

# Et ole yksin

Hou hou hou, joulun on vielä monta kuukautta, joten ei vielä korvia koristeiksi. Nyt puhumme meille kaikille tärkeästä asiasta: koulurauhasta. Tänä vuonna teema on "Et ole yksin".

Kaikki meistä tarvitsevat kaverin, jonka kanssa voi jakaa ilot ja surut. Välillä on silti mukavaa olla yksin. Yksinoloa ja yksinäisyyttä ei saa sekoittaa. Yksinäisyys tarkoittaa sitä, että sinulla ei oikeasti ole ketään tai koet, että sinulle ei ole ketään. Yksinolo taas on valinta, jonka voit itse tehdä.

Kiusaaminen voi johtaa yksinäisyyteen, ja pahimmillaan jopa henkisiin traumoihin ja mielenterveysongelmiin. Kiusaamisen uhrista voi tuntua siltä, että joku kaivaa hänelle syvän kuopan, heittää sinne ja täyttää uudelleen, ja se ei tunnu yhtään kivalta. Sanonta "aika parantaa haavat" johtaa harhaan. Kiusaamisesta voi jäädä ikuiset arvet, jotka jäävät mukaan loppuelämäksi.

Varhainen puuttuminen kiusaamiseen voi auttaa. Jos kiusaat, niin lopeta se; se tekee muille todella pahan olon. Jos sinua kiusataan tai näet kiusaamista, niin muista kertoa siitä aikuiselle. Se, että kiusaa, ei ole cool, vaan se, ETTÄ PUOLUSTAA KIUSATTUA, ON COOL! Kiusaaminen voi olla myös rikos!

Koulurauha voi tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. Se voi olla sitä, että saa olla oma itsensä, kukaan ei jää ulkopuolelle, jokaisella on ystävä ja jokainen tuntee olonsa turvalliseksi koulussa. Me luomme yhdessä koulurauhan.

Muista, että et ole yksin ja ota kaikki mukaan.

**Koulurauhan julistus 28.8.2024**

Koulurauha  
Skolfreden

