

Vänelevens

HANDBOK



Innehåll

Vad roligt att du är en vänelev!	1
Jag som vänelev.....	2
Mål och värderingar för vänelevsverksamheten	6
Vänelevsverksamhetens värderingar	7
Vänelevsverksamhetens mål.....	8
Så här förebygger jag mobbning och ensamhet	12
Normer.....	20
Så här leder jag gruppen och lekar	23
Så här kommer jag på idéer och planerar	29
Så här utvärderar jag.....	35
Vänelevens tips	38

Utgivare: Folkhälsans förbund

Illustrationer: Terese Bast

Tryck: ADD Oy Ab

Handboken baserar sig på Mannerheims Barnskyddsförbunds material Tukioppilaan työvihko (2025). Projektet finansieras av Social- och hälsovårdsministeriet.

Folkhälsan 2026

Vad roligt att du är en vänelev!

Som vänelev är du med och skapar en bra stämning i skolan. Du stöder eleverna att lära känna varandra, är med och skapar gemenskap, förebygger mobbning och utanförskap. Små handlingar, som att hälsa och fråga hur någon mår, har stor betydelse. Som vänelev lägger du märke till dem som blir ensamma och bjuder in dem att vara med. Du lär dig också nya färdigheter och kan få nya vänner.

Detta häfte innehåller korta teoretiska avsnitt och reflektions- och planeringsuppgifter. Uppgifterna hjälper dig att fundera på hurudan vänelev du är, vilka dina styrkor är, hur du kan jobba för gemenskap och hur du kan förebygga ensamhet och mobbning. De hjälper dig också att planera evenemang, hitta på roliga aktiviteter och leda grupper så att alla kan vara med. Uppgifterna kan även diskuteras tillsammans med andra vänelever.

Folkhälsan stöder den svenskspråkiga vänelevsverksamheten runt om på skolorna och har gjort det sedan 1970-talet. Vänelever och deras handledare gör en värdefull insats för en ökad gemenskap i skolan – för alla!

Lycka till i ditt viktiga uppdrag!

Jag som vänelev

Vilken sorts vänelev vill du vara? Vilka är dina styrkor? Det behövs många olika typer av elever som vänelever. Både den modiga som vågar stå i centrum och den mer tysta observatören är utmärkta vänelever.

Som vänelev behöver du inga särskilda färdigheter. Det viktigaste är att du vill vara vänlig, hjälpa andra och bidra till att skolan är en trevlig plats för alla.

En vänelev:

- vågar vara sig själv
- är genuint intresserad av andra människor
- vill erbjuda hjälp och stöd
- behandlar alla med respekt
- är engagerad i att skapa en trevlig skolmiljö
- kan samarbeta med andra
- uppmuntrar och inspirerar andra att delta
- agerar ärligt och är pålitlig.

I det här avsnittet finns tre uppgifter där du funderar på:

- varför du ville bli vänelev
- vilka styrkor du har
- hurudan vänelev du vill vara

UPPGIFT 1

Jag ville bli vänelev, eftersom...

Minns du varför du själv blev intresserad av att vara vänelev?

Det kan finnas många bra skäl att söka till vänelev.

Välj nedan de saker som gjorde att du ville bli vänelev:

Jag ville ...

- ☐ ha något roligt att göra.
- ☐ påverka trivseln och stämningen i skolan.
- ☐ förebygga mobbning i skolan.
- ☐ motverka ensamhet i skolan.
- ☐ hjälpa andra.
- ☐ känna mig viktig.
- ☐ dela med mig av mina kunskaper och erfarenheter till andra.
- ☐ lära mig något nytt.
- ☐ testa på något nytt i skolan.
- ☐ komma med i gemenskapen.
- ☐ lära känna nya människor och få vänner.
- ☐ annat, vad? _____

UPPGIFT 2

Jag som vänelev

Var och en fungerar som vänelev på sitt eget sätt. Som vänelev kan man alltid utvecklas och lära sig mer. I den här uppgiften ska du fundera på hurudan vänelev du är.

Fyll i meningarna:

▼ Som vänelev är jag

.....

▼ Det bästa med vänelevsverksamheten är

.....

▼ Jag vill lära mig som vänelev

.....

▼ Det jag är bäst på är

.....

▼ Det som jag funderar över i vänelevsverksamheten är

.....

UPPGIFT 3

Mina styrkor

Som vänelev behöver du goda färdigheter i samspel och vänskap. Dessa utvecklar du också när du fungerar som vänelev. Stanna upp och fundera på vilka styrkor du redan har gällande kompisfärdigheter.

Välj i rutnätet de styrkor som passar dig.

Markera dem med ett kryss.

Välj sedan tre av dem som är särskilt användbara i vänelevs-verksamheten. Ringa in dem.

