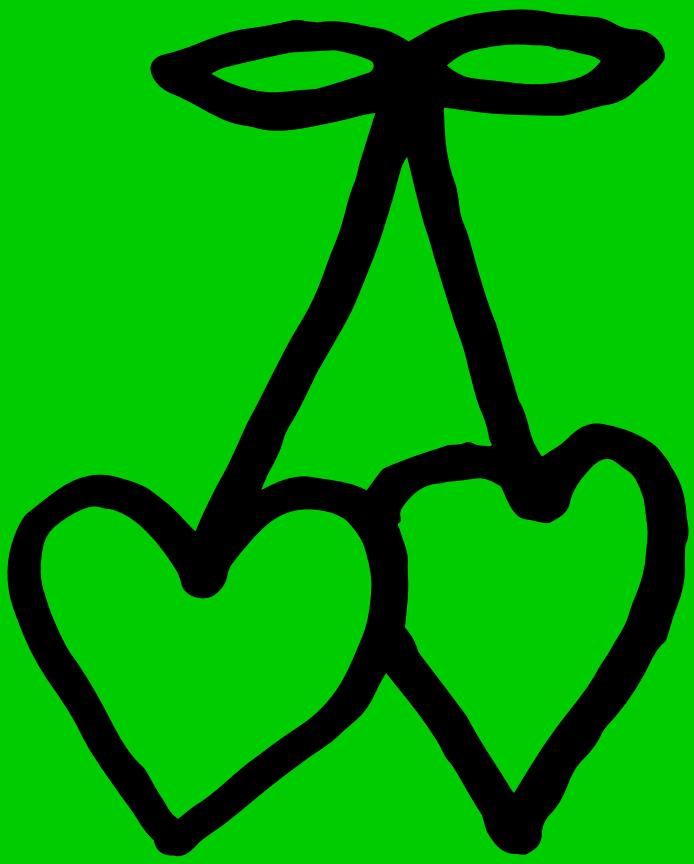
Snällkalendern 2026

Extramaterial för skolan



Friends

Hej

För elfte året i rad inspirerar Friends Snällkalender 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. Genom Snällkalendern får eleverna träna empati, mod och sociala förmågor. Välj det som passar er grupp och återkom gärna till övningarna under året.

Så kan ni arbeta med Snällkalendern i klassen



- Öppna dagens lucka tillsammans, gärna på morgonen.
- Diskutera uppdraget och låt eleverna prova under dagen.
- Följ upp tillsammans: Hur kändes det? Vad hände? Hur reagerade andra? Många av luckorna kan ni även följa upp dagen därpå.
- 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.

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: Leenden och välkomnande

Gör så här: Låt eleverna föreslå olika sätt att visa att någon är välkommen. Exempelvis genom ett leende, en vinkning eller en hälsning. Låt eleverna prova något av detta under dagen och följ sedan upp hur det kändes.

Samtala: Hur kan vi märka att någon vill ha kontakt? Kan man vara vänlig också när man inte känner sig glad?

Lucka 2: Upptäck egna styrkor

Gör så här: Låt eleverna skriva, rita eller berätta tre saker de kan eller håller på att lära sig. Ge vardagliga exempel, som att lyssna, spela gitarr, simma eller hitta på lekar. Låt eleverna dela med sig av sina förslag om de vill.

Samtala: Måste alla vara bra på samma saker? Hur kan vi hjälpa varandra när vi har olika styrkor?

Lucka 3: Ta kontakt med någon

Gör så här: Låt eleverna tänka på en person de vill säja hej till. Låt eleverna två och två öva på att inleda ett samtal. Hälsningen kan sedan ges till någon i skolan eller tillsammans med en vuxen hemma.

Samtala: Vad kan ett hej betyda? Vad kan man säga efter hej?

