



Deklarationen

Sedan 1990 har skolfreden utlysts i hela Finland i början av varje läsår. Platsen för utlysningen ändras varje år. Den nationella utlysningen av skolfreden planeras av eleverna och en arbetsgrupp bestående av elever utformar texten, evenemanget och skolornas aktiviteter för att stödja temat. Den sänds direkt i skolor och läroanstalter runt om i Finland.

Men vad innebär egentligen skolfreden? Är det som julfreden, då man lugnar ner sig och glömmer bort vardagens stress och jäkt? Eller är det något annat?

Idén med skolfredsdeklarationen är inspirerad av julfreden, men syftet är något annorlunda. Det är en påminnelse om att var och en har rätt till en trygg och jämlik inlärningsmiljö. Den uppmärksammar behovet av att skolan ska vara en säker plats samt betonar vikten av att elever, lärare, andra vuxna i skolan och i hemmet bidrar till att upprätthålla en bra miljö och arbetsro.

Vad innebär allt detta? Det innebär att ingen blir mobbad, diskriminerad eller lämnad ensam. Alla blir omhändertagna och alla har möjlighet att komma till skolan utan rädsla för vad som kan hända under dagen. Alla har rätt till lugn och ro så att eleverna kan koncentrera sig på sitt skolarbete och lärarna kan göra sitt jobb utan att bli distraherade. Målet är att få skolan till en plats som känns bra att komma till.

Till skillnad från julfriden gäller budskapet om skolfred inte bara de första dagarna av läsåret, utan ska vara synligt under hela året. Vi kan alla på våra egna sätt påverka hur bra skolfreden fungerar i vår skola. Elever och lärare ska tillsammans arbeta för att tillämpa skolfredens budskap även på andra områden i livet och komma ihåg att mångfald är en rikedom. Vi är alla underbart olika, men är lika värdefulla.





Känslor

Under en dag hinner vi känna många olika känslor. Ibland är det svårt att förstå sig på sina egna känslor och ibland vet man inte om man borde fungera enligt känslor eller förnuft. Man vet inte heller alltid själv vad man känner.

Morgonen börjar för många med en känsla av **trötthet**. Känslorna kan under dagens lopp variera från **besvikelse** till **glädje** och från **sorg** till **lycka**. Det är ändå individuellt vilka känslor händelserna under dagen väcker inom oss och samma händelse kan inom dig väcka en annan känsla än hos andra.

I synnerhet i mobbningssituationer kan känslorna vara starka och varierande. Mobbaren kan njuta av att få den andra att gråta, medan den mobbade kan känna sig **ledsen**, **besviken** eller **generad**. Den mobbade känner sig kanske **ledsen**, **besviken** eller t.o.m. **förvirrad** över hur hen blir behandlad. De som följer situationen kan uppleva den på olika sätt: vissa kan känna sympati för den mobbade, medan andra kanske till och med gläds med mobbaren. En del känner inte så mycket alls.

Men i en mobbningssituation kan det också finnas någon som känner sig **modig**. Vem tror du är den modiga personen? Ja, just det! Den som ingriper i mobbningen såklart. Den personen känner sig inte nödvändigtvis modig men många anser att personen är modig eftersom hen vågar göra det som många som ser från sidan kanske skulle vilja göra. Modet att ingripa hjälper inte bara den som blir mobbad, utan kan också inspirera andra att agera på ett positivt sätt.

Ibland kan vi känna oss ensamma, även när andra är i närheten. **Ensamhet** kan kännas överväldigande, men kom ihåg att det finns hjälp och stöd att få. Om du känner dig ensam, berätta det för en vän eller vuxen. Du kan också berätta det åt till exempel Barn- och ungdomstelefonen 0800 96 116 eller på skriv.mll.fi. Du kan ringa och skriva anonymt var du än befinner dig!

Det är viktigt att komma ihåg att alla har möjlighet att påverka sin egen miljö - oavsett om det handlar om skolan, vänner eller på nätet. Var och en av oss kan vidta åtgärder för att bidra till en trygg och respektfull miljö där mobbning inte tolereras. Låt oss komma ihåg att alla har rätt att vara sig själva, utan rädsla för att bli mobbad eller sårad.