Jag kan:

- | | |
|--|--|
| ☐ ta hänsyn till andra | ☐ medla i konflikter |
| ☐ be om ursäkt | ☐ få andra på gott humör |
| ☐ vara ärlig mot mina vänner | ☐ märka när någon behöver min hjälp |
| ☐ leva mig in i andras känslor | ☐ stå upp för mig själv |
| ☐ vara pålitlig | ☐ kompromissa |
| ☐ komma överens med många olika människor | ☐ peppa andra |
| ☐ märka om någon blir ensam och bjuda med | ☐ behålla lugnet |
| ☐ uppmuntra andra | ☐ vara en rättvis vän |
| ☐ tycka om att glädja andra | ☐ stå upp för andra |
| ☐ ge positiv feedback | ☐ hjälpa en vän som behöver hjälp |
| ☐ diskutera med andra | ☐ uttrycka min åsikt lätt |
| ☐ lyssna bra | ☐ trösta |
| ☐ lära känna nya människor lätt | |

Mål och värderingar för vänelevsverksamheten

Vänelever har funnits i Finland ända sedan 1970 talet, och i dag finns det över 10 000 vänelever runt om i landet. Du som frivillig vänelev är en del av något stort!

Som vänelev spelar du en viktig roll i att skapa trivsel, gemenskap och en trygg vardag för alla på skolan. Vänelevsuppdraget handlar om att bry sig, ställa upp för andra och bidra med små saker som gör skillnad.

Och du är aldrig ensam. Det finns alltid andra vänelever, lärare och vuxna som stöttar dig.

Mål med uppdraget och verksamheten handlar om att

- vara med och skapa trivsel och gemenskap i skolan
- hjälpa nya elever att bli bekanta med varandra och skolan
- finnas till hands om någon elev vill prata eller fråga något
- förebygga mobbning och utanförskap
- öka elevernas delaktighet i skolan
- vara en länk mellan elever och vuxna i skolan

Målen hjälper dig att veta vad du ska satsa på och värderingarna visar hur du ska agera.

I det här avsnittet ska du fundera på:

- vilka värderingar vänelever har och hur de påverkar det ni gör
- vilka mål vänelevsverksamheten har och hur ni kan nå dem

Vänelevsverksamhetens värderingar

Jämlikhet

Varje människa ska respekteras som den är.

En vänelev accepterar sig själv och andra precis som de är.

Frivillighet

En vänelev arbetar frivilligt.

Hen vill ta gemensamt ansvar och bidra till en god stämning i skolan.

Glädje

Vänelevsverksamheten bidrar med glädje i skolans vardag.

Vänelever sprider en positiv atmosfär.

Förtroende

Man ska kunna lita på en vänelev.

Svåra saker ska dock diskuteras med vänelevshandledaren.

Respekt för barndom och ungdom

Barn och unga är experter på sina egna liv.

De vet bäst hur skolan kan bli en trevlig plats för alla.

Delaktighet och elevernas röst

Elever ska få påverka frågor som berör dem.

Vänelever planerar och genomför sin verksamhet själva i samarbete med skolan och förmedlar andra elevers röst till skolans vuxna.

Vänelevsverksamhetens mål

1. Stärka en positiv och trygg atmosfär

Vänelever arbetar för att alla ska trivas och känna sig trygga i skolan. Målet är att varje elev vågar vara sig själv och upplever att hen blir uppskattad precis som den är.

2. Öka elevernas delaktighet och gemenskap

Vänelever får möjlighet att påverka skolvardagen och uppmuntrar alla att delta genom att ordna roliga aktiviteter. De hjälper till att bygga en gemenskap där varje person är en viktig del av gruppen.

3. Förebygga mobbning och ensamhet

Vänelever förebygger mobbning och utanförskap genom att satsa på trivsel och gemenskap. Genom att ordna evenemang och aktiviteter, hjälpa elever att lära känna varandra och bjuda alla med i gemenskapen arbetar vänelever för att ingen ska bli ensam eller mobbad.



UPPGIFT 4

Vänelevsverksamhetens värderingar

Värderingar är saker som vi anser vara viktiga och som ligger till grund för vårt handlande. När man gör saker tillsammans är det bra att stanna upp och fundera: Vilka värderingar ligger bakom vänelevsverksamheten? Förverkligas värderingarna i praktiken?

Se på listan över värderingar på sidan 7. Välj två värderingar som är viktiga för dig i din roll som vänelev. Skriv ner dem här och presentera sedan för varandra (i par eller grupp).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UPPGIFT 5

Vänelevsverksamhetens diamanter

Vänelevsverksamheten har mål. Men hur kan man förverkliga dem genom praktiska handlingar?

Fundera ut **en konkret handling för varje mål.**



Hur kan jag
vara en bra
vänelev?

Hur kan jag
hjälpa till att skapa
bättre gemenskap
i klassen eller
i skolan?

Vad kan du som
vänelev göra för
att ingen ska
känna sig
utanför?

UPPGIFT 6

Hisspresentation

Vet du vad en hisspresentation är? Det är en kort presentation vars syfte är att sammanfatta det viktigaste och väcka lyssnarens intresse. En hisspresentation ska kunna framföras under en hissresa.

Skriv en kreativ hisspresentation (max 20 sekunder) där du berättar för en ny elev på er skola vad vänelevsverksamheten är hos er.

