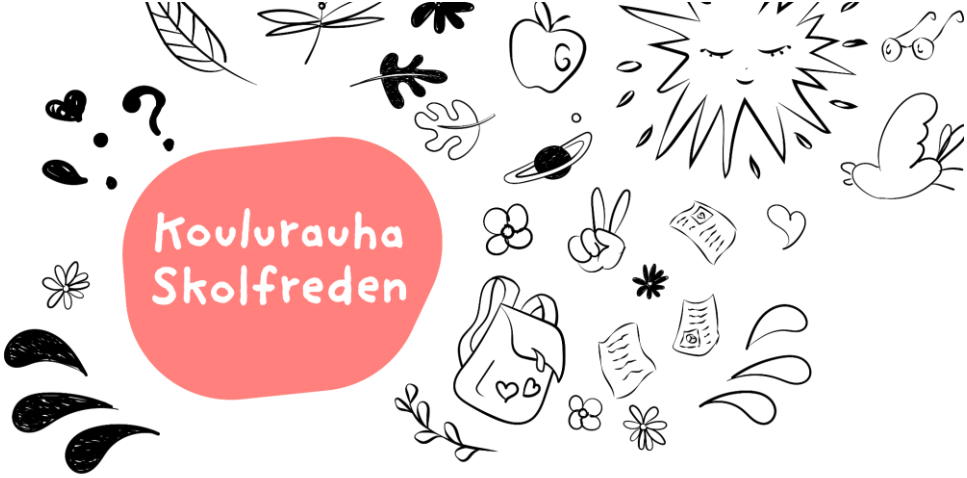


Koulurauhan julistaminen

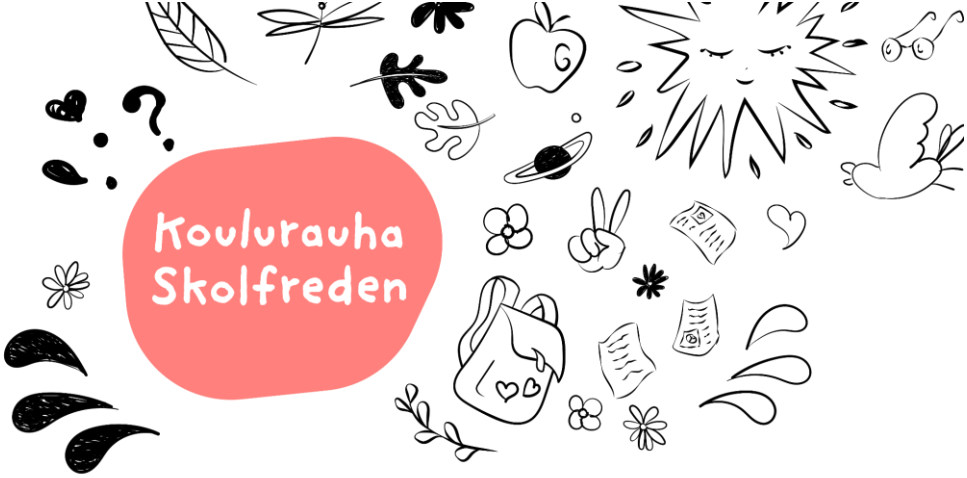
Koulurauhaa on julistettu jo vuodesta 1990 lähtien. Koulurauha julistetaan koko Suomeen aina kouluvuoden alussa. Tapahtumapaikka vaihtuu joka vuosi. Valtakunnallinen Koulurauhan julistus on oppilaiden suunnittelema. Oppilaista koostuva työryhmä suunnittelee julistustekstin, julistustapahtuman ja teemaa tukevia tehtäviä kouluille. Koulurauhan julistusta seurataan kouluissa ja oppilaitoksissa ympäri Suomen suorana lähetyksenä.

Mutta mitä koulurauha oikeastaan tarkoittaa? Onko se samanlainen kuin joulurauha, jolloin hiljennytään ja unohdetaan arjen kiireet? Vai onko se jotain muuta?