Lucka 4: Uppmärksamma omtanke

Gör så här: Låt eleverna komma på förslag på saker de kan säga för att visa omtanke. Skriv upp dessa på tavlan. Exempel: ”Tack för att du väntade”. Testa att göra en av dessa handlingar under dagen.

Samtala: Vad gör en komplimang hjälpsam? Hur kan man visa uppskattning på olika sätt?

Lucka 5: Bjud in till dans

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Låt eleverna välja musik tillsammans. De ska sedan tillsammans skapa en dans som inkluderar hela klassen. Om någon inte vill vara med är det helt okej.

Samtala: Hur gick det att samarbeta kring uppgiften? Hur ska vi göra när vi vill olika saker?

Lucka 6: Berätta för en vuxen

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Låt eleverna rita eller skriva en lista på vilka vuxna i skolan de kan prata med om något jobbigt har hänt.

Samtala: Hur vill du att en vuxen lyssnar? Vad kan du göra om den första vuxna inte hjälper?

Lucka 7: Hjälp till tillsammans

Gör så här: Låt eleverna välja en uppgift i klassrummet, exempelvis att hjälpa till att dela ut material, ordna böcker eller hjälpa till att ställa i ordning. Låt eleverna även öva på att fråga vad de kan hjälpa till med.

Samtala: Hur kändes det att få hjälpa till? Varför är det bra att fråga först?

Lucka 8: Bjud in i gemenskapen

Gör så här: Låt eleverna komma på konkreta sätt att bjuda in fler på rasten: Exempelvis: ”Vill du bygga med oss?” eller ”Vill du vara med och gunga?”.

Samtala: Är det alltid samma sak att vara ensam och att känna sig ensam? Hur kan vi fråga utan att pressa?

Lucka 9: Dela en pepparkaksstund

Gör så här: Baka eller dekorera pepparkakor om förutsättningar finns på skolan. Ni kan även rita pepparkakor och sedan skriva vänliga hälsningar på dessa. Skapa därefter en gemensam vägg med alla ritade pepparkakor.

Samtala: Låt eleverna dela med sig vad de skrev för vänliga hälsningar på sina pepparkakor.

Lucka 10: Tacka den som ger stöd

Gör så här: Låt eleverna rita en medalj till en person som det tycker har varit extra modig eller snäll. Klassen kan tillsammans tacka exempelvis skolbiblioteket eller en annan funktion på skolan.

Samtala: Vilken handling vill du tacka för? Vad gör en person modig?

Lucka 11: Säg ifrån och be om hjälp

Gör så här: Låt eleverna träna olika sätt för att säga ifrån. Exempelvis: säg ”Sluta”, hämta en vuxen eller följ med den utsatta till en vuxen. Elever kan föreslå egna sätt som de vill säga ifrån på.

Samtala: Vad kan göra det svårt att säga ifrån? Hur kan man hjälpa utan att själv hamna i fara?

Lucka 12: Visa omtanke om planeten

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Välj ett gemensamt uppdrag. Exempelvis att sortera återvinning, laga något som är sönder eller plocka skräp tillsammans med vuxna.

Samtala: Vad kan vi använda igen? Hur blir uppgiften lättare när vi hjälps åt?

Lucka 13: Sprid ljus och värme med ord

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Skapa tre gemensamma uppmuntrande hälsningar till olika grupper i skolans vardag (exempelvis en annan klass, matbespisning osv).

Samtala: Vad kan ge någon hopp eller glädje en vanlig dag? Vilka ord vill du själv mötas av?

Lucka 14: Uttryck en egen åsikt

Gör så här: Låt eleverna ta ställning till exempelvis vilken gemensam aktivitet ni ska göra på rasten. De får skriva, prata eller använda bildstöd. Öva på att lyssna utan att avbryta.

Samtala: Kan vi tycka olika och ändå visa respekt? Hur gör vi så att alla får säga vad de tycker?

Lucka 15: Hälsa på fler sätt

Gör så här: Låt eleverna komma på olika sätt att säga hej, det kan vara på olika språk och med olika uttryckssätt. Låt eleverna välja en hälsning de vill testa under dagen.