Tips:

- På vår skola fungerar väneleverna som... (vem/vilka)
- Vänelevsverksamheten ordnas för att... (varför)
- I praktiken innebär vår verksamhet att... (vad ni gör)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Så här förebygger jag mobbning och ensamhet

Som vänelev kan du förebygga mobbning och ensamhet. Din viktigaste uppgift är att skapa en skolmiljö där alla får vara sig själva och känna att de hör till gemenskapen. Hälsa, fråga hur någon mår och visa med ditt eget exempel hur man respekterar andra. En mobbningssituation kan vara förlamande för den som utsätts. Även en liten gest, som att gå fram till personen eller hjälpa hen bort från situationen, kan vara till stor hjälp. Som vänelev kan du hjälpa till att berätta om det som hänt för en vuxen och genom ditt eget agerande visa att diskriminering och osakligt beteende inte hör hemma i skolan.

Vänd dig till din handledare om du märker att det är något som oroar dig. Du kan alltid få stöd från din handledare.

I det här avsnittet finns sju uppgifter där du funderar på:

- hur en trygg vänelevsgrupp ser ut
- hur du som vänelev kan agera mot mobbning och ensamhet
- hur du kan inkludera en ny elev
- hur normer påverkar

UPPGIFT 7

En trygg vänelevsgrupp

Vad behövs för att skapa en fungerande och trygg vänelevsgrupp? I en trygg grupp vågar alla delta och uttrycka sina åsikter, man lyssnar på varandra och alla kan känna sig värdefulla precis som de är.

Skriv utanför hjärtat sådant som är viktigt för dig när du samarbetar med andra. Skriv inuti hjärtat vilka små saker du själv kan göra för att alla ska känna sig trygga och må bra i gruppen.



UPPGIFT 8

Väneleven möter utmanande situationer i skolan

Hur agerar en vänelev när hen möter en utmanande situation i skolan? En utmanande situation kan till exempel vara att märka att någon blir lämnad ensam eller att någon blir mobbad.

Fundera på följande situationer och möjliga lösningar.

Hur skulle du agera?

1. En elev som blir ensam

Situation: Vid lunchen eller på rasten är samma elev ofta ensam.

Hur kan det kännas att bli lämnad ensam? Vad skulle du själv kunna göra i den situationen?

.....

2. Hånfullt skratt

Situation: En grupp skrattar åt en elev på grund av hens klädstil.

Kan man skämta om någon annans klädsel? Vad gör du om andra förväntar sig att du ska skratta med?

.....

3. Ny elev

Situation: Till skolan kommer en ny elev som inte känner någon.

Hur skulle det kännas att komma ensam till en ny skola?

Med vilka små handlingar kan du hjälpa?

.....

4. Rastkonflikt

Situation: Två elever grälar högljutt och situationen håller på att spåra ur.

När är det bra att ingripa själv, och när ska du hämta en vuxen?
Hur håller du dig själv lugn?

.....

5. Att berätta om mobbning

Situation: En elev kommer och berättar för dig att hen har blivit mobbad.

Hur visar du att du tar hen på allvar? Hur hjälper du eleven?
Se tips för hur du kan agera på s. 38–39.

.....

Kom ihåg att ...

- Det är bra att prata med en vuxen i skolan om konflikter mellan elever. En vuxen kan vara med i konfliktlösningen.
- Om du är orolig för en annan elev kan du fråga hur hen mår. Din uppgift är ändå inte att bära tunga hemligheter eller agera terapeut. Ofta behövs vuxnas hjälp.
- Du kan hjälpa en elev att boka tid hos till exempel skolkuratorn eller så kan ni gå tillsammans och prata med en vuxen i skolan.

UPPGIFT 9

Hjälper du den som blir mobbad-mätaren

Att ingripa i mobbning är inte lätt. Många oroar sig för om de själva riskerar att bli utsatta när de ingriper. Det finns ändå många olika sätt att hjälpa den som blir mobbad. I den här uppgiften funderar du över vilket sätt som känns naturligt för dig.

Föreställ dig en situation där en elev på er skola blir mobbad på rasten. Det verkar som om hen blir förnedrad inför alla och mår väldigt dåligt. Välj bland alternativen hur du skulle kunna hjälpa den utsatta eleven och visa att du står på hans sida.

Svarsalternativ:

	skulle göra	kanske	skulle inte göra
Jag pratar med och lär känna personen.	☐	☐	☐
Jag sätter mig bredvid och håller sällskap.	☐	☐	☐
Jag skickar ett uppmuntrande meddelande.	☐	☐	☐
Jag ger ett bra råd.	☐	☐	☐
Jag hjälper personen bort från en obehaglig situation.	☐	☐	☐
Jag ber den som mobbar att sluta.	☐	☐	☐
Jag berättar för en vuxen.	☐	☐	☐
Något annat, vad?	☐	☐	☐

UPPGIFT 10

Går det att känna igen ensamhet?

En viktig uppgift för vänelever är att bjuda in dem som är ensamma. Men vem är egentligen ensam? Hur kan man märka det?

Titta på bilden nedan och diskutera följande frågor i små grupper:

- Vem av personerna på bilden tror du kan uppleva ensamhet?
Varför tror du så?
- Vad kan den här personen tänka, känna och önska sig?
- Vem av personerna på bilden skulle kunna vara vänelev?
Varför tror du det?