Koulurauhan julistuksen idea on peräisin joulurauhasta, mutta sen tarkoitus on hieman erilainen. Koulurauhan julistuksella muistutetaan, että kaikilla koulumme jäsenillä on oikeus turvalliseen ja tasa-arvoiseen kouluun. Julistus kiinnittää huomiota siihen, että kaikilla on koulussa kiva ja turvallista olla. Se korostaa oppilaiden, opettajien, koulun muiden aikuisten ja kodin merkitystä työrauhan ylläpitämisessä.

Mitä tämä kaikki tarkoittaa? Se tarkoittaa, että ketään ei kiusata, syrjitä tai jätetä yksin. Kaikista pidetään huolta, ja jokaisella on mahdollisuus tulla kouluun ilman pelkoa siitä, mitä päivän aikana tapahtuu. Kaikilla on oikeus rauhaan, jotta oppilaat voivat keskittyä koulutyöhönsä ja opettajat voivat tehdä työtään häiriöttä. Tavoitteena on luoda koulu, jonne ihan kaikilla on mukavaa tulla.

Toisin kuin joulurauha, koulurauhan julistuksen sanoma ei ole vain muutamalle ensimmäiselle päivälle lukuvuoden alussa, vaan sen tulisi näkyä ympäri vuoden. Voimme kaikki omalla toiminnallamme vaikuttaa siihen, millainen koulurauha meillä on. Oppilaiden ja opettajien tulisi soveltaa koulurauhan sanomaa myös muilla elämän alueilla ja muistaa, että erilaisuus on rikkautta. Olemme kaikki ihanan erilaisia, mutta samanarvoisia.



Ystävänpäivä

Tänään vietetään ystävänpäivää, pyhän Valentinuksen muistopäivää, jota on Suomessa vietetty jo 1980-luvulta asti. Ystävien muistaminen on tärkeää, sillä he ovat niitä, joiden kanssa voimme jakaa päivittäiset ilot ja surut.

Usein pidämme ystävyyttä ja ystäviä itsestään selvänä asiana, monet ovat kuitenkin yksinäisiä ja toivoisivat löytävänsä sen oman parhaan kaverin. Jos mietit hetken elämää ilman ystäviäsi, miltä se tuntuisi? Olo olisi varmaankin aika tyhjää ja yksinäistä. Kenen kanssa silloin jakaisimme hauskat hetket ja purkaisimme murheet ja huolet?

Ystävien merkitys on suurempi kuin ehkä tajuammekaan. Kun mietimme, miltä tuntuisi olla ilman heitä, huomaamme, että monet asiat menettäisivät merkityksensä.

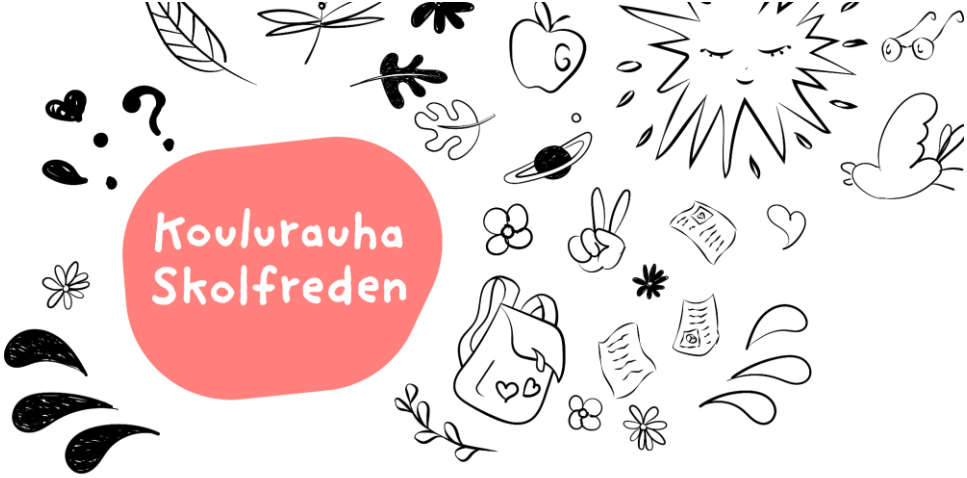
Kaveritaidot ovat tosi tärkeitä hyvien suhteiden luomisessa. On hyvä osata kuunnella, jakaa asioita ja olla ystävällinen. Joskus voi tuntua yksinäiseltä, vaikka ympärillä olisi ihmisiä. Jos sinulla ei ole ketään, jolle puhua, apua on silti saatavilla. Lasten ja nuorten puhelin 116 111 ja chatti osoitteessa nuortennetti.fi ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Voit ottaa yhteyttä mistä tahansa asiasta, nimettömästi. Nuortennetissä voit myös jutella muiden nuorten kanssa.

