

2025-02-21

# SILJAN NEWS

Norra Dalarna



Glada elever visar här upp detaljer till deras vänskapsarmband, som de tillverkade i samband med "Vänskapsdagen" på Selja-Långlets friskola. Foto: Christoffer Landgren.

## Vänskapsdag lärde elever om snällhet: "Viktigt att ha bra kompisar"

Vänner behövs för ett bättre samhälle. Det fick eleverna på Selja-Långlets friskola lära sig i samband med torsdagens "Vänskapsdag", där de bland annat fick tillverka vänskapsarmband och skriva egna dikter.

— Vi vill att de ska ställa upp för varandra, lyssna på varandra, ge varandra talutrymme och tänka extra på "Vad betyder den här personen för mig? Vad brukar vi göra tillsammans?", säger läraren Karin Lund.

Barnen arbetade fokuserat i klassrummen denna torsdagsförmiddag. Några satt med en penna i handen för att skriva dikter, andra stod i en ring för att samtala om vad som utmärker en bra kompis.

"Vänskapsdagen" på Selja-Långlets friskola uppskattades annars av såväl elever som lärare. Att lära ut något så grundläggande, som att vara en schysst polare, är ovärderliga kunskaper. Det säger skolans rektor Cecilia Benjaminsson.

— Vi känner att det är viktigt att uppmärksamma hur man ska vara mot varandra. Det är viktigt att ha bra kompisar – något som de ska komma ihåg innan de går på sportlov.



Här fick eleverna å årskurs F1–2 svara på frågor om hur en bra kompis är. "Vet du hur du ska göra om du ser att en kompis är ledsen?" var en fråga, varav någon svarade: "Fråga vad som har hänt och hur den mår". Foto: Christoffer Landgren.

I ett annat klassrum arbetade eleverna med armband av vänskapskaraktär – och i gymnasalen lärde sig barnen att lugna ned känslorna med ett yogapass.

Innan dess, på morgonen, var det tillitsövningar som gällde.

— I tillitsövningarna var det ordlös kommunikation som gällde. Till exempel satt eleverna i en ring. De skulle då räkna till 25, men bara en av dem fick säga "1" och nästa "2". Ingen fick säga en siffra samtidigt som någon annan. Då fick de börja om på "1". I detta handlar det om att hitta ögonkontakt. Det var jättesvårt men jättekul, förklarar läraren Karin Lund.

Övningen med att falla bakåt – och lita på att någon fångar – avstod de från (en annars klassisk tillitsövning).

— Där är vi inte riktigt än. Någon kanske har lite svårt med impulskontrollen. Och den kan vara otäck även för vuxna.

Tonen mellan eleverna är annars redan god. Rektorn menar att eleverna ibland umgås med kamrater från andra klasser.

— De kan leka med varandra över åldersgränserna. Vårt faddersystem, där årskurs 6 är faddrar till förskoleklassen, gör att sexorna inte blir "stora och skrämmande". De blir snarare några som tar hand om dem.

2025-02-21



Lärarna Karin Lund, Cina Ädling och rektor Cecilia Benjaminsson var nöjda med utfallet av "Vänskapsdagen". Foto: Christoffer Landgren

Av aktiviteterna som hölls under förmiddagen kanske yogan stack ut mest. Rektorn förklarar hur de kopplade vänskap till yoga.

— Vissa gillar inte när man är för nära och yogan är ett sätt att undvika beröring. Det handlar även om att komma ned, få tid och ro att reflektera över hur man är. Passande nog håller en vikarie i kökspersonalen i yogaklasser för barn. Så hon kunde vara här för att visa eleverna.

Några viktiga värden vill lärarna lyfta fram från den här dagen, kvaliteter de kan ha med sig senare i livet.

— Vi vill att de ska ställa upp för varandra, lyssna på varandra, ge varandra talutrymme och tänka extra på "Vad betyder den här personen för mig? Vad brukar vi göra tillsammans?". Det lyfter fram de positiva sakerna hos personen. Eleverna sätter sig kanske inte ned och reflekterar över detta så ofta, säger Karin Lund.

Skolan arbetar mycket med kooperativt lärande. Detta innebär att eleverna uppmuntras till att arbeta ihop, att de aktiveras och blir delaktiga under lektionerna.

Lärarna menar att detta gör undervisningen lättare.

— Ser vi att alla kan samarbeta så underlättar det enormt.



Christoffer Landgren [christoffer.landgren@siljannews.se](mailto:christoffer.landgren@siljannews.se)

2025-02-21