Visste du att man kan känna sig ensam även i en kompisgrupp, och att någon som är ensam kan vilja vara för sig själv? Utifrån går det inte att säga vem som upplever ensamhet.

UPPGIFT 11

Att inkludera dem som blir ensamma

Att uppmärksamma elever som ofta blir ensamma är en av vänelevernas uppgifter. Hur skulle du bemöta en elev som ofta är för sig själv?

Välj minst tre saker från listan nedan som du tänker genomföra.

- ☐ Jag ordnar rastaktiviteter.
- ☐ Jag hjälper elever att lära känna varandra.
- ☐ Jag ordnar lekar eller aktiviteter som gör det lättare att bekanta sig med andra.
- ☐ Jag hälsar på en elev som verkar ensam och pratar med hen, till exempel om skoldagen.
- ☐ Jag ler vänligt mot någon som verkar ensam, liksom mot alla andra.
- ☐ Jag bjuder in en elev som blivit ensam till min egen grupp eller tar hen som par i till exempel grupparbeten eller idrottslektioner.
- ☐ Jag ser till att alla får vara med i gemensamma sociala mediegrupper.
- ☐ Jag går ibland och småpratar om vanliga saker även med elever jag inte känner.
- ☐ Jag sätter mig bredvid någon som sitter ensam i matsalen.
- ☐ Jag ordnar evenemang i skolan där det finns något för alla att göra.
- ☐ Jag visar nya elever runt i skolan.
- ☐ Annat, vad?

Ibland börjar elever i er skola mitt under året eller till en ny årskurs. Att byta skola kan kännas väldigt spännande och nervöst. Ofta känner alla andra redan varandra. Det kan vara svårt att komma med i gemenskapen när man inte känner någon och kan kännas lite ensamt i början.

Fundera tillsammans på hur ni som vänelever kan hjälpa eleven att komma in i skolan och i gemenskapen.

.....

.....

.....



Normer

Normer är oskrivna regler och förväntningar som påverkar hur vi "bör" vara, bete oss eller se ut i skolan och samhället. Vissa normer skapar trygghet och respekt, medan andra kan göra att människor känner sig fel, utanför eller begränsade. Det finns normer som uppmuntrar till att alla inkluderas och respekteras, men också normer som exkluderar människor. Det handlar om vad vi uppfattar som normalt och onormalt. De som passar in i det som anses "normalt" får ofta mer makt. Det kan göra att de – medvetet eller omedvetet – kan trycka ner, ifrågasätta eller exkludera andra. Och det kan i sin tur leda till kränkningar, diskriminering eller mobbning.

Bryta normer

Normer märks ofta först när någon går emot dem. När vi börjar prata om och ifrågasätta normer blir det lättare att förstå varför vissa skämt, kommentarer eller beteenden faktiskt kan sårar eller stänga någon ute. Genom att synliggöra normer kan vi förändra dem och skapa fler sätt att vara på. Då blir det lättare för alla att känna att de får vara sig själva och bli respekterade för den person de är.

Du kan göra skillnad

Genom att vara nyfiken, våga lyssna och låta fler komma till tals bidrar du till en skola där fler känner sig trygga och inkluderade. Små saker räknas – och du kan vara en av dem som gör det bättre för andra.

TIPS!

1. Föregå med gott exempel – hälsa även på andra än dina egna vänner eller säg ifrån när någon skojar eller driver med t.ex. kläder, intressen eller betyg.
2. Ta kontakt eller visa att det ok att andra kan prata med dig.
3. Bjud med – också sådana som du inte känner.
4. Säg ifrån när du hör elaka kommentarer. Ibland kan det räcka med ”det där är inte okej”, men i allvarigare situationer kan vi behöva säga ifrån på ett tydligare sätt.
5. Engagera dig och säg din åsikt. Elever lyssnar mest på andra elever och elevers åsikter är värdefulla och viktiga i skolan.
6. Ifrågasätt normer. Fundera på varför vissa är saker pinsamma eller ”fel” att gilla?
7. Var uppmärksam på hur sociala medier påverkar, också i skolvardagen.
8. Kom ihåg att även små handlingar kan ha stor betydelse!

UPPGIFT 12

Diskutera (i mindre grupp) följande frågor:

- Vilka föreställningar hade jag om skolan innan jag började?
- Vilka nedsättande ord och kommentarer har jag hört i skolan?
Säger de någonting om vad som anses normalt och inte?
- Vilka normer finns i vår skola?

UPPGIFT 13

Tänk om materialet:



Dela in gruppen i mindre diskussionsgrupper.
Dela ut en bild eller text ur materialet så att
varje grupp får ett eget case.
Diskutera och återkoppla i gruppen.

Så här leder jag gruppen och lekar

Alla vill känna sig inkluderade, accepterade och ha vänner i skolan. Som vänelev kan du hjälpa elever att lära känna varandra genom enkla och inkluderande aktiviteter. Tänk på att grupsituationer kan vara utmanande för vissa, och att det ofta är bra att arbeta i par. Skapa en positiv stämning genom att ge uppmuntran och respekt. Deltagande ska alltid vara frivilligt, tryggt och roligt. För att känna sig säker som ledare är det viktigt att öva på att leda aktiviteter och kommunicera med gruppen, både i planerade och spontana situationer.