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

Lucka 16: Finnas där för någon

Gör så här: Använd ett fiktivt exempel där någon är ledsen. Öva på att säga: ”Vill du ha sällskap?”, ”Vill du att jag hämtar en vuxen?”

Samtala: Hur kan vi ta reda på vilket stöd någon vill ha? När behöver en vuxen hjälpa till?

Lucka 17: Vänliga ord till sig själv

Gör så här: Låt eleverna skriva en uppmuntrande mening att säga till sig själv. Exempelvis: ”Jag får göra fel”, ”Jag är värd att lyssna på” eller en egen formulering.

Samtala: Vad skulle du säga till en vän som gjort ett misstag? Kan du säga något liknande till dig själv?

Lucka 18: Ge plats med respekt

Gör så här: Prata om olika kösituationer som kan finnas i skolan. Låt eleverna öva på att fråga ”Vill du gå före?” och att både tacka ja och tacka nej.

Samtala: När kan det hjälpa någon att få gå före? Vad innebär det att visa någon respekt?

Lucka 19: Be om hjälp

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Låt eleverna välja en aktivitet eller lek som de ska genomföra. De ska sedan prova en hjälpreplik: ”Kan du visa första hur man ska göra?”.

Samtala: Hur vill du bli bemött när du ber om hjälp? Vad kan du prova om hjälpen inte räcker?

Lucka 20: Bygg plats för fler

Helglucka som kan flyttas eller väljas bort.

Gör så här: Bygg en gemensam koja av tillgängligt material eller rita en tillsammans.

Samtala: Hur kan fler vara med och bestämma? Vad gör vi om någon vill delta men inte kommer in i leken?

Lucka 21: Ställ en nyfiken fråga

Gör så här: Ge exempel på nyfikna frågor som börjar med: hur, var, när eller vem. Låt eleverna samtala i par, som läraren delar in i, exempelvis om en lek eller bok de gillar. Eleverna ska sedan ställa nyfikna frågor till varandra. Det går bra att eleverna säger pass.

Samtala: Hur kan en fråga visa intresse? Hur märker vi om någon inte vill svara?

Lucka 22: Prova något som är svårt

Gör så här: Välj en utmaning, som att vika en pappersloppa eller prova ett nytt spel. Visa hur man kan dela upp uppgiften och att hjälpa varandra om det behövs.

Samtala: Vad hjälpte när det blev svårt? Hur vet vi när vi behöver ändra sätt eller ta en paus?

Lucka 23: Påminn om allas värde

Gör så här: Skriv tillsammans en hälsning till hela klassen om att alla hör till. Låt eleverna bidra med ord, symboler eller bilder och läs upp det gemensamma resultatet.

Samtala: Hur visar vi att alla har en plats i klassen, även när någon gjort fel? Vad kan vuxna göra?

Lucka 24: Skicka en vänlig hälsning

Gör så här: Låt eleverna skriva eller rita en hälsning till en valfri person. Gör aktiviteten före lovet eller som en helt frivillig idé för ledigheten.

Samtala: Vad vill du att personen ska känna? Hur kan en hälsning visa omtanke utan att kräva svar?

Tack för att ni sprider snällhet i skolan!

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

Fler resurser för dig som arbetar i skolan

I Friends kunskapsbank för skolpersonal hittar du kunskap, konkreta råd och praktiska verktyg som hjälper dig att skapa en tryggare skola.

Besök kunskapsbanken för skolpersonal

Fler övningar att göra tillsammans med eleverna

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

Ta del av fler övningar

Friends Råd & Stöd

Kontakta oss om du behöver råd och stöd i en pågående kränkningssituation eller om du vill ha tips på hur du kan arbeta främjande och förebyggande med din klass.

Kontakta Friends råd och stöd



Tack för att du är med i kampen mot mobbning!

Friends