Tänään, ystävänpäivänä, mutta myös muina tavallisina päivinä voimme näyttää, miten paljon ystävämme merkitsevät meille. Kaveritaidot auttavat meitä myös huomaamaan, jos joku muu on yksinäinen. Voimme kaikki tehdä pieniä asioita, kuten kutsua toisen mukaan leikkiin tai jutteluun, jotta kukaan ei jäisi ulkopuolelle.

Lopuksi lainaten Nalle Puhia: "Ei mikään jännittävä tunnu miltään, kun sitä ei voi jakaa kenenkään kanssa." Yhdessä on paljon mukavampaa.

Musiikkiehdotuksia:

- Demi Lovato: Gift of a friend
- Queen: Friends will be friends
- Newkid & Myra Granberg: Vänner
- Veronica Maggio: Vi mot världen
- Robin Packalen: Biisi ystävälle



Tunteet

Päivän aikana me kaikki tunnemme monenlaisia asioita. On ihan normaalia olla joskus vähän hämmentynyt siitä, mitä tuntee. Välillä ei edes tiedä, pitäisikö kuunnella sydäntään vai järkeään. Usein meillä ei ole selvää käsitystä siitä, miltä oikeasti tunnemme.

Aamut voivat alkaa **väsymyksellä**, ja päivän aikana voimme kokea tunteita **pettymyksestä iloon** ja **surusta onneen**. Se, millaisia tunteita päivän tapahtumat herättävät, on tosi yksilöllistä – sama tilanne voi tuntua eri ihmisistä hyvin erilaiselta.

Erityisesti kiusaamistilanteissa tunteet voivat olla todella voimakkaita. Kiusaaja saattaa nauttia siitä, että saa toisen itkemään, kun taas kiusattu voi tuntea **surua**, **pettymystä** tai **hämmennystä**. Tilannetta seuraavat voivat kokea sen eri tavoilla: jotkut tuntevat myötätuntoa kiusattua kohtaan, kun taas toiset saattavat jopa iloita kiusaajan kanssa. Joillekin tilanne ei vaikuta lainkaan.

Kuitenkin kiusaamistilanteessa voi olla myös joku, joka tuntee itsensä **rohkeaksi**. Kuka mielestänne on se rohkea henkilö? Oikein! Se, joka puuttuu kiusaamiseen, on rohkea. Vaikka hän ei ehkä itse koe olevansa rohkea, monet muut näkevät hänet sellaisena, koska hän uskaltaa tehdä sen, mitä moni muu haluaisi, mutta ei tee. Rohkeus puuttua kiusaamiseen ei vain auta kiusattua, vaan se voi myös innostaa muita toimimaan myönteisesti. Koulussa tukioppilaat antavat esimerkkiä rohkeudesta puolustaa ja tukea kiusattua.

Joskus voimme tuntea itsemme yksinäisiksi, vaikka ympärillä olisi muita. **Yksinäisyys** voi tuntua raskaalta, mutta muista, että apua on saatavilla. Jos tunnet itsesi yksinäiseksi, kerro siitä ystävälle tai aikuiselle. Esimerkiksi Lasten ja nuorten puhelimeen 116 111 ja chattiin osoitteessa nuortennetti.fi saa olla yhteydessä aiheesta kuin aiheesta luotettavan aikuisen kanssa. Saa soittaa, chatata ja kirjoittaa mistä vain nimettömästi!

On tärkeää muistaa, että jokaisella on valta vaikuttaa omaan ympäristöönsä – olipa kyseessä koulu, kaveripiiri tai netti. Jokainen meistä voi omalla toiminnallaan edistää turvallista ja kunnioittavaa ympäristöä, jossa kiusaaminen ei ole sallittua. Muistetaan, että jokaisella on oikeus olla oma itsensä ilman pelkoa kiusaamisesta tai loukkaamisesta.