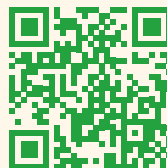
I det här avsnittet finns två uppgifter där du funderar på:

- vad du behöver tänka på när du leder lekar och en grupp
- hur du förbereder dig för att uppträda och leda en grupp

Lära känna varandra

När man leder en grupp eller håller i lekar är det viktigt att göra aktiviteterna enkla och tillgängliga för alla. Fundera på vad som kan göra det svårt för vissa att delta och hur du som ledare kan sänka tröskeln. Tänk också på hur du kan skapa engagemang, så att deltagandet känns roligt, tryggt och inkluderande för alla.

Bekanta dig med olika lekar här ►
lekar.folkhalsan.fi/



UPPGIFT 14

Planera en lek

När man väljer lekar är det viktigt att fundera över vilken grupp man leder och vad syftet med leken är. Vilka lekar skapar glädje, delaktighet och gemenskap?

Fundera på:

1. Vilka lekar har du själv lekt? Vilken är din favoritlek? Varför?

2. Vilken typ av lek passar för vänelever att leda för yngre elever?
Vad måste man tänka på?

3. Skriv ner tre olika typer av lekar.

- en aktiv lek t.ex. utomhuslek, rörelselek:
- en lugn lek t.ex. inomhuslek, avslappningslek:
- en förenande lek t.ex. samarbetslek:

.....

.....

.....



4. Välj en lek som du skulle vilja leda. Fyll i:

- Lekens namn:
- Hur många deltagare som behövs:
- Plats (inne/ute):
- Material (om det behövs):
- Lekens gång (steg för steg):
- Lekens längd:
- Hur säkerställer du att alla kan vara med och att alla har roligt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UPPGIFT 15

Tips för förberedelse

Att leda en grupp och stå inför andra kan kännas nervöst. Det visar att du tycker att uppgiften är viktig. Det lönar sig att förbereda sig. Här får du tips på hur du kan göra det lättare att hantera nervositeten.

1. En bra start

- Hälsa, le och kom ihåg ögonkontakt.
- Visa med ansiktsuttryck, gester och röst att du är entusiastisk.
- Berätta direkt i början vad ni ska göra idag och varför.
- Tala till hela gruppen.

2. Varför är du här?

- Berätta kort varför det är du som håller lektionen och varför du tycker att ämnet är viktigt.
- Kom ihåg att du inte behöver kunna allt. Handledaren hjälper till med svåra frågor.

3. Förbered dig väl

- Välj tre saker som du vill att alla ska minnas.
- Öva några dagar innan och repetera igen på morgonen.
- Titta på publiken, läs inte direkt från papperet.

4. Variation i programmet

- Varva prat och aktivitet.
- Om ni är två, kom överens om arbetsfördelningen i förväg.

5. Håll det tydligt

- Ställ en fråga i taget.
- Ge lektionen en tydlig struktur:
 - början: uppvärmning och introduktion
 - mitten: uppgifter och aktiviteter
 - avslutning: repetition av de tre huvudpunkterna

6. När du är nervös (det är helt okej)

- Titta på vänliga ansikten eller på bakre väggen.
- Byt ställning, andas djupt.
- Ett litet leende lugnar ofta.

7. Var dig själv

- Tänk att du bara samtalar med andra – du håller inte en formell föreläsning.
- Lyssna på andras tankar. Du lär själv samtidigt.

8. Våga göra misstag

- Alla gör misstag. Ofta märker eller minns ingen annan det.
- Det viktigaste är att försöka.

9. Extra tips för dig själv

- Skriv ner 1–2 egna sätt att hantera nervositet.

Så här kommer jag på idéer och planerar

I skolan skapas det ofta traditioner kring vänelevsverksamheten, men verksamheten kan också se olika ut från år till år. Det viktigaste är att du och de andra väneleverna själva planerar aktiviteterna så att de känns intressanta och inspirerande för er. Även om vänelevers viktigaste uppgift är att uppmärksamma andra under vanliga skoldagar – till exempel genom att hälsa eller hjälpa till vid behov – är även evenemang och temadagar roliga. Efter ett evenemang är det bra att stanna upp och utvärdera hur det gick och vad som eventuellt kan göras bättre nästa gång.

I det här avsnittet finns fem uppgifter där du funderar på:

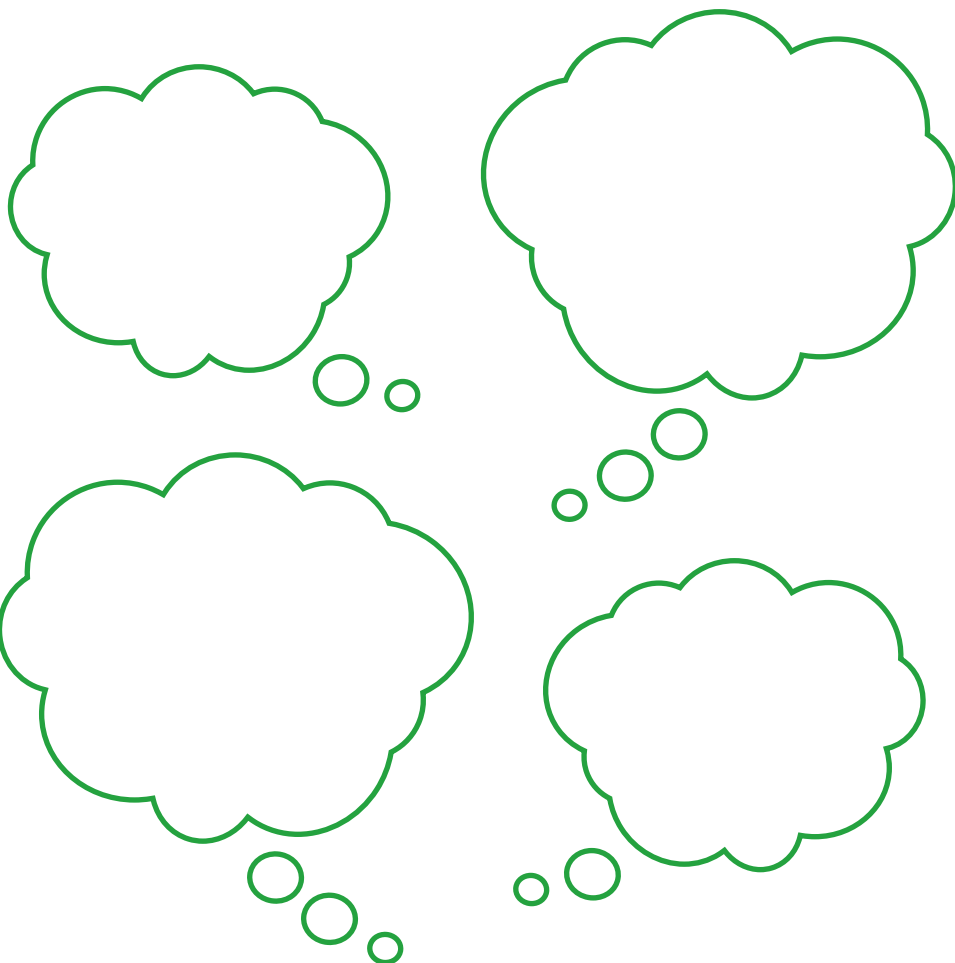
- vilka idéer du själv har för vänelevsverksamheten
- vilka små goda gärningar en vänelev kan göra i skolan
- hur man bäst informerar om vänelevsverksamheten i skolan

UPPGIFT 16

Mina idéer för vänelevsåret

Det är viktigt att alla vänelever får dela med sig av sina idéer för vänelevsåret, även om ni bara kan genomföra en del av dem.

Vad skulle du önska att ni gör? Skriv dina idéer i tankebubblorna. Berätta om dem i vänelevsgruppen.



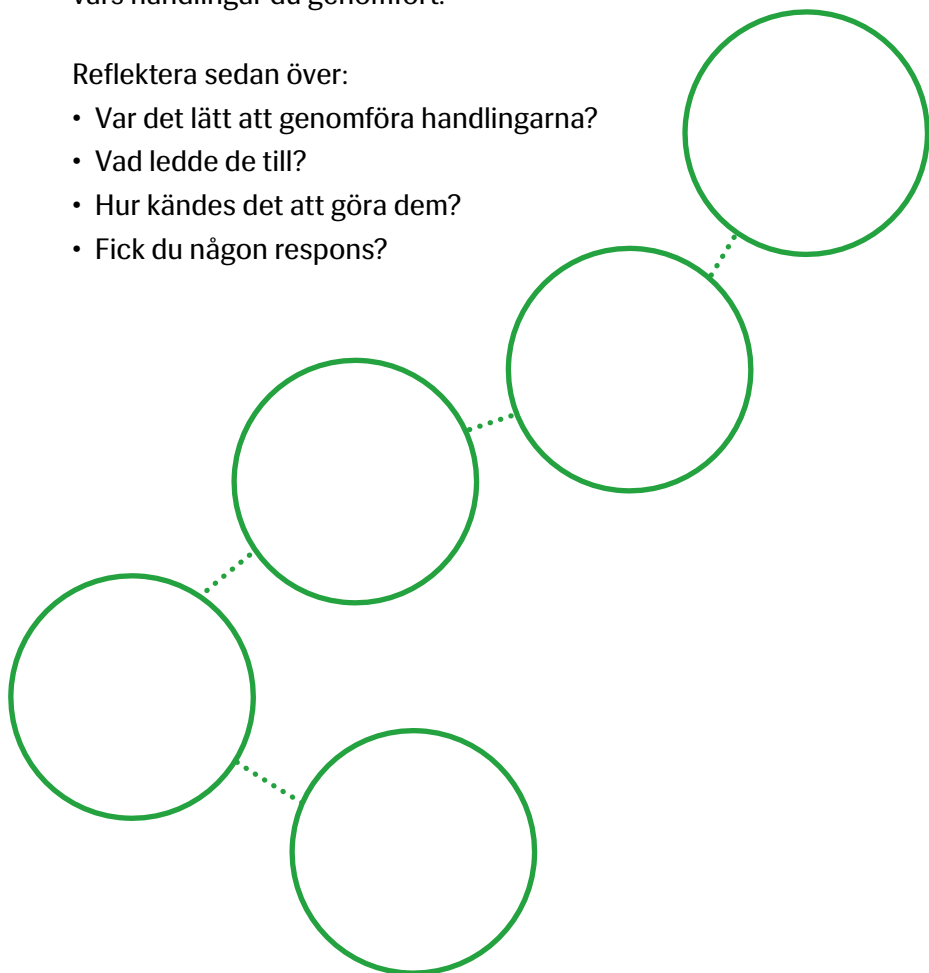
UPPGIFT 17

Ett pärlband av goda gärningar

Låt oss ha en vecka med goda gärningar! Som vänelev kan du påverka genom att göra små men viktiga handlingar för andra. Fundera ut en vänlig handling för varje dag som du ska göra i skolan. Skriv dem i pärlorna. Efter veckan färglägger du de pärlor vars handlingar du genomfört.

Reflektera sedan över:

- Var det lätt att genomföra handlingarna?
- Vad ledde de till?
- Hur kändes det att göra dem?
- Fick du någon respons?



UPPGIFT 18

Väneleverna blir bekanta

Vänelevsverksamheten ska vara synlig i skolan. Det är viktigt att informera om den så att alla på skolan vet vilka som är vänelever, vilken typ av verksamhet väneleverna ordnar och hur man kan delta.

Hur och vad skulle vara bra att berätta för andra om vänelevsverksamheten? Fortsätt meningarna:

- ▼ Jag tycker att det är viktigt att man berättar om vänelevsverksamheten att

.....

- ▼ eftersom

.....

- ▼ Jag tycker att den bästa platsen att berätta om vänelevsverksamheten är

.....

- ▼ eftersom

.....

- ▼ Jag skulle själv berätta om vänelevsverksamheten åt (vem?)

.....

- ▼ eftersom

.....

- ▼ Jag skulle berätta följande om vänelevsverksamheten för mina föräldrar

.....

- ▼ eftersom

.....

UPPGIFT 19

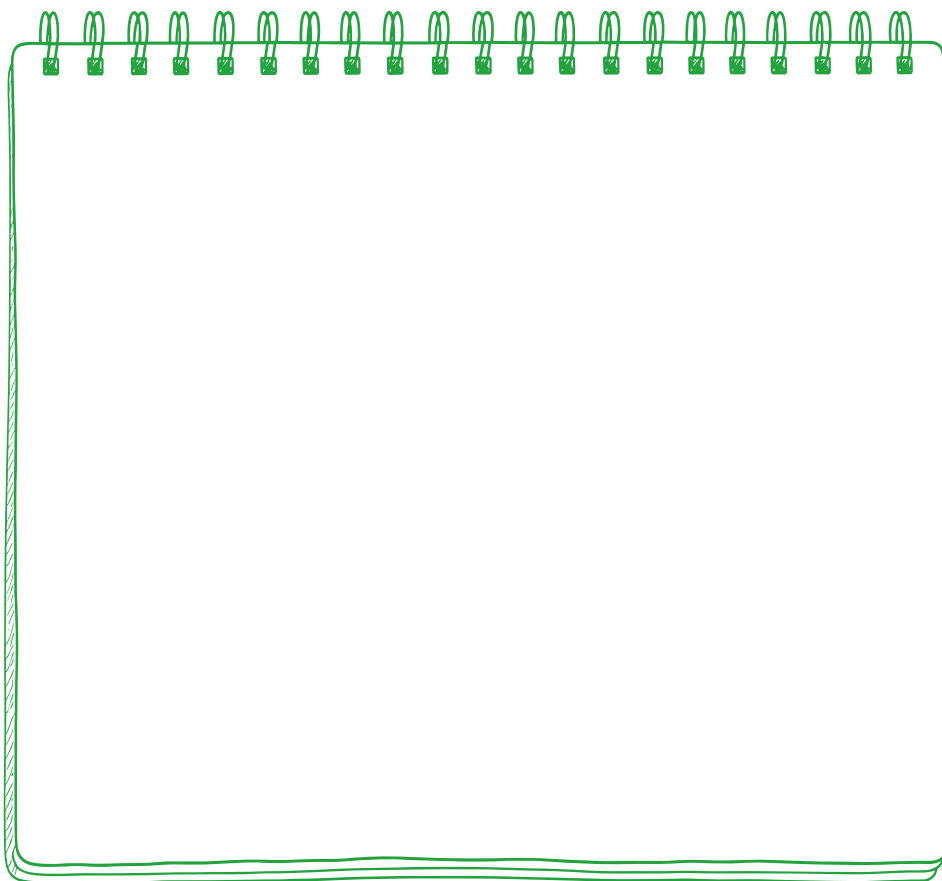
Annon

Hur får man elever att bli intresserade och vilja delta?

Planera en annons för ert evenemang eller er temadag.

Kontrollera att följande saker framgår:

Vad? När? Hur? Var? För vem? Vem arrangerar evenemanget?



UPPGIFT 20

Hur gick det?

Efter evenemang och temadagar är det bra att utvärdera hur det gick och vad man kan göra ännu bättre nästa gång.

Tänk på ett evenemang eller en temadag som ni har ordnat.

Skriv ner och bedöm följande påståenden:

▼ Genomfört evenemang:

.....

▼ Tid och plats:

.....

▼ Varför ordnades evenemanget (vad var målet)?

.....

Välj en emoji enligt din åsikt

😊 helt av samma åsikt, 😊 ganska av samma åsikt,
😐 ganska av annan åsikt, 😞 helt av annan åsikt

Evenemangets mål uppfylldes väl



Evenemanget var lyckat



Det var lätt att delta i evenemanget



Evenemanget stärkte skolans positiva atmosfär



Elevernas önskemål hade tagits i beaktande



Mina övriga tankar om evenemanget:

Du kan fundera på:

- Vad lyckades särskilt bra? Varför?
- Vad skulle ni kunna göra bättre nästa gång?
- Vad gjorde du själv under evenemanget?
- Hur lyckades du?
- Vad lärde du dig?

Så här utvärderar jag

Stanna upp och fundera över hur ditt vänelevsår har varit.
Gör den här uppgiften i slutet av vårterminen.

Tack för att du har varit vänelev och gjort ett viktigt arbete
för att skolan ska vara en trivsamt plats för alla.



UPPGIFT 21

Hur var det för mig?

Man får mycket tillbaka av att vara vänelev. Nu kan du utvärdera hur detta har uppfyllts för just dig.

På sidan 3 i häftet fanns en uppgift där du valde de saker som gjorde att du ville bli vänelev. Markera här vilka av de sakerna som faktiskt har uppfyllts under din tid som vänelev.



= önskade



= fick



Ha något roligt att göra.



Påverka trivseln och stämningen i skolan.



Förebygga mobbning i skolan.



Motverka ensamhet i skolan.



Hjälpa andra.



Känna mig viktig.



Dela med mig av mina kunskaper och erfarenheter till andra.



Lära mig något nytt.



Testa på något nytt i skolan.



Komma med i gemenskapen.



Lära känna nya människor och få vänner.



Annat, vad?



Fortsätt meningarna:

▼ Roligast var att

.....

▼ Jag är stolt över att

.....

▼ Jag lärde mig

.....

▼ Jag fick kunskap om

.....

▼ Jag lyckades med

.....

▼ Jag ger vänelevsåret betyget

.....

▼ Till nästa års vänelever vill jag säga

.....

Vänelevens tips

När någon alltid blir ensam

- Gå och prata med personen och fråga hur hen mår.
- Föreslå att hen kommer med i en lek eller aktivitet.
- Prata senare med dina kompisar om hur ni tillsammans kan inkludera hen.
- Planera tillsammans med vänelevsgruppen, till exempel ett vänelevsbord i matsalen, en "kompispool" på rasterna eller rastaktiviteter.

När någon blir utskrattad

- Haka inte på skrottet.
- Säg vänligt men tydligt att kommentarerna inte är okej.
- Stötta eleven som skrottet riktas mot. Gå och prata med hen och berätta att det som hände inte var rätt.
- Ta upp saken med vänelevshandledaren eller en annan vuxen.

När det kommer en ny elev till skolan

- Presentera hen för andra.
- Visa runt i skolan och berätta om rutinerna.
- Bjud in till rastaktiviteter eller sätt dig vid samma bord i matsalen.

När elever grälar

- Gå emellan lugnt och försök avbryta bråket.
- Föreslå att ni pratar vidare senare i lugn och ro.
- Hämta en vuxen.

När en elev berättar för dig om mobbning

- Lyssna lugnt och visa stöd.
- Ta det på allvar och tacka för att hen berättade.
- Betona att man måste berätta för en vuxen i skolan för att något ska kunna göras.
- Följ med hen till en vuxen och berätta tillsammans.
- Se till att hen inte blir ensam i situationen.

När du leder lekar eller ordnar evenemang

- Välj aktiviteter där det är lätt att vara med, även om man inte känner någon.
- Dela in i par/grupper så att ingen blir ensam.
- Be paren presentera sig för varandra.
- Välj aktiviteter där ingen riskerar att bli förödmjukad eller känna sig obekväma.
- Fundera noga över t.ex. alla hjärtans dag/vändagen: temat kan vara att lära känna en ny kompis, inte bara att uppmärksamma befintliga vänner.
- Fundera i förväg på hur du ska agera om någon bryter mot reglerna, betar sig olämpligt eller stör leken. Prata gärna i förväg med vänelevshandledaren om hur ni gör i sådana situationer.



Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



VÄNELEVENS HANDBOK

Det här är vänelevens handbok, där du hittar idéer och tips för verksamheten. Du får information om grunderna i vänelevsverksamheten, möjlighet att reflektera över din egen roll och verktyg för att skapa gemenskap i skolan. Du får också utveckla idéer och planera verksamhet, fundera över hur man leder en grupp samt utvärdera din egen resa som vänelev.